



12がつ こりすぐみのかんたて



R5.12.1 認定こども園しんよこえ

こりす組にお食事を運ぶと、きちんと椅子に座って食べる準備をする子ども達。手づかみやスプーンで上手に口に運び、もりもりおかわりもしています。たくさん遊んで、しっかり食べて、だんだんたくましくなってきました。しかし、ときには体調が思わしくない場合も…。

お腹をこわしている時は、冷たい物、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
※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。 ※月齢や個人差に合わせて形状を変更しています。				1日 <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩こうじ焼き 青菜と白菜のおかか和え じゃがいものすまし汁
4日 <ul style="list-style-type: none"> 白菜と鶏ひき肉の煮物 茹でじゃがいも きのこのすまし汁 	5日 <ul style="list-style-type: none"> 煮魚 茹でブロッコリー かぼちゃの煮物 岩のり汁 	6日 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と大根の煮物 キャベツの赤しそ和え うすあげのすまし汁 	7日 <ul style="list-style-type: none"> さつま芋とちりめんのお焼き いんげんのおかか煮 根菜汁 	8日 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚の蒸し焼き ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁
11日 <ul style="list-style-type: none"> 魚の塩焼き 青菜ともやしのおひたし にゅうめん汁 	12日 <ul style="list-style-type: none"> 冬野菜の煮物 ブロッコリーの和え物 麩のすまし汁 きなこ 	13日 <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げの野菜あんかけ 青菜とわかめの和え物 さつま汁 	14日 <ul style="list-style-type: none"> 魚のムニエル 茹でさつまいも ブロッコリーのおかか和え なめこのすまし汁 	15日 <ul style="list-style-type: none"> 鶏すき焼き 茹でじゃが芋 豆腐とわかめのすまし汁
18日 <ul style="list-style-type: none"> 手づくりがんもの煮物 もやしとわかめの和え物 青菜のすまし汁 	19日 <ul style="list-style-type: none"> 魚のみそ焼き ほうれん草の白和え かぶのすまし汁 	20日 <ul style="list-style-type: none"> 鶏ささみのうすくずあん 青菜とうすあげの和え物 白玉麩のすまし汁 	21日 <ul style="list-style-type: none"> かぶと鶏肉の煮物 青菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 	22日 <ul style="list-style-type: none"> 魚の柚庵焼き かぼちゃと小豆の煮物 茹で野菜 豆腐のみそ汁
25日 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉とじゃがいもの煮物 ブロッコリーと人参の和え物 豆乳みそスープ 	26日 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚の照り焼き 青菜のおひたし さつま芋と蓮根の煮物 わかめのすまし汁 	27日 <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げと切干大根の煮物 キャベツのおかか和え 白玉麩と玉ねぎのみそ汁 	28日 <ul style="list-style-type: none"> 大根と鶏ひき肉の煮物 青菜のごま和え 年越しうどん汁 	

