

# きゅうしょくだより

2026.02.01

## ※ 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
2 16	げつ	つぶしがゆ こうやどうのペーすと さつまいものペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに さつまいものやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん さつまいものとうにゅうしゅー にんじんときゅうりのさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さつまいものとうにゅうしゅー きりほしだいこんのさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう こくとうばん
3 18	か すい	つぶしがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと 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 きゃべつのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん だいすのそぼろみそ きゃべつときゅうりのしおあえ すましじる(ほうれんそう) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん だいすのそぼろみそ きゃべつときゅうりのしおあえ すましじる(ふ・ほうれんそう) きよみかん	ぎゅうにゅう まかろにの みたらし
4 17	すい か	うどんのくたくたに こうやどうのペーすと 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 こうやどうふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	とっく (かんこくちょうせんのぞうに) にんじんとたまねぎのちぢみ みるく 80	みるく 200 おかし	とっく (かんこくちょうせんのぞうに) ちぢみ (かんこくちょうせんのおやき) りんご	ぎゅうにゅう ばっちゅ (あずきがゆ)
5 19	もく	ばんがゆ しろみざかなのペーすと じゃがいものペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ しろみざかなのうすくすに じゃがいものやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん しろみざかなのうすくすに やさいちゃうだー みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん さけふらいのおーろらそーすがけ やさいちゃうだー ばなな	ぎゅうにゅう おかかおにぎり
6	きん	つぶしがゆ とうふのペーすと 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 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 にんじんときゅうりのすのもの みそしる(とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものかれーあげ れんこんのすのもの なっとうじる いよかん	ぎゅうにゅう ふかしいも
20	きん	つぶしがゆ とうふのペーすと 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 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 にんじんときゅうりのすのもの みそしる(とうふ) 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 れんこんのすのもの なっとうじる いよかん	ぎゅうにゅう ふかしいも
7 21	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 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 ふたにくのうすくすに きりほしだいこんのもの みそしる(さつまいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ふたにくのしょうがやき きりほしだいこんのもの みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう ぶどうばん
9 25	げつ すい	つぶしがゆ こうやどうのペーすと かぶのペーすと 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 かぶのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくすに さといものそぼろに みそしる(かぶ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん あぶたま さといものそぼろに みそしる(かぶ・えのき) おれんじ	ぎゅうにゅう りんごぜりー
10 24	か	ばんがゆ ふのペーすと さつまいものペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ とりささみのうすくすに さつまいものやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん とりささみのうすくすに さつまいものれもん やさいすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん ばたーちきん さつまいものれもん ばなな	ぎゅうにゅう やきおにぎり
12 26	もく	うどんのくたくたに こうやどうのペーすと 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 こうやどうふのうすくすに 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 こうやどうふのうすくすに にんじんのものに すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	さんらーたんめん とりむねのかれーてんぶら ばなな	ぎゅうにゅう こくとうむしばん
13 27	きん	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと 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 しろみざかなのうすくすに 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 しろみざかなのうすくすに かぼちゃのいとこに みそしる(だいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さばのしょうがやき かぼちゃのいとこに みそしる(だいこん・あぶらあげ) いよかん	ぎゅうにゅう きゃろっとけーき
14 28	ど	つぶしがゆ 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 こうやどうふのうすくすに 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 じゃがいものかんとりーに ゆでぶろっこりー みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん じゃがいものかんとりーに ゆでぶろっこりー みそしる(きりほし・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう かすてら

# ★ 2がつ めにゅー ★

2026.02.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
2	3	4	5	6	7
○ぎゅうにゅう ごはん さつまいもとうにゅうしちゅー きりぼしだいこんのさらだ  おれんじ	○ぎゅうにゅう ごはん だいすのそぼろみそ きゃべつときゅうりの しおこぶあえ すましじる(ふ・ほうれんそう) きよみかん	○ぎゅうにゅう 鴨肉(とつく) (かんこくちょうせんのぞうに) 찌짐(ちぢみ) (かんこくちょうせんのおやき)  りんご	○びるくるFe しょくばん さけふらいの おーろらそーすがけ  やさいちやうだー ばなな	○ぎゅうにゅう ごはん とりもものかれーあげ れんこんのすのもの  なっとうじる いよかん	○ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのもの  みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう こくとうばん	ぎゅうにゅう まかろにのみたらし	ぎゅうにゅう 팔족(ぱっちゆ) (かんこくちょうせんのおすきがゆ)	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	ぎゅうにゅう ふかしいも	ぎゅうにゅう ぶどうばん
9	10	11	12	13	14
○ぎゅうにゅう ごはん あぶたま さといものそぼろに  みそしる(かぶ・えのき) おれんじ	○びるくるFe しょくばん ばたーちきん さつまいものれもん  ばなな		○ぎゅうにゅう さんらーたんめん  とりむねのかれーてんぷら  ばなな	○ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがやき かぼちゃのいとこに  みそしる(だいこん・あぶらあげ) いよかん	○ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものかんとりーに ゆでぶろっこりー  みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう やきおにぎり		ぎゅうにゅう こくとうむしばん	ぎゅうにゅう きゃろっとけーき	ぎゅうにゅう かすてら
16	17	18	19	20	21
○ぎゅうにゅう ごはん さつまいもとうにゅうしちゅー きりぼしだいこんのさらだ  おれんじ	○ぎゅうにゅう 鴨肉(とつく) (かんこくちょうせんのぞうに) 찌짐(ちぢみ) (かんこくちょうせんのおやき)  りんご	○ぎゅうにゅう ごはん だいすのそぼろみそ きゃべつときゅうりの しおこぶあえ すましじる(ふ・ほうれんそう) きよみかん	○びるくるFe しょくばん さけふらいの おーろらそーすがけ  やさいちやうだー ばなな	○ぎゅうにゅう ごはん ぶたればーのかれーあげ れんこんのすのもの  なっとうじる いよかん	○ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのもの  みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう こくとうばん	ぎゅうにゅう 팔족(ぱっちゆ) (かんこくちょうせんのおすきがゆ)	ぎゅうにゅう まかろにのみたらし	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	ぎゅうにゅう ふかしいも	ぎゅうにゅう ぶどうばん
23	24	25	26	27	28
	○びるくるFe しょくばん ばたーちきん さつまいものれもん  ばなな	○ぎゅうにゅう ごはん あぶたま さといものそぼろに  みそしる(かぶ・えのき) おれんじ	○ぎゅうにゅう さんらーたんめん  とりむねのかれーてんぷら  ばなな	○ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがやき かぼちゃのいとこに  みそしる(だいこん・あぶらあげ) いよかん	○ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものかんとりーに ゆでぶろっこりー  みそしる(きりぼし・こまつな) おれんじ
	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう こくとうむしばん	ぎゅうにゅう きゃろっとけーき	ぎゅうにゅう かすてら