

きゅうしょくだより

2023.02.01

※ 病気・元気ではない 時の 食事のポイント ※

■ おなかの調子が良くない時

(下痢をしている。うんちがすっぱいにおいがする。)

消化の良いものが1番です。

食物繊維の少ない やわらかいものを食べましょう。

うどんやおかゆに 人参や大根を入れて 食べられそうなら卵も良いです。

肉やきのこなどの食物繊維が多い食品や油が多い食品は食べない。

■ 吐き気がある時

(嘔吐した時。ご飯を食べられない時。)

吐き気が強い時は、食事は無理をして食べない。

のどごしの良いもの・水分が多い物を食べましょう。

水分をたくさん飲みましょう。食べられそうなら水分の多いおかゆなど食べましょう。

じゃが芋がとけるぐらい煮たみそ汁などもおすすめです。

■ 熱がある時

(37.5℃以上の熱がある時。)

熱が出ると、たくさん汗がでます。

水分をこまめに (20~30分に1回) 飲みましょう。

水分は、スープや水・麦茶がおすすめです。

ビタミンが多い 野菜や果物を食べましょう。

☆ さくらっこの子どもたちに人気!! 冬の野菜 ☆

冬の野菜は、甘みが多くなり おいしくなります。

特に、土の中で大きくなる野菜は 体をあたためてくれます。



だいこん

煮物・サラダ・みそ汁・・・
味がしみ込んだやわらい大根は
食べやすいです。



ぶろっこりー

シンプルに塩ゆでが人気♪
食べやすく1口サイズに切り
塩を入れたお湯で茹でるだけ



にんじん

よく炒めたり、よく煮ると
にんじんが甘くなります。
いつもより長く煮てみてね。



こまつな

みそ汁やスープが食べやすい。
塩を入れたお湯で茹でて
2~3cmに切る。



れんこん

サラダ・きんぴら・甘酢づけ
うすくスライスして
さっと火を通すのがポイント。
シャキシャキ食感を楽しめます。



かぶ

甘酢づけ
うすくスライスして、
10秒 茹でて甘酢につける。

★ 2がつ りにゅうしょく めにゅー ★

2023.02.01

ひにち	ようび	ごっくん 期		もぐもぐ 期		かみかみ 期		ぱくぱく 期	
		ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ
1 15	すい	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん いりどうふ きゃべつのおひたし みそしる(もやし) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぎせいどうふ きゃべつのにりあえ みそしる(えのき・もやし) ばなな&おれんじ	ぎゅうにゅう おぐら ほうれんそうけーき
2 16	もく	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに にんじんときゅうりのさんばいす みそしる(さつまいも) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん さけのしょうがやき もやしのさんばいす みそしる(さつまいも・あぶらあげ) おれんじ	ぎゅうにゅう まかろにの あべかわ
3 17	きん	うどんのくたくたに こうやどうふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのやわらかに こうやどうふのうすくすに だいこんのやわらかに みるく 120	みるく 200	うどんのやわらかに こうやどうふのうすくすに だいこんのあますづけ みるく 80	みるく 200 おかし	うどん なっとうのてんぷら だいこんのあますづけ みかん	ぎゅうにゅう さつまいももち
4 18	ど	つぶしがゆ ふのペーすと じゃがいものペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに じゃがいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに ほてとそてー みそしる(きゃべつ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりてはもとのさっぱりに かれーほてと みそしる(きゃべつ・こーん) はっさく	ぎゅうにゅう ぼうむくーへん
6 20	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと ほうれんそうのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに ほうれんそうのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのくりーむに すびなちさらだ きざみ やさしいじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Aji de gallina(あひでがじーな) (ペーの とりにくのくりーむに) すびなちさらだ おれんじ	とうにゅう Gelatina (げらちな)
7 21	か	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに きゃべつのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん むきがれいのかわりやき すばけていーさらだ みそしる(とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん むきがれいのかわりやき すばけていーさらだ みそしる(とうふ・なめこ) はっさく	ぎゅうにゅう あんこくつきー
8 22	すい	ばんがゆ こうやどうふのペーすと とまとのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ こうやどうふのうすくすに とまとのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん ほうれんそうのぐらたん とまとのまりね こんそめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん ほうれんそうのぐらたん とまとときのこのまりね こーんのこんそめすーぶ ばなな&おれんじ	ぎゅうにゅう まーまれーど ぶらうんけーき
9	もく	つぶしがゆ ふのペーすと はくさいのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに はくさいのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに はくさいのすのもの きざみ みそしる(たまねぎ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ふたればーのかれーあげ はくさいのすのもの みそしる(ふ・たまねぎ) おれんじ	ぎゅうにゅう ほたほたやき びすこ
10 24	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに ぶろっこりーのしおゆで さつまいものこんそめじゅりあん みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりももにくのとまとに ぶろっこりーのしおゆで さつまいものこんそめじゅりあん みかん	ぎゅうにゅう ふるーつ さんどばん
13 27	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに きゃべつのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん しちゅー しーざーさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん みるくちきんかりー しーざーさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう きやろっと おれんじぜりー
14 28	か	ばんがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ふのうすくすに にんじんのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん さつまいものやきころっけ おーろらさらだ とうにゅうこーんすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん さつまいものやきころっけ おーろらさらだ とうにゅうこーんすーぶ はっさく	ぎゅうにゅう きのこごはん
25	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに さつまいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのそぼろに さつまいものあまに みそしる(たまねぎ) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん こうやどうふのそぼろに さつまいものあまに みそしる(ふ・たまねぎ) はっさく	ぎゅうにゅう はっぴーたーん たべっこどうぶつ



