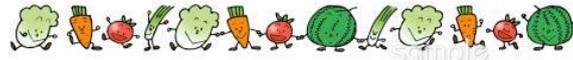




# 給食だより



No6 R4. 9. 25 文責 木村

～いただきます！各クラスの給食の様子です～

ひよこ組

あひる組

うさぎ組



## せんせい教えてコーナー

## 下痢の時の食事は何かいいの？



下痢をしている時でも機嫌がよく食欲があれば、消化の悪い油脂類や繊維類を控える程度で様子を見ましょう。

一方、風邪などによる下痢は食欲不振なども伴うことが多いので、脱水症状に注意が必要です。湯冷まし、麦茶、薄めた果汁、野菜スープ、赤ちゃん用イオン飲料などでこまめに水分補給をしましょう。冷蔵庫から取り出した冷たいものではなく、室温や人肌程度の温度で与えてください。食欲があれば、おもゆ、おかゆ、じゃがいもなど、便が固まりやすく、消化吸収のよいでんぷん質を中心に与えます。また、リンゴや人参に多く含まれるペクチンは、でんぷん質食品とあわせると下痢の緩和に役立ちます。下痢がおさまれば食欲が出てきたら、消化吸収のよい穀類に白身魚や豆腐など良質のたんぱく質食品や野菜を加えるなどして、早めに元の食事に戻した方が、体調の回復も早まります。



