



20日(水) 誕生会メニュー

ももたろうランチ

ももごはん
豆入りカレー
冬菜のおひたし
根菜のミネストローネ
くだもの



★3歳以上児も主食はいりません



の印の日はクッキングです！はなゆりさんはエフロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

はなゆりさん、クッキングをしました！！

今回作ったおやつは“白玉だんご”です。いつもは、みたらしやごまで食べていますが、今回は出し汁と野菜で食べました。出し汁の取り方を初めて見た子どもたち。出し汁の匂いはどうかな？上手くできたかな？



匂いが
ないね



麦茶みた
いな色！

粘土より
柔らかい
ね！

小麦粉？パン粉？
片栗粉？
何の粉？？



もちつきすもう大会でついたお餅が かきもちになります！



1月に
行ったもちつきすもう大会でついたお餅をゆりさんのお部屋のベランダで干しています。おやつに「かき餅」として出します。冷たい風に当たっておいしくなあれ！



給食室に電解次亜水生成装置が入りました

今までは次亜塩素酸ナトリウム水でつけ置き洗浄しないと提供できなかった食材(ミニトマトやイチゴ)がこの装置を通した水で洗うことによって、食べられるようになりました。原料は水と食塩なので安心です。



2月手作りおやつ

1	金	豆パン
2	土	おにぎり
3	日	
4	月	きな粉マカロニ
5	火	五平もち
6	水	うどん
7	木	ミルクパン
8	金	ごまかりんとう
9	土	おにぎり
10	日	
11	月	建国記念日
12	火	おにぎり
13	水	スイートポテト
14	木	牛乳パン
15	金	スパゲッティ
16	土	おにぎり
17	日	
18	月	蒸しパン
19	火	ドーナツ
20	水	おからケーキ
21	木	レーズンパン
22	金	くずもち
23	土	おにぎり
24	日	
25	月	白玉だんご
26	火	クッキー
27	水	大学芋
28	木	ジャムサンド



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

2月食事献立予定表

日曜	おひるのこんだて	あかの食品 血や肉になるもの	みどりの食品 体の調子を整えるもの	きいろの食品 熱や力になるもの	調味料ほか	
1 金	家常豆腐 春雨スープ 果物	厚揚げ 豚肉 味噌 ロースハム	キャベツ 人参 菊水煮 生椎茸 ピーマン 長ねぎ 生姜 白菜 大根 青梗菜 果物	油 砂糖 片栗粉 春雨 ゴマ油	酒 醤油 鶏ガラだし 塩	
2 土	ハヤシチュー 果物	3歳児以上児は、主食を持ってきてください。				
4 月	干しかぶの煮しめ ほうれん草のサラダ 果物 みそ汁	豚肉 油揚げ ちくわ ツナ缶	干かぶ 人参 干椎茸 こんにゃく キャベツ ほうれん草 コーン 果物	じゃが芋 車麩 油 砂糖	酒 醤油 だし汁 酢 塩 こしょう	
5 火	魚の香り揚げ(キス) ブロッコリーのおかか和え 白菜と打ち豆の味噌汁 果物	魚 鰹節 打ち豆 油揚げ 味噌	生姜 ブロッコリー 白菜	片栗粉 油 里芋	醤油 酒 だし汁	
6 水	カレー りんごサラダ 果物	豚肉 大豆	玉葱 人参 白菜 きゅうり りんご	じゃが芋 油 カレールー	ケチャップ 塩 醤油 酢 こしょう	
7 木	つくねだ団子 冬菜のお浸し けんちん汁 果物	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	玉葱 長ねぎ 生姜 冬菜 大根 人参 ごぼう こんにゃく	片栗粉 油 砂糖	酒 塩 醤油 みりん だし汁	
8 金	ポークビーンズ 野菜と卵のスープ 果物	豚肉 大豆 豆腐 卵	玉葱 人参 パセリ 白菜 ほうれん草 果物	じゃが芋 油 砂糖	トマトピューレ 塩 ケチャップ 鶏ガラだし 醤油	
9 土	坦々スープ 果物	3歳児以上児は、主食を持ってきてください。				
12 火	焼魚(サケ) じゃが芋のソテー みそ汁 果物	魚 ベーコン 豆腐 味噌	人参 ピーマン なめこ 長ねぎ 果物	じゃが芋 油	塩 醤油 カレー粉 だし汁	
13 水	豆腐だんご 即席漬け みそ汁 果物	豆腐 ツナ缶 油揚げ 味噌	長ねぎ 人参 ひじき 白菜 きゅうり 青菜	片栗粉 油 砂糖 里芋	塩 醤油 みりん だし汁	
14 木	ふわふわオムレツ ブロッコリー 野菜スープ 果物	豚肉 卵 牛乳 ベーコン	玉葱 人参 ピーマン クリームコーン ブロッコリー キャベツ セロリ パセリ	油 砂糖	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース コンソメ	
15 金	麻婆豆腐 華風和え 果物	豆腐 豚肉 味噌 ロースハム	生姜 にんにく 人参 干椎茸 長ねぎ にもやし きゅうり 果物	油 砂糖 片栗粉 ゴマ油 春雨 ごま	醤油 鶏ガラだし 酢	
16 土	豆乳スープ 果物	3歳児以上児は、主食を持ってきてください。				
18 月	ちゃんぽん 鮭と青菜のふりかけ 果物	豚肉 かまぼこ 塩鮭	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 干椎茸 もやし 青菜 果物	乾麺 油 片栗粉 ゴマ油 ごま	鶏ガラだし 酒 塩 こしょう 醤油	
19 火	魚の幽庵焼き(サケ) 胡麻和え 野菜汁 果物 (食育の日)	魚 豆腐 味噌	ゆず 青菜 もやし 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ 果物	ごま 砂糖 じゃが芋	酒 醤油 みりん だし汁	
20 水	誕生会献立「ももたろうランチ」	3歳児以上児も、主食はいりません。				
21 木	八宝菜 金時豆の甘煮 果物 チーズ	豚肉 なたと チーズ	白菜 玉ねぎ 人参 干椎茸 菊水煮 青梗菜 生姜 果物	油 片栗粉 金時豆 砂糖	中華だし 塩 醤油 こしょう	
22 金	肉じゃが 切干大根とツナのとえ油 果物 みそ汁	豚肉 ツナ缶	玉葱 人参 白滝 青菜 切干大根 きゅうり 果物	じゃが芋 油 砂糖 ゴマ油 ごま	塩 醤油 だし汁 酢	
23 土	豚汁 果物	3歳児以上児は、主食を持ってきてください。				
25 月	酢豚 わかめスープ 果物	豚肉 豆腐	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 干椎茸 バイン缶 わかめ ねぎ 果物	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖	酒 醤油 ケチャップ 酢 だし汁(昆布・鰹節)塩	
26 火	魚の味噌煮(サバ) ワンタン汁 果物	魚 味噌 豚肉 なたと	生姜 人参 しなちく 白菜 長ねぎ 果物	砂糖 わんたん(皮)油	みりん だし汁(昆布) 鶏ガラだし こしょう	
27 水	茶碗蒸し 五目野菜炒め 焼きのり みそ汁 果物	卵 かまぼこ 豚肉	ほうれん草 干椎茸 キャベツ もやし 人参 ニラ エリンギ 海苔	油 砂糖 ゴマ油	出し汁(昆布・鰹節) 酒 塩 醤油 みりん こしょう	
28 木	マカロニグラタン ポトフ 焼きのり 果物	鶏肉 牛乳 チーズ ウインナー	玉葱 しめじ ほうれん草 大根 玉ねぎ 人参 セロリ ブロッコリー 海苔	マカロニ 油 小麦粉 バター	塩 こしょう コンソメ ローリエ	

