



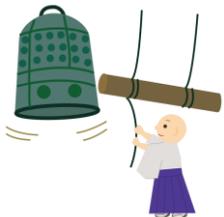
12がつ こりすぐみのこんだて



R2.12.1 こども園しんよこえ

お部屋に食事が運ばれると待ちきれない様子で集まり始めるこりす組の子ども達。保育園でのお食事ももりもり食べ、とても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、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。

げつ	か	すい	もく	きん
	1日 ・ さつま芋とちりめんのお焼き ・ 青菜の白和え ・ 大根のみそ汁	2日 ・ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ・ ゆでブロッコリー ・ 豆腐ときのこのすまし汁	3日 ・ 白身魚の味噌煮 ・ 青菜と白菜のおかか和え ・ さつまいものすまし汁	4日 ・ 豆腐の野菜あんかけ ・ 茹でブロッコリー ・ ゆでじゃが ・ キャベツのみそ汁
7日 ・ かれの照り焼き ・ 青菜のお浸し ・ わかめのみそ汁	8日 ・ 厚揚げとかぼちゃの煮物 ・ ブロッコリーのごま和え ・ 白菜ときのこのみそ汁	9日 ・ 鮭のごま焼き ・ 切干大根の煮物 ・ うすあげのすまし汁	10日 ・ 鶏じゃが ・ いんげんの和え物 ・ キャベツのみそ汁	11日 ・ 白身魚とじゃが芋のおやき ・ ブロッコリーと人参の和え物 ・ 豆腐のすまし汁
14日 ・ 煮魚 ・ 茹でブロッコリー ・ さつまいもと昆布の煮物 ・ 豆腐のみそ汁	15日 ・ 鶏ささみのうすくずあん ・ 青菜と人参の和え物 ・ さつまいものすまし汁	16日 ・ 魚の蒸し焼き ・ じゃが芋といんげんの煮物 ・ なめこのすまし汁	17日 ・ 大根と厚揚げの煮物 ・ 青菜のお浸し ・ わかめのみそ汁	18日 ・ 鶏肉とさつま芋の煮物 ・ ブロッコリーのおかか和え ・ 白菜のみそ汁
21日 ・ 白身魚のムニエル ・ ゆでブロッコリー ・ 冬至南瓜 ・ 鶏ひき肉のみそ汁	22日 ・ 鶏すき風煮 ・ 焼きさつまいも ・ 豆腐のみそ汁	23日 ・ 厚揚げとさつま芋の煮物 ・ 青菜のおかか和え ・ かぶのすまし汁	24日 ・ じゃが芋と鮭のおやき ・ ブロッコリーと人参の和え物 ・ 玉ねぎのすまし汁	25日 ・ 大根と鶏ひき肉の煮物 ・ 青菜のごま和え ・ うすあげのみそ汁
		* 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。		

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。