

きゅうしょくだより

2025.02.01

※ 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。

じゃが芋がとけるく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 ★

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	ど	つぶしがゆ 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 とりささみのうすくずに 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 とりむねのかれーやき さつまいものあまに みそしる(きりほしだいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねのかれーやき さつまいものあまに みそしる(なまあげ・きりほしだいこん) おれんじ	ぎゅうにゅう ばかうけ かりんとう
3 17	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと だいこんとにんじんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくずに だいこんとにんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくずに けんちんじる(ごぼうぬき) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものみそやき けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう まかるにの あべかわ
4 18	か	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ずに 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 はくさいのあえもの(しおこぶぬき) みそしる(さつまいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん こうやどうふのそぼろに はくさいのしおこぶあえ みそしる(さつまいも・こまつな) きよみかん	ぎゅうにゅう ばりんこ びすこ
5 19	すい	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ずに 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ずに にんじんしりしりー みそしる(だいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さわらのみそまよねーすやき にんじんしりしりー みそしる(だいこん・あぶらあげ) ばなな	ぎゅうにゅう さつまいも みつかけ
6 20	もく	ばんがゆ きぬどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ きぬどうふのうすくずに ぶろっこりーのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん とうふのちきんなげっと ゆでやさしい やさしいじる みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうふのちきんなげっと ゆでやさしい さつまいものばたーに いよかん	ぎゅうにゅう やき おにぎり
7 21	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと だいこんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくずに だいこんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくずに だいこんのあますづけ たまごあんかけすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん たまごとしょうがの あんかけらーめん だいこんのあますづけ ばなな	とうにゅう きやろっと けーき
8 22	ど	つぶしがゆ 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	おかゆ とりささみのうすくずに にんじんのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくずに まかろにさらだ きゃべつすーぶ(こーんぬき) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものまとに まかろにさらだ きゃべつすーぶ(こーんぬき) おれんじ	ぎゅうにゅう ほしいも せんべい
10 25	げつ か	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと 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	おかゆ とりささみのうすくずに にんじんのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみとやさいのうすくずに きやろっとらべ やさしいじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきんかりー きやろっとらべ みかん	ぎゅうにゅう りんごかんてん くらっかー
12 26	すい	つぶしがゆ ふのペーすと かぼちゃのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくずに かぼちゃのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん ぶたにくのうすくずに だいこんのちゅうかさらだ みそしる(かぼちゃ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたにくのたつたあげ だいこんのちゅうかさらだ みそしる(かぼちゃ・こまつな) ばなな	ぎゅうにゅう きのこ しょうゆ すばげていー
13 27	もく	ばんがゆ 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ずに ぶろっこりーのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうちきんぐらたん ぶろっこりーのびくるす やさしいじる みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうちきんぐらたん ぶろっこりーのびくるす いよかん	ぎゅうにゅう おかか おにぎり
14 28	きん	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ずに 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 さけのしょうがやき きりほしだいこんのもの(あぶらあげぬき) みそしる(とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さけのしょうがやき きりほしだいこんのもの みそしる(とうふ・なめこ) ばなな	ぎゅうにゅう かすてら
26 すい	すい	つぶしがゆ ふのペーすと かぼちゃのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくずに かぼちゃのやわらかに 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ずに だいこんのちゅうかさらだ みそしる(かぼちゃ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたればーのたつたあげ だいこんのちゅうかさらだ みそしる(かぼちゃ・こまつな) ばなな	ぎゅうにゅう きのこ しょうゆ すばげていー



2がつ めにゅー



2025.02.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
					1
					ごはん とりむねのかれーやき さつまいものあまみそしる(なまあげ・きりほしだいこん) おれんじ
					ぎゅうにゅう ばかうけせんべい くろかりんとう
3	4	5	6	7	8
ごはん とりもものみそやき けんちんじる みかん	ごはん こうやどうふのそぼろに はくさいのしおこぶあえ みそしる(さつまいも・こまつな) きよみかん	ごはん さわらのみそまよねーすやき にんじんしりしりー みそしる(だいこん・あぶらあげ) ばなな	しょくばん とうふのちきんなげっと ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) さつまいものばたーに いよかん	しおおにぎり たまごとしょうがの あんかけらーめん だいこんのあますづけ ばなな	ごはん とりもものたまとに まかろにさらだ きゃべつすーぶ おれんじ
ぎゅうにゅう かまろにのあべかわ	ぎゅうにゅう ばりんこ びすこ	ぎゅうにゅう さつまいものみつけ	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ちょうせいとうにゅう きゃろっとけーき	ぎゅうにゅう ほしいも うすやきせんべい
10	11	12	13	14	15
ごはん ちきんかりー きゃろっとらべ みかん		ごはん ぶたにくのたつたあげ ● だいこんのちゅうかさらだ みそしる(かぼちゃ・こまつな) ばなな	しょくばん とうにゅうちきんぐらたん ぶろっこりーのびくるす いよかん	ごはん さけのしょうがやき きりほしだいこんのもの みそしる(とうふ・なめこ) ばなな	ごはん とりむねのかれーやき さつまいものあまみそしる(なまあげ・きりほしだいこん) おれんじ
ぎゅうにゅう りんごのかんてん くらっかー		ぎゅうにゅう きのこのしょうゆすばていー	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	ぎゅうにゅう かすてら	ぎゅうにゅう ばかうけせんべい くろかりんとう
17	18	19	20	21	22
ごはん とりもものみそやき けんちんじる みかん	ごはん こうやどうふのそぼろに はくさいのしおこぶあえ みそしる(さつまいも・こまつな) きよみかん	ごはん さわらのみそまよねーすやき にんじんしりしりー みそしる(だいこん・あぶらあげ) ばなな	しょくばん とうふのちきんなげっと ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) さつまいものばたーに いよかん	しおおにぎり たまごとしょうがの あんかけらーめん だいこんのあますづけ ばなな	ごはん とりもものたまとに まかろにさらだ きゃべつすーぶ おれんじ
ぎゅうにゅう かまろにのあべかわ	ぎゅうにゅう ばりんこ びすこ	ぎゅうにゅう さつまいものみつけ	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ちょうせいとうにゅう きゃろっとけーき	ぎゅうにゅう ほしいも うすやきせんべい
24	25	26	27	28	★きんししょくざい★ ● = ぎゅうにく・ぶたにくを つかっているりょうりです。 とりにくにへんこうします。
	ごはん ちきんかりー きゃろっとらべ みかん	ごはん ぶたればーのたつたあげ ● だいこんのちゅうかさらだ みそしる(かぼちゃ・こまつな) ばなな	しょくばん とうにゅうちきんぐらたん ぶろっこりーのびくるす いよかん	ごはん さけのしょうがやき きりほしだいこんのもの みそしる(とうふ・なめこ) ばなな	
	ぎゅうにゅう りんごのかんてん くらっかー	ぎゅうにゅう きのこのしょうゆすばていー	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	ぎゅうにゅう かすてら	