



# 2がつ こりすぐみのこんだて



R4.2.1 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！

げつ	か	すい	もく	きん
	<b>1日</b> ・白身魚のムニエル ・人参とブロッコリーの塩麹炒め ・白菜のみそ汁	<b>2日</b> ・さつま芋と鶏肉の煮物 ・青菜の煮浸し ・豆腐のすまし汁 ・納豆	<b>3日</b> ・つぶし大豆入りハンバーグ ・ブロッコリーのしらす和え ・麩のみそ汁 ・いちご	<b>4日</b> ・魚の塩焼き ・じゃが芋のおかか煮 ・青菜の和え物 ・わかめのすまし汁
<b>7日</b> ・鶏ささみのくず煮 ・青菜のごま和え ・さつま芋煮 ・麩のみそ汁	<b>8日</b> ・魚の塩麹焼き ・じゃが芋とひじきの炒め煮 ・キャベツのすまし汁	<b>9日</b> ・豆腐団子とじゃが芋の煮物 ・しめじのみそ汁 ・りんご	<b>10日</b> ・魚の蒸し焼き ・かぼちゃの煮物 ・青菜のお浸し ・うすあげのみそ汁	<b>11日</b> 建国記念の日
<b>14日</b> ・魚の野菜あんかけ ・ゆでじゃが芋 ・だいこんのみそ汁	<b>15日</b> ・鶏団子のスープ煮 ・青菜のお浸し ・白菜のすまし汁 ・	<b>16日</b> ・鮭とじゃが芋の煮物 ・キャベツのおかか和え ・豆腐のみそ汁	<b>17日</b> ・厚揚げの煮物 ・焼きさつまいも ・わかめのスープ ・みかん	<b>18日</b> ・魚の照り焼き ・じゃが芋の炒め煮 ・茹でブロッコリー ・なめこのみそ汁
<b>21日</b> ・魚のごま焼き ・ブロッコリーとさつま芋の煮物 ・しめじのみそ汁	<b>22日</b> ・高野豆腐の煮物 ・ほうれん草のおかか和え ・キャベツのみそ汁 ・デコポン	<b>23日</b> 天皇誕生日	<b>24日</b> ・魚のみそ焼き ・焼きさつまいも ・ほうれん草のお浸し ・にゅうめん汁	<b>25日</b> ・じゃが芋のおやき ・人参とブロッコリーのごま和え ・大根のみそ汁
<b>26日</b> ・てづくりがんもの煮物 ・キャベツのお浸し ・麩のすまし汁 ・ポンカン	※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。			

## 【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

