



12がつ こりすぐみのこんだて



R3.12.1 認定こども園しんまこえ

お部屋に食事を運ぶと、こりす組の子ども達はいつもお行儀よくいすに座って待っています。でも、お腹がすいたのか、準備をしている場所に近づくお友だちも…。保育園でのお食事もりもり食べ、元気に過ごしています。しかし、ときには体調が思わしくない場合も…。

お腹が緩いときは、冷たい物や脂っこい物、繊維質の物は避けて消化しやすい物や温かい物を選ぶと良いですよ。食事の内容に不安がある際はいつでも保育士や給食室の職員にご相談ください。

のどの粘膜が乾燥すると、菌やウイルスを防御する力が弱まってしまいます。

風邪を防ぐ為にも、換気、加湿を行って空気が乾燥しないように注意しましょう。

げつ	か	すい	もく	きん
		1日 ・厚揚げとかぼちゃの煮物 ・おひたし ・麩のすまし汁	2日 ・鶏ささみのうすくずあん ・茹でブロッコリー ・焼きじゃがいも ・きのこのみそ汁	3日 ・煮魚 ・青菜ときのこの和え物 ・大根のすまし汁
6日 ・魚の塩焼き ・キャベツの煮浸し ・焼きかぼちゃ ・玉ねぎのすまし汁	7日 ・鶏すき風煮 ・焼きさつまいも ・かぶのみそ汁	8日 ・鮭の蒸し焼き ・青菜のおひたし ・切干大根の炒め煮 ・豆腐のすまし汁	9日 ・豆腐ハンバーグ ・さつまいもといんげんの和え物 ・キャベツのみそ汁 ・みかん	10日 ・冬野菜の煮物 ・ブロッコリーと人参の和え物 ・しめじのすまし汁 ・きなこ
13日 ・魚の照り焼き ・ブロッコリーのおかか和え ・茹でさつまいも ・白菜のすまし汁	14日 ・大根とひき肉の煮物 ・茹で野菜 ・うすあげのすまし汁 ・りんご	15日 ・じゃが芋と厚揚げの煮物 ・青菜のおひたし ・わかめのみそ汁	16日 ・白身魚の蒸し焼き ・かぼちゃの甘煮 ・ブロッコリーのごま和え ・にゅうめん汁	17日 ・鶏肉ときのこの煮物 ・青菜のおかか和え ・白玉麩のすまし汁
20日 ・魚のムニエル ・ブロッコリーと人参の和え物 ・茹でじゃがいも ・豆腐とえのきのすまし汁	21日 ・じゃがいものそぼろ煮 ・いんげんのごま和え ・チンゲン菜のスープ	22日 ・かぼちゃとしらすの煮物 ・青菜の煮浸し ・玉ねぎのみそ汁	23日 ・魚の塩こうじ焼き ・焼きさつまいも ・小松菜のおひたし ・吉野汁	24日 ・かぶの豆乳煮込み ・茹でブロッコリー ・わかめのすまし汁 ・いちご
27日 ・白身魚の煮つけ ・ふるふき大根 ・青菜のごま和え ・年越しうどん汁	28日 希望保育 (お弁当持参)	*行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		