2がつ めにゅー



2023.02.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
		1	2	3	4
		ごはん ぎせいどうふ きゃべつのりあえ みそしる(もやし・えのき) ばなな&おれんじ	むぎごはん さけのしょうがやき もやしのさんばいす みそしる(さつまいも・あぶらあげ) おれんじ	きつねうどん なっとうのてんぷら だいこんのあますづけ みかん	ごはん とりてばもとのさっぱりにかれーぽと みそしる(きゃべつ・こーん) はっさく
		ぎゅうにゅう おぐらほうれんそうけーき	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう さつまいもち	ぎゅうにゅう ばうむくーへん
6	7	8	9	10	
ごはん Aji de gallina (あひでがじーな) (ペーのとりにくのくりーむに) すびなちさただ おれんじ	むぎごはん むきがれいのかわりやき すばげていーさらだ みそしる(とうふ・なめこ) はっさく	しょくばん ほうれんそうのぐらたん とまとときのこのまりね こーんのこんぞめすーぶ ばなな&おれんじ	ごはん ぶたればーのかれーあげ ● はくさいのすのもの みそしる(ふ・たまねぎ) おれんじ	ごはん とりももにくのとまとに ふるっこりーのしおゆで さつまいものこんぞめじゅりあん みかん	
ちょうせいとうにゅう Gelatina (ぜらちな) (ぶらじるのさんしょくぜりー)	ぎゅうにゅう あんこくつきー	ぎゅうにゅう まーまれーどぶらうんけーき	ぎゅうにゅう ほたほたやき ひすこ	ぎゅうにゅう ふるーつさんどばん	
13	14	15	16	17	18
むぎごはん ちきんかりー しーざーさらだ おれんじ	しょくばん さつまいものやきころっけ おーろらさらだ とうにゅうこーんすーぶ はっさく	ごはん ぎせいどうふ きゃべつのりあえ みそしる(もやし・えのき) ばなな&おれんじ	むぎごはん さけのしょうがやき もやしのさんばいす みそしる(さつまいも・あぶらあげ) おれんじ	きつねうどん なっとうのてんぷら だいこんのあますづけ みかん	ごはん とりてばもとのさっぱりにかれーぽと みそしる(きゃべつ・こーん) はっさく
ぎゅうにゅう きゃろっとおれんじぜりー	ぎゅうにゅう きのこごはん	ぎゅうにゅう おぐらほうれんそうけーき	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう さつまいもち	ぎゅうにゅう ばうむくーへん
20	21	22	23	24	25
ごはん Aji de gallina (あひでがじーな) (ペーのとりにくのくりーむに) すびなちさただ おれんじ	むぎごはん むきがれいのかわりやき すばげていーさらだ みそしる(とうふ・なめこ) はっさく	しょくばん ほうれんそうのぐらたん とまとときのこのまりね こーんのこんぞめすーぶ ばなな&おれんじ		ごはん とりももにくのとまとに ふるっこりーのしおゆで さつまいものこんぞめじゅりあん みかん	むぎごはん こうやどうふのそほろに さつまいものあまに みそしる(ふ・たまねぎ) はっさく
ちょうせいとうにゅう Gelatina (ぜらちな) (ぶらじるのさんしょくぜりー)	ぎゅうにゅう あんこくつきー	ぎゅうにゅう まーまれーどぶらうんけーき		ぎゅうにゅう ふるーつさんどばん	ぎゅうにゅう はっぴーたーん たべっこどうぶつ
27	28				
むぎごはん ちきんかりー しーざーさらだ おれんじ	しょくばん さつまいものやきころっけ おーろらさらだ とうにゅうこーんすーぶ はっさく				
ぎゅうにゅう きゃろっとおれんじぜりー	ぎゅうにゅう きのこごはん				