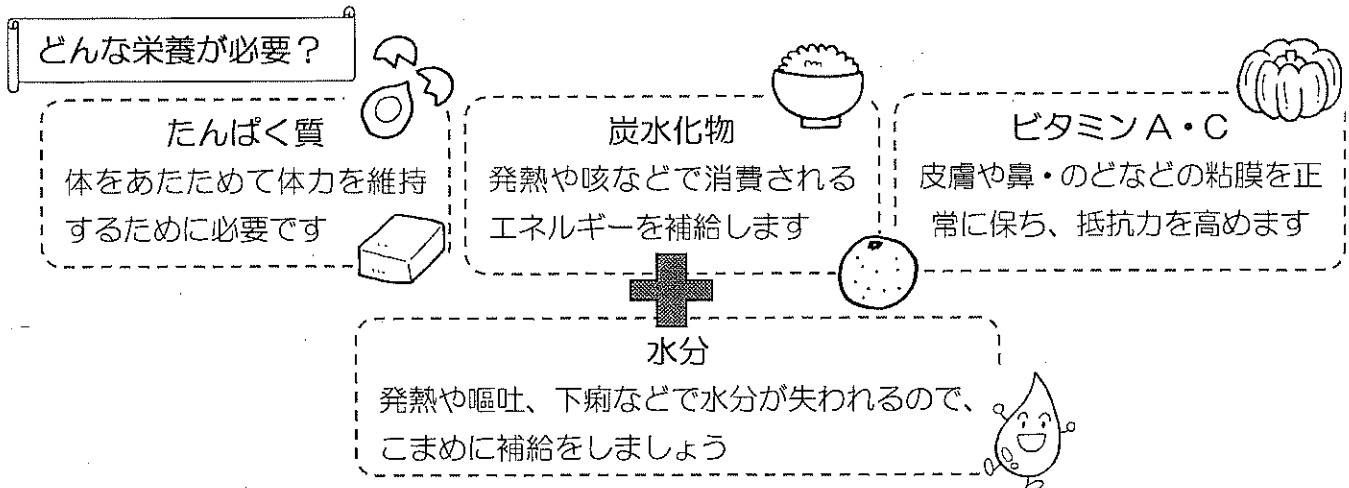


日曜日	今日の献立	おやつ
4 水	ツナピラフ(ツナ缶、玉ねぎ、人参、コーン缶) 春雨あえ(春雨、わかめ、みかん缶)	みたらし団子 (上新粉、白玉粉)
5 木	大豆カレーシチュー(大豆、ツナ缶、じゃが芋、玉ねぎ、人参) きゅうりのおひたし	りんごゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)
6 金	チキンとマカロニのソテー(マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) スープ(豆腐、もやし、あさつき)	ココアクリームサンド (食パン、ココア、牛乳、コーンスターチ)
7 土	煮込みうどん(うどん、鶏肉、油揚げ、人参、ねぎ) みかん	パン、菓子
10 火	豚肉の柳川風(豚肉、ごぼう、人参、青菜、卵) すまし汁(えのき、わかめ、あさつき)	ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
11 水	豆腐のカレー煮(豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しょうが) 南瓜煮付(南瓜)	ぜんざい (小豆、上新粉、白玉粉)
12 木	ポテトとコーンの煮物(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、ピーマン) ひじきのミルクィーサラダ(ひじき、ツナ缶、ほうれん草、マヨネーズ)	おかかおにぎり (米、花かつお)
13 金	生揚げと鶏肉のごまみそ煮(生揚げ、鶏肉、大根、さやいんげん) じゃが芋の金平(じゃが芋、人参)	レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン果汁)
14 土	あんかけきしめん(きしめん、豚肉、人参、しめじ、ねぎ、青菜) チーズ	パン、菓子
16 月	白身魚のクリームシチュー(メカジキ、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ピーマン) ドレッシングあえ(キャベツ、ブロッコリー)	鮭おにぎり (米、鮭フレーク)
17 火	ツナピラフ(ツナ缶、玉ねぎ、人参、コーン缶) 春雨あえ(春雨、わかめ、みかん缶)	ココアプリン (牛乳、ココア、アガー)
18 水	さつま汁(豚肉、さつま芋、こんにゃく、人参、大根、ねぎ) 白菜のごまあえ(白菜、すりごま)	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
19 木	筑前煮(鶏肉、里芋、こんにゃく、れんこん、人参、さやいんげん) ソテー(しらす、チンゲン菜)	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
20 金	チキンとマカロニのソテー(マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) スープ(豆腐、もやし、あさつき)	野菜ゼリー、菓子
21 土	煮込みうどん(うどん、鶏肉、油揚げ、人参、ねぎ) りんご	パン、菓子
