

# きゅうしょくだより

令和7年 12月 中央こども園

【症状別】風邪をひいた時の食事

## 発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源になるごはんや麺類などをとりましょう。



## 鼻水・鼻づまり

温かい汁物、発汗や殺菌作用のある葱や生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。



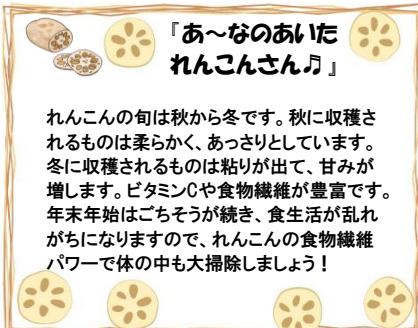
## せき・のどの痛み

喉に刺激のあるものは避け、のどごしの良いゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。



## 下痢・吐き気

胃腸が弱っているので、消化の良いお粥や雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



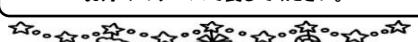
## 【食感が楽しい 蓮根ハンバーグ】

### 17日のメニュー

・蓮根	(ミジン切り)	100g
・豚ミンチ		150g
・豆腐		50g
・玉葱	(ミジン切り)	50g
・人参	(ミジン切り)	50g
・パン粉		大さじ1
・牛乳		大さじ1
・卵		1個
・塩こしょう		適量
・油		適量

- ボウルに材料を入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- 形を整え、1つ1つ空気を抜くようにして叩き、成形する。
- よく熱したフライパンに油をひき、  
②を静かに入れていく。
- 両面焼き目がついたら、余分な油を拭き取る。
- 蓋をして8分蒸し焼きにして完成です。

ケチャップ、ソース、大根おろし、てりやきソース等、お好みのソースで食してください。



## 親子でおにぎりを作ってみよう

2歳半を過ぎると、両手を使って丸い形を作る力がついてきます。大人が少し援助をして、おにぎり作りにチャレンジしてみましょう。ぼろぼろとこぼれないよう、ラップを使って作るのがおすすめです。お茶碗にラップを敷き、ごはんを包んで、ひとねじりした物をにぎります。ごはんの量は子どもの手に収まるよう加減してください。

