

きゅうしょくだより

2024.02.01

※ 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 ★

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	もく	つぶしがゆ ふのペーすと 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 とり ささみの 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 とり ささみの うすくすに きりほしだいこんの にも みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりももの てりやき きりほしだいこんの にも みそしる(ふ・こまつな) みかん	ぎゅうにゅう こくとうろーる
2 16	きん	ばんがゆ 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	ばんがゆ こうやどうふの うすくすに きゃべつの やわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん ぶたももの うすくすに こーるすろーさらだ やさいじる みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん ぶたももの かれーふりったー ぶろっこりーの かれーふりったー こーるすろーさらだ いよかん	ぎゅうにゅう やきおにぎり ちーず
3 17	ど	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 きぬどうふの うすくすに しおだれ きゃべつ きざみ みそしる(さつまいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とうふの とさに しおだれ きゃべつ みそしる(さつまいも・ながねぎ) みかん	ぎゅうにゅう かにぼん
5 19	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 こうやどうふの うすくすに きゃべつの やわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふの うすくすに さわーくらふと やさいじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ばたーちきん さわーくらふと さつまいもの れもん きよみかん	ぎゅうにゅう よーぐると びすけっと
6 20	か	つぶしがゆ きぬどうふの ペーすと はくさいの ペーすと うすい すましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふの うすくすに はくさいの やわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん きぬどうふの うすくすに はくさいの しおゆすあえ かきたまじる みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん とうふ と ひじきの かきあげ はくさいの しおゆすあえ かきたまじる みかん	ぎゅうにゅう いなりすし
7 21	すい	ばんがゆ 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 とり ささみの うすくすに ぶろっこりーの やわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん とり ささみの うすくすに ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) やさいじる みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とりももの とまもとに 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 おれんじ	ぎゅうにゅう おかかおにぎり
8 22	もく	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 しろみざかなの うすくすに ちゅうかさらだ みそしる(さといも) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん さばの しおやき ひじきの ちゅうかさらだ みそしる(さといも・ながねぎ) みかん	ぎゅうにゅう ばななとうにゅう けーき
9	きん	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 すましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふの うすくすに ほうれんそうの やわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん ふの うすくすに ほうれんそうの おひたし かきたまじる みるく 80	みるく 200 おかし	餅(とつく) (かんこく・ちょうせん そうに) ませごはん いよかん	ぎゅうにゅう やっぱ(やっぱふ)
10 24	ど	つぶしがゆ こうやどうふの ペーすと じゃがいもの ペーすと うすい やさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふの うすくすに じゃがいもの やわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふの うすくすに 2しょく ほてとさらだ こんそめすーふ(きゃべつ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぼーくちやっふ 2しょく ほてとさらだ こんそめすーふ(きゃべつ・こーん) みかん	ぎゅうにゅう ほしいも ばりんこ
13 27	か	つぶしがゆ しろみざかなの ペーすと こまつなの ペーすと うすい すましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなの うすくすに こまつなの やわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなの うすくすに こまつなの おひたし すましじる(そうめん) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん さわらの みそまよねーすやき こまつな とちくわの にびたし すましじる(そうめん・ながねぎ) みかん	ぎゅうにゅう くすもち
14 28	すい	うどんの たくたに ふの ペーすと 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	うどんの やわらかに ふの うすくすに にんじんの やわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うどんの やわらかに ふの うすくすに にんじんの にも すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	さつまいも ごはん たまご と しょうがの あんかけうどん おれんじ	ぎゅうにゅう べいくど ちーずけーき
26	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 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 ほうれんそうの やわらかに やさいじる みるく 120	みるく 200	なんはん とり ささみの うすくすに すびなちさらだ やさいじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Aji de gallina(あひでがじーな) (ペーとりにく のくりにむに) すびなちさらだ きよみかん	ぎゅうにゅう ほんすけ はーべすと
29	もく	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 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 とり ればーの うすくすに にんじん・きゅうりの さんばいす みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん ぶたればーの たつたあげ もやしの さんばいす みそしる(こまつな) みかん	ぎゅうにゅう ばかうけ くつきー



