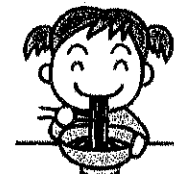


12月の献立

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	木		スパゲティ・ナポリタン、白菜のベーコンスープ	252	1.6	ビスコ、ぱりんこ	ハイハイ、アンパンマンビス	
2	金		かじきとさつま芋の中華煮、厚揚げの煮物、ミニトマト	216	1.5	バナナ、あられ	クラッカー、アンパンマンビス	
3	土	こども園文化祭						
4	日							
5	月		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	りんご、黒糖ミルク	チョイス、あられ	
6	火		焼き魚(さば)、豚汁、ごま酢キャベツ	273	1.5	おにぎり(わかめ)	りんご、ポーロ	
7	水		ずき焼き風煮、ブロッコリーとコーンのソテー	216	1.4	ビスコ、みかん	うすやぎせんべい、きなこせんべい	
8	木		大豆の五目煮、小松菜とちやしのお浸し	178	1.4	ホットドッグ	みかん、あられ	
9	金		コロッケ、ひじきの炒り煮、みそ汁(だいこん)	186	1.9	ゼリー、あられ	豆乳ウエハース、えびかきもち	
10	土	もちつき						
11	日							
12	月		ビーフンスープ、さといものころ煮、10gチーズ	183	1.4	りんご、あられ	みかん、ポーロ	
13	火		ポトフ、小松菜とツナのごま和え、チーズ(棒)	168	1.2	オレンジ、ひび打ち	バナナ、ぱりんこ	
14	水		ポークピンス、マカロニサラダ(りんご)	256	1.3	ムーンライト、牛乳	リッツ、棒チーズ	
15	木		白身魚のケチャップあんかけ、春雨サラダ、さつま芋の味噌汁	207	2.5	水ようかん、まがりせんべい	ポーロ、揚げ一番	
16	金		じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	223	1.3	肉まん、チーズおかき	りんご、ソフトせんべい	
17	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					
18	日							
19	月		肉団子スープ、ポテトサラダ	212	1.2	白い風船、まがりせんべい	ミレーフライ、10gチーズ	
20	火		麻婆豆腐、里芋の煮物、ミニトマト	238	1.3	パン、牛乳	りんご、ぱりんこ	
21	水	誕生会	炊き込みご飯、とんかつ、スパゲティサラダ、果物、ミニケーキ	464	2.3	リッツ、醤油せんべい		
22	木		和風カレーうどん、小松菜サラダ	318	2.8	のりあられ、りんご	動物ビスケット、あられ	
23	金		さけとポテトの重ね焼き、みそ汁、にんじんの和風サラダ	157	1.9	バナナ、ハーベスト	みかん、ポーロ	
24	土		ビスコ、のりあられ、牛乳					
25	日							
26	月		コーンシチュー、切干大根の含め煮	274	2.0	ゼリー、えびかきもち	バナナ、塩せんべい	
27	火		豚肉と根菜の煮物、ほうれん草とちやしのごま和え、10gチーズ	142	0.9	ヨーグルト、ぱりんこ	プレッツェル、オレンジ	
28	水		焼前煮(大根入り)、小松菜とじゃこの炒め物	166	1.5	ホームパイ、揚げ一番	バームロール、あられ	
29	木							
30	金							
31	土		※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。

