



きゅうしょくだより

021.02.01

※ 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 りにゆうしょく めにゅー☆

ひ に ち	よ う び	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)			
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ		
1	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほぐし みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる とりにくのとまに きざみ いよかん	みるく 200	おかし	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ
2	か	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくすに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる にくだんこのうすくすに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる しゅうまい きざみ はっさく	みるく 200	おかし	ぎゅうにゅう おーるれーずん しおせんべい
3	すい	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくすに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる いわしのかばやき きざみ すのもの きざみ	みるく 200	おかし	ぎゅうにゅう りんごぜりー
4	もく	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) こうやどうふのうすくすに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	みそにこみうどん きざみ はくさいのあえもの きざみ むしかぼちゃ つぶし みるく 80	みるく 200	みそにこみらーめん きざみ はくさいのあえもの きざみ むしかぼちゃ きざみ でこぼん	みるく 200	おかし	ぎゅうにゅう まめおこわ
6	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほぐし みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる とりにくのてりやき きざみ ひじきのさらだ きざみ	みるく 200	おかし	ぎゅうにゅう わかめごはん ぶるーん
8	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ とうにゅうしゅー しょうゆふれんちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん きざみ ふゆやさいかれー きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ りんご	みるく 200	おかし	ぎゅうにゅう ぼばいむしばん
9	か	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくすに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくすに ほぐし みるく 80	みるく 200	ごはん すましじる さわらのてりやき ほぐし もやしのさんばいず きざみ にまめ つぶし りんご	みるく 200	おかし	ぎゅうにゅう あげかりんとう
10	すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほぐし ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる とりにくのおーろらそーすやき ほぐし なむる きざみ	みるく 200	おかし	ぎゅうにゅう すいとん
12	きん	つぶしがゆ うすいすましじる こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる こうやどうふのうすくすに つぶし ほうれのそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる ぶたももにくのうすくすに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん きざみ ゆでぶた きざみ ちやぶちえ きざみ ねーぶるおれんじ	みるく 200	おかし	ぎゅうにゅう ここあぜりー くらっかー
13	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくすに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ぶたももにくのうすくすに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん わんたんすーぶ はっほうさい きざみ	みるく 200	おかし	ぎゅうにゅう こくとうばん ぶるーん
17	すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくすに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくすに きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みそしる ぶたればーのたつたあげ きざみ すのもの きざみ	みるく 200	おかし	ぎゅうにゅう りんごぜりー
19	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくすに きざみ みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうすーぶ つなぐらたん きざみ みるく 80	みるく 200	しょくばん きざみ とうにゅうこーんすーぶ つなぐらたん きざみ みるく 80	みるく 200	おかし	ぎゅうにゅう おかかおにぎり
22	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくすに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん きざみ あどぼ きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん きざみ あどぼ きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ りんご	みるく 200	おかし	ぎゅうにゅう ぼばいむしばん
5	きん	にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー			
26		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー			

😊 2がつ めにゅー 😊

げつ	か	すい	もく	きん	ど
1	2	3	4	5	6
ごはん とりにくのたまご ぶろっこりーのおゆで みそしる(なまあげ・わかめ) いよかん	ごはん しゅうまい ばんさんすう みそしる(とうふ・ながねぎ) はっさく	ごはん いわしのかばやき すのもの みそしる(だいこん・こまつな) みかん	みそらーめん むしかぼちゃ はくさいのゆずあえ でこぼん	にじいろめにゅー ちゅうごく	ごはん とりにくのてりやき ひじきのさらだ みそしる(あぶらあげ・ねぎ・ほうれんそう)
ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう しおせんべい おーるれーずん いりこ	ぎゅうにゅう りんごぜりー あすばらびすけつと	ぎゅうにゅう まめおこわ		ぎゅうにゅう わかめごはん ぶるーん
8	9	10	11	12	13
ざっこくまい ふゆやさいのぼーくかれー しょうゆふれんちさらだ りんご	ごはん さわらのてりやき もやしのさんばいず にまめ すましじる(かぶ・はくさい) ほんかん	ごはん おーろらそーすやき なむる みそしる(じゃがいも・あぶらあげ)	おやすみ	ごはん ゆでぶた ちゃぶちえ(かんこく・ちょうせんのはるさめいため) わかめすーぶ ねーぶるおれんじ	ごはん はっぼうさい わんたんすーぶ
ぎゅうにゅう ぼばいむしばん	ぎゅうにゅう あげかりんとう	ぎゅうにゅう すいとん		ぎゅうにゅう ここあぜりー そるとくらっかー	ぎゅうにゅう こくとうばん ぶるーん
15	16	17	18	19	20
ごはん とりにくのたまご ぶろっこりーのおゆで みそしる(なまあげ・わかめ) いよかん	ごはん しゅうまい ばんさんすう みそしる(とうふ・ながねぎ) はっさく	ごはん ればーのたつたあげ すのもの みそしる(だいこん・こまつな) みかん	みそらーめん むしかぼちゃ はくさいのゆずあえ でこぼん	しょくばん つなぐらたん きやろつとらべ とうにゅうこーんすーぶ ねーぶるおれんじ	ごはん とりにくのてりやき ひじきのさらだ みそしる(あぶらあげ・ねぎ・ほうれんそう)
ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう しおせんべい おーるれーずん いりこ	ぎゅうにゅう りんごぜりー あすばらびすけつと	ぎゅうにゅう まめおこわ	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	ぎゅうにゅう わかめごはん ぶるーん
22	23	24	25	26	27
ごはん あどほ(なんべいのとりにくのさっぱり) しょうゆふれんちさらだ りんご	おやすみ	ごはん おーろらそーすやき なむる みそしる(じゃがいも・あぶらあげ)	ごはん さわらのてりやき もやしのさんばいず にまめ すましじる(かぶ・はくさい) ほんかん	にじいろめにゅー かんこく・ちょうせん	ごはん はっぼうさい わんたんすーぶ
ぎゅうにゅう ぼばいむしばん		ぎゅうにゅう すいとん	ぎゅうにゅう あげかりんとう		ぎゅうにゅう こくとうばん ぶるーん