2がつ めにゅー



2024.02.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
			1	2	3
			ごはん とりもものてりやき きりほしだいこんのもの みそしる(ふ・こまつな) みかん	しょくばん ぶたももとぶろっこりー のかれーふりったー こーるすろーさらだ いよかん	ごはん なまあげのときに しおだれきゅべつ みそしる(さつまいも・ながねぎ) みかん
			ぎゅうにゅう こくとうろーる	ぎゅうにゅう やきおにぎり ちーず	ぎゅうにゅう かにぼん
5	6	7	8	9	10
ごはん ばたーちきん さわーくらふと さつまいものれもんに きよみかん	むぎごはん とうふとひじきのかきあげ はくさいのしおゆすあえ かきたまじる みかん	しょくばん とりもものたまとに 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 おれんじ	むぎごはん さばのしおやき ひじきのちゅうかさらだ みそしる(さといも・ながねぎ) みかん	떡국(とっく) <small>(かんこく・ちょうせん そうに)</small> 김밥(きんぱふ) <small>(かんこく・ちょうせん のりまき)</small> いよかん	ごはん ぼーくちゅっぷ 2しょくほてとさらだ きゅべつとこーんのこんそめすーぷ みかん
ぎゅうにゅう よーぐると びすけっと	ぎゅうにゅう いなりすし	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	ぎゅうにゅう ばななとうにゅうけーき	ぎゅうにゅう 약밥(やっぱふ) <small>(かんこく・ちょうせん こくとうおこわ)</small>	ぎゅうにゅう ほしいも ぱりんこ
12	13	14	15	16	17
	むぎごはん さわらのみそまよねーすやき こまつなとちくわのにびたし すましじる(そうめん・ながねぎ) みかん	さつまいもごはん たまごとしょうがの あんかけうどん おれんじ	ごはん とりもものてりやき きりほしだいこんのもの みそしる(ふ・こまつな) みかん	しょくばん ぶたももとぶろっこりー のかれーふりったー こーるすろーさらだ いよかん	ごはん なまあげのときに しおだれきゅべつ みそしる(さつまいも・ながねぎ) みかん
	ぎゅうにゅう くずもち	ぎゅうにゅう へいくどちーすけーき	ぎゅうにゅう こくとうろーる	ぎゅうにゅう やきおにぎり ちーず	ぎゅうにゅう かにぼん
19	20	21	22	23	24
ごはん ばたーちきん さわーくらふと さつまいものれもんに きよみかん	むぎごはん とうふとひじきのかきあげ はくさいのしおゆすあえ かきたまじる みかん	しょくばん とりもものたまとに 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 おれんじ	むぎごはん さばのしおやき ひじきのちゅうかさらだ みそしる(さといも・ながねぎ) みかん		ごはん ぼーくちゅっぷ 2しょくほてとさらだ きゅべつとこーんのこんそめすーぷ みかん
ぎゅうにゅう よーぐると びすけっと	ぎゅうにゅう いなりすし	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	ぎゅうにゅう ばななとうにゅうけーき		ぎゅうにゅう ほしいも ぱりんこ
26	27	28	29		
ごはん Aji de gallina(あひでがじーな) <small>(ペー とりにくのくりーむに)</small> すびなちさらだ きよみかん	むぎごはん さわらのみそまよねーすやき こまつなとちくわのにびたし すましじる(そうめん・ながねぎ) みかん	さつまいもごはん たまごとしょうがの あんかけうどん おれんじ	むぎごはん ぶたればーのたつたあげ もやしさんばいす みそしる(こまつな・えのき) みかん		
ぎゅうにゅう ぼんすけ はーべすと	ぎゅうにゅう くずもち	ぎゅうにゅう へいくどちーすけーき	ぎゅうにゅう ばかうけせんべい くつきー		