

# 12月の献立

誓念寺 こども園  
誓念寺中野こども園



## お知らせ



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)	
1	水		和風カレーうどん,小松菜サラダ	318	2.8	ホームパイ,揚げ一番	バームロール,あられ	
2	木		かじきとさつま芋の中華煮,厚揚げの煮物,ミニトマト(1個)	216	1.5	バナナ,あられ	ミニゼリー	
3	金		かぼちゃのそぼろ煮,ブロッコリーのごま和え,みかん	172	0.8	ゼリー,黒糖ミルク	チョコイス,あられ	
4	土	もちつき(誓)	りんごジュース,おにぎりせんべい					
5	日							
6	月		コロッケ,ひじきの炒り煮,みそ汁(だいこん)	186	1.9	ビスコ,みかん	りんご,ポーロ	
7	火		すき焼き風煮,白菜のおかか和え	180	1.4	水羊かん,まがりせんべい	きなこせんべい	
8	水		焼き魚(鮭),豚汁,ごま酢キャベツ	233	1.4	おにぎり(わかめ)	豆乳ウエハース,えびかきもち	
9	木		大豆の五目煮,小松菜ともやしのお浸し	178	1.4	牛乳,ホットドッグ	みかん	
10	金		ビーフンスープ,じゃがいもの含め煮	176	1.4	ヨーグルト,ばりんこ	ハイハイン,アボカドビス	
11	土	もちつき(中)	星食べよ,ミニバームクーヘン,りんごジュース					
12	日							
13	月		コーンシチュー,切干大根の含め煮	274	2	りんご,あられ	バナナ,ばりんこ	
14	火		じゃがいものひじき煮,ブロッコリーとコーンのおかか和え	155	1.3	バナナ,ハーベスト	みかん	
15	水		さけとポテトの重ね焼き,みそ汁(だいこん),にんじんの和風サラダ	157	1.9	ふかしいも,すもも	りんご,ソフトせんべい	
16	木		筑前煮(大根入り),小松菜とじゃこの炒め物	166	1.5	のりあられ,りんご	ゼリー	
17	金		ポークピンス,マカロニサラダ	256	1.3	白い風船,まがりせんべい	シリア,10gチーズ	
18	土	お店屋さんごっこ	チーズおかき,ミニバームクーヘン,牛乳					
19	日							
20	月		麻婆豆腐,里芋の煮物,ミニトマト(1個)	238	1.3	肉まん,チーズおかき	マリービス,ウツリガ	
21	火		肉団子スープ,ポテトサラダ	212	1.2	みかん,醤油せんべい	りんご,ばりんこ	
22	水	誕生会	炊き込みご飯,とんかつ,マカロニサラダ,果物,お菓子	464	2.3	ゼリー,あられ		
23	木		ポトフ,小松菜とツナのごま和え,チーズ(棒)	168	1.2	ハーベスト,えびかきもち	バナナ,塩せんべい	
24	金		からあげ,ほうれん草のサラダ,わかめと豆腐の味噌汁,みかん	305	2.4	ミニケーキ,牛乳	リッツ,棒チーズ	
25	土		のりあられ,ビスコ,牛乳					
26	日							
27	月		豚肉と根菜の煮物,ほうれん草ともやしのごま和え,10gチーズ	142	0.9	オレンジ,ひび打ち	プレッツェル,オレンジ	
28	火		スパゲティーナポリタン,白菜のベーコンスープ	252	1.6	パン,牛乳	みかん	
29	水							
30	木		3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。					
31	金		※みんなのおやつ(午後)には,ミルク・煮干がつきます。					

だんだんと寒くなってきましたね。寒くなると同時に、風邪が心配になるのではないのでしょうか。まずは、風邪を引かないように予防することが第一ですが、引いてしまうものは仕方ありません。風邪を治すときのポイントは「保温」「睡眠」「栄養」です。では、今回は風邪のときの食事について説明します。

### 1. 水分をこまめにとりましょう

発熱、嘔吐、下痢により、体内の水分は不足してしまいます。脱水症状にならないためにも、こまめに水分を与えることが大切です。水分補給の際には、お茶やスポーツドリンクにしましょう。

### 2. 胃に負担のかからないようにしましょう

風邪のときは、体力とともに消化する力も落ちてしまいます。食欲がないときには、スープやゼリー、食欲が出てきたら、柔らかく煮たおかゆやうどん、つぶしたじゃがいもやかぼちゃなどを与えてみましょう。

#### <かぼちゃのポタージュスープ>

- |            |                                 |
|------------|---------------------------------|
| かぼちゃ…40g   | ①かぼちゃと玉ねぎは皮をむいて適当な大きさに切る。       |
| 玉ねぎ…小1/4   | ②バターを熱して①を炒める。                  |
| バター…小さじ1/2 | ③玉ねぎが透明になってきたら水を加えて蓋をして、蒸し煮にする。 |
| 水…60ml     | ④かぼちゃが柔らかくなったらミキサーでドロドロにする。     |
| 牛乳…50ml    | ⑤鍋に牛乳と③を入れて煮る。                  |
| コンソメ…少々    | ⑥コンソメと食塩で味を整える。                 |
| 食塩…少々      |                                 |



### 3. せきや口内炎がひどいときは、冷たすぎず、熱すぎず、滑らかなものを

せきが出るときや口内炎があるときは、口の中やのどの刺激とならないものを与えます。

- ・冷たいものは常温にしましょう。
- ・暖かいものは人肌ぐらいにさませましょう。
- ・薄めの味付けにしましょう。
- ・パサパサしたものは、余計にせきをひどくします。片栗粉などでとろみをつけましょう。



### 4. 免疫力を高めましょう

食欲がでてきたら、ウィルスに対する免疫力を高めるために、肉や魚に含まれるたんぱく質や、野菜や果物に含まれるビタミン類を少しずつ与えましょう。たんぱく質といっても、消化がしやすい白身魚や卵、豆腐を使用した食事から始めましょう。野菜も、食物繊維を多く含んでいる野菜は、胃に刺激を与えてしまうので、子どもの様子を見ながら与えるようにしましょう。

