



2がつ こりすぐみのこんだて



R7.1.31 認定こども園しんよこえ

大人と違って、幼い子どもたちは体温調節機能が未熟なため、体が冷えたり熱がこもったりします。「暑い」「寒い」という気持ちもうまく伝える事が出来ません。室外の寒さはもちろん、室内の暖房の温度にも気を配りましょう。

大豆は、米に足りない栄養を補うとてもいい食品です。特に大豆から作られるみそは、日本の伝統食品の一つであり、発酵食品なのでおなかの調子を整えたり、体を温めたりする働きがあります。大豆の栄養も吸収しやすい形になっているので小さいお子さまや体調を崩した時にもおすすめです。

小さい頃から、豆の味、みその味に慣れて好きになるといいですね。健康は、朝一杯のみそ汁から！

【使用している大豆食品】

みそ 豆腐 うす揚げ 厚揚げ
大豆 豆乳 高野豆腐 納豆

げつ	か	すい	もく	きん
※行事・材料の都合により、一部献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※月齢や個人差に合わせて、形状を変更しています。  				
3 日 ・大豆入りハンバーグ ・青菜とちりめんの和え物 ・麩のみそ汁	4 日 ・鮭の塩こうじ焼き ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・野菜スープ	5 日 ・豆腐と白菜の煮物 ・ほうれん草のごま和え ・わかめのみそ汁	6 日 ・白花豆入り肉じゃが ・青菜とえのきの和え物 ・うすあげのすまし汁	7 日 ・白身魚の塩焼き ・じゃが芋のおかか煮 ・茹でブロッコリー ・大根のみそ汁
10 日 ・鶏肉の照り焼き ・青菜のおかか和え ・茹でさつまいも ・にゅうめん汁	11 日 建国記念の日	12 日 ・揚げとひじきの煮物 ・人参と鶏ささみの和え物 ・豆腐のみそ汁	13 日 ・じゃが芋のそぼろあん ・ブロッコリーとわかめのおかか和え物 ・白玉麩のみそ汁	14 日 ・鮭の蒸し焼き ・大根とじゃが芋の煮物 ・青菜のすまし汁 ・わかめ納豆
17 日 ・魚の照り焼き ・茹で野菜 ・麩と玉ねぎのすまし汁	18 日 ・高野豆腐の煮物 ・青菜のごま和え ・わかめのみそ汁	19 日 ・鮭のごま焼き ・切干大根の旨煮 ・キャベツのすまし汁	20 日 ・大豆と鶏肉の煮物 ・わかめともやしの和え物 ・玉ねぎのみそ汁	21 日 ・揚げとじゃが芋の煮物 ・茹でブロッコリー ・なめこのみそ汁 ・しそふりかけ
24 日 振替休日	25 日 ・鱈のみぞれ煮 ・青菜と人参の和え物 ・じゃが芋のすまし汁 ・きなこ	26 日 ・鶏じゃが ・キャベツの煮浸し ・春雨スープ	27 日 ・魚のねぎみそ焼き ・人参のきんぴら ・白菜のすまし汁	28 日 ・さつまいもと鶏肉の煮物 ・ほうれん草のお浸し ・玉ねぎとうすあげのみそ汁