やってみよう、食べてみたい食生活を♪

日	献立名	材料名	おやつ
1 月	魚のちゃんちゃん焼き さつま芋のスープ みかん	鮭 味噌 人参 ブロッコリー キャベツ しめじ 玉葱 さつま芋	マシュマロおこし ミルク
2 火	冬野菜のポトフ 味付けのり かぼちゃサラダ りんご	ハム ウィンナー 厚揚げ のり 南京 いんげん ブロッコリー 人参 胡瓜 玉葱 蓮根 キャベツ 大根 牛蒡 じゃが芋	スキムヨーグルト
3 水	☆洋風コロッケ スパゲッティサラダ	ハム ベーコン チーズ ブロッコリー 人参 ミニトマト パセリ コーン 玉葱 胡瓜 じゃが芋 スパゲッティ	おかし ミルク
4 木	きのこの中華スープ チーズ チンゲン菜ともやしのナムル	竹輪 ハム 卵 チンゲン菜 人参 青葱 えのき もやし 筍 しめじ 干し椎茸 白菜 春雨 ごま	おかし ミルク
5 金	五目卵焼き バナナ 里芋のそぼろ煮	豚ミンチ 鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき 人参 青葱 ブロッコリー 玉葱 干し椎茸 里芋 ミニトマト	さつま芋のカップケーキ ミルク
6 土	白菜のお好み焼き 味噌汁 バナナ	花かつお 豚ミンチ 卵 豆腐 味噌 わかめ 青葱 人参 白菜 板こんにゃく	おかし ミルク
8 月	煮魚 牛蒡煮 バナナ ほうれん草のおかか和え	赤魚 花かつお 竹輪 ほうれん草 土生姜 人参 牛蒡 コーン 糸こんにゃく ごま	おかし ミルク
9 火	☆肉団子と白菜のスープ煮 切干大根の塩昆布和え みかん	カニカマ 鶏ミンチ 豆腐 昆布 人参 チンゲン菜 切干大根 玉葱 白菜 胡瓜 コーン しめじ ごま	黒ごまトースト ミルク
10 水	野菜入り豆腐ナゲット ☆ブロッコリーのマリネ	ツナ ハム 豆腐 大豆 ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 ミニトマト 青葱	プリン
11 木	鶏の唐揚げ りんご ミニストローネ	竹輪 鶏肉 ウィンナー 大豆 ブロッコリー 土生姜 人参 玉葱 キャベツ じゃが芋	スフレチーズケーキ
12 金	関東煮 チーズ ☆すりおろしりんごサラダ	平天 竹輪 ウィンナー ハム 卵 厚揚げ ブロッコリー 人参 大根 キャベツ 胡瓜 りんご じゃが芋 さつま芋 板こんにゃく	おかし ミルク
13 土	カレーうどん サラダ バナナ	色板 豚肉 卵 油揚げ チーズ 青葱 玉葱 ブロッコリー しめじ うどん ごま	おかし ミルク
15 月	魚の照り焼き 金平牛蒡 みかん	鯵 竹輪 ブロッコリー 人参 蓮根 牛蒡 糸こんにゃく ごま	おかし ミルク
16 火	筑前煮 ちりめんの佃煮 白菜のおひたし バナナ	ちりめん 竹輪 鶏肉 厚揚げ 油揚げ ピーマン いんげん 筍 人参 大根 蓮根 白菜 牛蒡 もやし 里芋 板こんにゃく ごま	おかし ミルク
◎17 水	さつま芋ごはん 蓮根ハンバーグ ポパイサラダ	豚ミンチ ウィンナー 卵 豆腐 ほうれん草 ブロッコリー 人参 ミニトマト 蓮根 玉葱 さつま芋 ごま	豆腐ドーナツ ミルク
18 木	八宝菜 りんご 根菜とブロッコリーの甘辛炒め	なると 竹輪 豚肉 人参 チンゲン菜 ブロッコリー 玉葱 しめじ 玉葱 さつま芋 蓮根 白菜 もやし さつま芋 ごま	ウィンナーパイ ミルク
19 金	マー婆ー豆腐 バナナ もずくの野菜シャキシャキサラダ	竹輪 カニカマ 豚ミンチ 豆腐 もずく 人参 青葱 筍 チンゲン菜 玉葱 キャベツ 干し椎茸 胡瓜 豆苗 ごま	おかし ミルク
20 土	サンドイッチ コンソメスープ チーズ	ツナ ハム 卵 チーズ 人参 キャベツ コーン 食パン ジャム マーガリン	おかし ミルク
22 月	魚のバーベキュー風 ゆで卵 南京煮 青のりのふりかけ	ほき 青のり ブロッコリー ミニトマト 卵 花かつお 南京 ごま	おかし ミルク
23 火	カレーライス チーズ 牛蒡と豆のサラダ	鶏肉 大豆 人参 南京 ピーマン 玉葱 牛蒡 コーン 大根 じゃが芋 ごま	クリスマスクッキー ミルク
◎24 水	キャロットライス ツリーサラダ 野菜スープ チキン ナポリタン ミニハンバーグ	豚ミンチ 鶏肉 ハム 卵 豆腐 ミニトマト ブロッコリー 人参 玉葱 コーン 胡瓜 じゃが芋 スpagetti	おかし ミルク
25 木	鶏肉の大豆五目煮 コールスロー みかん	鶏肉 厚揚げ 大豆 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 キャベツ 胡瓜 コーン 玉葱 りんご	クリスマスロールケーキ ミルク
26 金	小田巻蒸し バナナ ツナと胡瓜の酢物	ちりめん 色板 ツナ 鶏肉 わかめ ほうれん草 人参 キャベツ 胡瓜 しめじ うどん	おかし ミルク
27 土	おにぎり 味噌汁 バナナ	鮭 ツナ 卵 豆腐 味噌 わかめ のり 板こんにゃく ごま	おかし ミルク

23日(火)カレーライスの日、ふりかけや佃煮の日は、白ごはんでお願ひします。

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸セットを入れて持ってきてください。