23 月	れんこんのふわふわ揚げ(豚肉、れんこん、ねぎ、しょうが) みそ汁(じゃが芋、玉ねぎ、あさつき)	ヨーグルト、菓子
24 火	豚肉の柳川風(豚肉、ごぼう、人参、青菜、卵) すまし汁(えのき、わかめ、あさつき)	蒸し芋 (さつま芋)
25 水	(誕生会)ケチャップライス(ツナ缶、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、コーン缶) コーンサラダ(コーン缶、キャベツ、水菜)	ケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム)
26 木	ポテトとコーンの煮物(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、ピーマン) ひじきのミルクィーサラダ(ひじき、ツナ缶、ほうれん草、マヨネーズ)	ごま昆布おにぎり (米、ごま、塩昆布)
27 金	生揚げと鶏肉のごまみそ煮(生揚げ、鶏肉、大根、さやいんげん) じゃが芋の金平(じゃが芋、人参)	じゃこトースト (食パン、しらす、すりごま、マヨネーズ)
28 土	あんかけきしめん(きしめん、豚肉、人参、しめじ、ねぎ、青菜) チーズ	パン、菓子
30 月	筑前煮(鶏肉、里芋、こんにゃく、れんこん、人参、さやいんげん) ソテー(しらす、チンゲン菜)	小倉蒸しパン (小麦粉、小豆、牛乳)
31 火	クリームシチュー(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ピーマン) ドレッシングあえ(キャベツ、ブロッコリー)	しらすおにぎり (米、しらす、ごま)

\* 献立は多少変更する場合があります。

## 体調が悪い時の食事

気温が低く空気が乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザをはじめ、感染性胃腸炎など様々な病気が流行しやすくなります。体調が悪い時には、食欲が落ちていたり胃腸が弱っていたりすることもあるので、症状に合わせた食事をする必要があります。



### 症状別、おすすめの食事

- 熱がある時・・・水分とエネルギーを補給できるもの  
(例) 雑炊、うどん、果物 など
- のどが痛い時・・・口当たりやのどごしがよいもの  
(例) 茶碗蒸し、ゼリー寄せ、アイスクリーム など
- 下痢をしている時・・・十分な水分とミネラルを補給でき、消化のよいもの  
(例) おかゆ、豆腐料理、野菜たっぷりのスープ など

体調が悪い時は、安静にして十分な睡眠をとることが大切です。病気にかかりにくい体づくりのため、普段から生活リズムを整え、バランスのよい食事をとることを心がけましょう。

### 保育園メニューを家庭でも！

#### ♪豆乳ココアプリン♪

アガーはゼラチンや寒天と同じ凝固剤（ゼリーの素）です。海藻やマメ科の抽出物由来で、常温でも固まります。

#### 【材 料】（幼児4人分）

無調整豆乳 200g 純ココア 8g アガー6g さとう 32g 水 100g

#### 【作り方】

- ① ココアは少量のお湯で溶き、豆乳を加えて人肌に温める。
- ② アガーとさとうをよくかき混ぜたものを水にかき混ぜながら入れ沸騰させる。
- ③ ②に①を加えてよくかき混ぜ、型に入れて冷やす。