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。

おうちのかたへ

平成30年度



寒さが一段と厳しくなり、新潟の冬もこれから本番です。冬は室内と戸外の温度差が大きいため、環境の適応の能力が低く、免疫力の弱い子どもや高齢者は風邪をひきやすくなります。風邪は原因となるウイルスに感染し、冬の乾燥した空気によって傷めた喉や鼻に炎症が起こり、くしゃみ、鼻水、咳、発熱などの症状となって現れます。特に、子どもの場合、発熱とともに下痢や嘔吐を繰り返す感染性胃腸炎や重い合併症状の起こることもあるインフルエンザには、特に注意が必要です。いずれの場合も、風邪かなと思ったら、医師の診断を仰ぐとともに、症状にあわせて食事の配慮が必要です。

★ 発熱を伴う場合 ★★★★★★★★★★★★★★



- 卵・豆腐・白身魚など消化がよく、少量でも栄養価の高い食品を食べるようにしましょう。
- 熱があると、ビタミン類が消費するので、果物や野菜を補給しましょう。ただし、柑橘類は下痢や吐き気を誘発する場合がありますので、このような症状がある場合はミカンなどの柑橘類は控えるようにしましょう。
- 食欲があるからと多く食べてしまうと、熱が上がり始めた時に吐いてしまうことがあるので、普段より食事の量は控えめにするようにしましょう。

☆ 咳を伴う場合 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- 咳がひどいときは、普段の量を一度に食べることができないので、少量ずつにして、食事の回数を増やしましょう。
- 味の濃いものや、酸味のあるものは、喉を刺激して咳が出やすくなりますので、薄味に調味し、トロミをつけて喉とおりが良いようにしましょう。

★ 胃腸障害を伴う場合 ★★★★★★★★★★★★★★

- 嘔吐や下痢をしている場合は、無理に食べないことが大切です。ただ、脱水症状を起こさないように、湯冷ましや麦茶を少量ずつ、回数を多くして飲むようにしましょう。思うように水分補給ができない場合は、吸収の早い糖分やミネラル分を含む幼児用のイオン飲料を利用するのが良いでしょう。
- 体調が少し回復してきたら、重湯やお味噌汁の上澄みから飲み始めて、葛湯やおかゆなどの糖質中心の食事で様子を見ましょう。

