



令和5年度
誓念寺こども園
誓念寺中野こども園



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	金		コロッケ、ひじきの炒り煮、みそ汁（だいこん）	535.6	2.1	プリン、はりんこ	ハイハイイン、アバ・アビス
2	土	もちつき（中） (誓)星食べよ、ミニバームクーヘン、りんごジュース					
3	日						
4	月		スパゲティーナホリタン、白菜のベーコンスープ	518.2	2.6	バナナ、あられ	みかん1/2個、ポーロ
5	火		かぼちゃのシチュー、ブロッコリーのごま和え、みかん	435.3	1.4	りんご、黒糖ミルク	うすやきせんべい
6	水		かじきとさつま芋の中華煮、厚揚げの煮物、ミニトマト	509.4	2.4	おにぎり（わかめ）	チョイス、あられ
7	木		すき焼き風煮、ブロッコリーとコーンのソテー	539.4	1.8	ピスコ、あられ、牛乳	りんご、ピスケット
8	金		焼き魚（さば）、豚汁、ごま酢キャベツ	582.5	2.2	ゼリー、あられ	豆乳カレー、えびかきもち
9	土	もちつき（誓） (中)星食べよ、ミニバームクーヘン、りんごジュース					
10	日						
11	月		ポトフ、小松菜とツナのごま和え、チーズ（棒）	509.8	1.9	オレンジ、ひび打ち	ポーロ、揚げ一番
12	火		筑前煮（大根入り）、小松菜とじゃこの炒め物	514.2	2.2	牛乳、ホットドッグ	クラッカー、アンパンマンピス
13	水		ピーフンスープ、サトイモの煮物	514.6	1.9	バナナ、ハーベスト	りんご、ソフトせんべい
14	木		大豆の五目煮、小松菜ともやしのお浸し	507.8	1.5	ピスコ、みかん	ウエハース、あられ
15	金		白身フライケチャップソースかけ、春雨サラダ、さつま芋の味噌汁	540.7	2.0	ヨーグルト、えびかきもち	バナナ、はりんこ
16	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					
17	日						
18	月		じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	518.6	1.8	のりあられ、りんご	みかん1/2個、ポーロ
19	火		肉団子スープ、ホテトサラダ	527.4	2.4	白い風船、まがりせんべい	ミレーフライ、バナナ
20	水		麻婆豆腐、じゃがいもの含め煮	614.0	2.1	みかん、醤油せんべい	マリーピス、ロングサラダ
21	木		ポークピンズ、マカロニサラダ	692.2	2.4	肉まん、チーズおかき	りんご、はりんこ
22	金	誕生会	炊き込みご飯、ミニチツタ、スパゲティサラダ、果物、お菓子	547.1	2.1	ワッフル、牛乳	
23	土		ピスコ、のりあられ、牛乳				
24	日						
25	月		とんかつ、アロエ-ココのおかげ和え、白菜とベーコンのスープ、みかん	531.5	2.9	ミニケーキ、牛乳	リツクリッパー、棒チーズ
26	火		コーンシチュー、切干大根の含め煮	662.8	1.1	水ようかん、まがりせんべい	フレッヅエル、オレンジ
27	水		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	420.6	2.6	ゼリー、はりんこ	バナナ、塩せんべい
28	木		さけとホウズキの重ね焼き、みそ汁（だいこん）、にんじんの和風丼	595.6	2.6	ホームパイ、揚げ一番、牛乳	バームロール、あられ
29	金						
30	土		※3歳以上児の一日の給食・おやつのエネルギー量と塩分量を記載しています。（ごはん171kcal含む）				
31	日		※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます。				



お知らせ



だんだんと寒くなってきましたね。寒になると同時に、風邪が心配になるのではないかでしょうか。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、今日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します。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。

くかぼちゃのポタージュスープ

- | | |
|------------|--------------------------------|
| かぼちゃ…40 g | 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たら水を加えて蓋をして、蒸し煮にする。 |
| 水…6.0ml | 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…5.0ml | ⑤鍋に牛乳と④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さしましょう。
- ・薄めの味付けにしましょう。
- ・バサバサしたものは、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。