※ためしてレシピは「鮭のコーンクリーム焼き」です。レシピは給食室前のレツツクッキングからお持ち下さい。

# 10月の献立表



R4.9.25  
つくし保育園

日曜	献立	材料	おやつ材料
1 土	肉じゃが 味噌汁 くだもの	(じゃがいも、人参、玉ねぎ、豚こま肉、糸こんに、グリーンピース、砂糖、みりん、醤油、油、塩) (わかめ、味噌)	せんべい
3 月	ラタトゥユ キャベツとツナのサラダ 白菜スープ・くだもの	(なす、トマト、玉葱、ズッキーニ、ウインナー、トマトソース、塩、こしょう、コンソメ) (キャベツ、ツナ缶、きゅうり、人参、塩、胡椒、マヨネーズ) (白菜、春雨、卵、コンソメ、塩)	米粉パン
4 火	三色丼 中華風スープ くだもの	(豚ひき肉、卵、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒) (鶏もも肉、白菜、チンゲン菜、人参、葱、塩、酒、醤油、片栗粉、生姜)	せんべい
5 水	さんま焼き	さんま焼き(さんま、大根、醤油、レモン) おひたし(ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、ゆかり) 味噌汁(豆腐、葱、なめこ、煮干、味噌) くだもの	きな粉ラスク (食パン、きな粉、砂糖、塩)
6 木	シチュー 野菜サラダ きのこスープ・くだもの	(鶏もも肉、白菜、しめじ、さつまいも、人参、玉葱、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、塩、胡椒) (レタス、トマト、きゅうり、ハム、チーズ、コーン缶、塩、こしょう、酢、油) (しめじ、えのき茸、万能葱、コンソメ、塩)	ドリンクヨーグルト ロールパン
7 金	豚肉と里芋のやわらか煮 肉団子スープ くだもの	(豚もも肉、人参、糸こんに、油揚げ、いんげん、酒、みりん、砂糖、醤油) (ほうれん草) (☆ミートボール、春雨、人参、チンゲン菜、干しいだけ、コンソメ、塩、胡麻油)	こらチヂミ (こら・小麦粉・片栗粉・塩・醤油・ごま油)
8 土	炒り豆腐 味噌汁 くだもの	(豆腐、人参、いんげん、玉葱、鶏もも肉、干し椎茸、油、醤油、塩) (わかめ、味噌)	
11 火	鯖の西京焼き ひじき煮 味噌汁・くだもの	(さわら、白みそ、砂糖、酒) (ミニトマト) (ひじき、油揚げ、糸こんに、ごぼう、人参、グリーンピース、酒、みりん、砂糖、醤油) (なめこ、豆腐、水菜、煮干、味噌)	干しいも
12 水	味噌ラーメン チーズ・くだもの	(中華麺、豚もも肉、人参、玉葱、チンゲン菜、キャベツ、もやし、コーン缶、にんにく、しょうが、バター、味噌、煮干し、かつお節、コンソメ) (プロセスチーズ)	肉まん (乳、卵不使用)
13 木	鶏肉のトマト煮 わかめの中華和え 味噌汁	(鶏もも肉、玉葱、人参、ピーマン、トマト、なす、しめじ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう) (わかめ、春雨、きゅうり、笹かま、ごま油、醤油、砂糖) (ブロッコリー) (水菜、豆麩、ねぎ、煮干、味噌)	ドリンクヨーグルト ロールパン
14 金	エビと青菜のオムレツ スタミナ汁 くだもの	(むきエビ、ほうれん草、卵、玉葱、油、塩、胡椒) (サラダ菜) (キャベツ、葱、じゃが芋、油あげ、豚肉、エリンギ、にんにく、味噌、油)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)
15 土	親子運動会		
17 月	鮭のコーンクリーム焼き 冷や汁 味噌汁・くだもの	(鮭、コーンクリーム缶、牛乳、コンソメ、塩、こしょう、パセリ) (ミニトマト) (ほうれん草、高野豆腐、人参、キャベツ、油揚げ、糸こんに、うち豆、醤油、塩) (水菜、なめこ、舞茸、煮干、味噌)	米粉パン
18 火	カレーライス フルーツヨーグルト きのこスープ	(米、豚もも肉、人参、じゃが芋、玉葱、ピーマン、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、カレー粉、塩、胡椒) (バナナ、もも缶、みかん缶、パン缶、ヨーグルト) (しめじ、えのき茸、干しいだけ、万能葱、コンソメ、塩)	バナナ
19 水	お弁当の日		
20 木	わかめご飯 塩おでん 野菜の胡麻和え・くだもの	(わかめふりかけ) (大根、昆布、人参、うすらの卵、豚もも肉、竹輪、はんぺん、板こんに、酒、塩、コンソメ) (キャベツ、ほうれん草、人参、もやし、黒ゴマ、砂糖、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
21 金	豚肉と豚レバーのかりん揚げ 卵スープ くだもの	(豚レバー、豚もも肉、じゃが芋、にんにく、しょうが、醤油、砂糖、片栗粉、油) (ブロッコリー) (人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、干し椎茸、卵、醤油、塩、コンソメ、片栗粉)	ふかし芋
22 土	ビビンバ 味噌汁 くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (わかめ、味噌)	
24 月	じゃこご飯 芋煮 おひたし・くだもの	(しらす、白ごま、醤油、ごま油) (里芋、豚肩肉、牛バラ肉、葱、大根、しめじ、板こんに、豆腐、酒、みりん、醤油、砂糖) (ほうれん草、キャベツ、葱、もやし、かつお節、醤油)	米粉パン
25 火	誕生会	おばけのドライカレー(豚ひき肉、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、ブロッコリー、のり、カレー粉、小麦粉、ケチャップ) ツナサラダ(レタス、トマト、コーン缶、ツナ、きゅうり、塩、こしょう、酢、油、砂糖) コンソメ、塩、胡椒) 豆乳かぼちゃスープ(☆豆乳かぼちゃスープ、クルトン、パセリ) みかん	卵、乳不使用 パンキンババロア
26 水	きつねうどん チーズ くだもの	(うどん、ほうれん草、油揚げ、なると、葱、かつお節、塩、醤油) (プロセスチーズ)	台湾カステラ 卵、小麦粉、牛乳、油、砂糖)
27 木	クラタン ブロッコリーのサラダ 味噌汁・くだもの	(鶏ひき肉、マカロニ、人参、玉葱、ピーマン、小麦粉、牛乳、ピザ用チーズ、油、塩、こしょう) (ブロッコリー、人参、チーズ、きゅうり、玉葱、ハム、酢、砂糖、塩、胡椒) (白菜、豆腐、葱、煮干、味噌)	ドリンクヨーグルト ロールパン
28 金	卵と豚肉のオイスターソース炒め わかめサラダ 味噌汁・くだもの	(卵、豚バラ肉、ニラ、もやし、人参、オイスターソース、塩、胡椒、ごま油) (わかめ、しらす、きゅうり、人参、白ごま、酢、塩、油、胡椒、砂糖) (大根、豆麩、葱、煮干、味噌)	スイートココアゼリー (ココア、牛乳、生クリーム、砂糖、ゼラチン)
29 土	麻婆丼 味噌汁 くだもの	(豆腐、豚挽き肉、玉葱、人参、葱、にんにく、生姜、味噌、砂糖、酒、ごま油) (ミニトマト) (わかめ、味噌)	
31 月	五色納豆 豚汁 くだもの	(納豆、ツナ、のり、ほうれん草、チーズ、ごま油、醤油) (豚もも肉、人参、豆腐、白菜、大根、葱、板こんに、ごぼう、じゃが芋、味噌)	米粉パン



○果物やおやつは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。○牛乳は午前と午後に飲みます。  
○主食がご飯以外の場合は献立欄に記載します