



のきゅうしよくこんだて



令和7年 2月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
					1 チキンカレー スパゲティサラダ ビスケット
3 鶏肉のマーメレード焼き 豆サラダ コンソメスープ 牛乳・大学芋	4 煮魚 切干煮 豚汁 ヨーグルト和え	5 五目卵焼き 鉄分たっぷりサラダ すまし汁（豆腐） 牛乳・バナナ	6 ちゃんぽん 蓮根きんぴら 果物（いちご） おかかおにぎり	7 魚ロック ポパイサラダ 味噌汁（わかめ） 牛乳・蒸しパン	8 ハヤシライス 和風サラダ 小豆なクラッカー
10 鶏肉と大豆の煮物 汁ピーフン 果物（オレンジ） 牛乳・お好み焼き	11<建国記念日> 	12 麻婆豆腐 中華和え 果物（いちご） 牛乳・ジャムサンドクラッカー	13 ほうれん草と ベーコンの和風スパゲティ ごぼうサラダ 手作りふりかけ 豚そぼろおにぎり	14 白身魚のフライ コールスローサラダ 味噌汁（切干大根） 牛乳・スコーン	15 ポトフ 人参サラダ さつま芋チップ
17 みそおでん ピーフンサラダ 果物（りんご） 牛乳・あべかわマカロニ	18 つみいれ汁 五目きんぴら 納豆 牛乳・バナナ	19 オムレツ 味噌マヨサラダ ミネストローネ 牛乳・コーンフレーク	20 けんちんうどん しらす入り酢の物 昆布の佃煮 ツナと昆布のおにぎり	21 鯖の味噌煮 ひじき煮 かき玉汁 牛乳・ラスク	22 肉じゃが 味噌汁（麩） カステラ
24<振替休日> 	25 団子汁 チャプチェ ゴマ納豆 牛乳・焼き芋	26 チキンビーンズ 南瓜サラダ 果物（いちご） 牛乳・揚げパン	27 ラーメン 野菜の胡麻和え 鶏そぼろ わかめのおにぎり	28 鯖の竜田揚げ パンサンスー 味噌汁（さつま芋） 牛乳・味噌マドレーヌ	

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

これってOK？
下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

✕ 避けたいもの

柑橘類
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜
消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

糖分濃度の高い物
シロップなど

☆七草汁をいただきました☆

お正月はごちそうを食べて、おなかが少し疲れ気味なので、1月7日に七草汁をいただきました。

「セリ・スズナ・スズシロ・ホトケノザ・ハコベラ・ゴギョウ・ナズナ」の7種の野草を、各クラス見て触ったりしました。給食の時間では、「これ、スズナかな？」など、観察しながらいただきました。

野草の苦みがあり、苦手かな？
とっていましたが、子どもたちは、美味しそうに食べていました🍴



おすすめレシピ ☆チャプチェ☆子どもたちにも、人気です🍴

(下味) 幼児1人分

牛肉	10g	人参・ピーマン	各20g	①	牛肉に醤油・砂糖・ニンニクで下味をつける。
醤油	3g	春雨	5g	②	下味をつけた牛肉を炒め、人参、ピーマンを入れ炒める。
砂糖	1g	ごま油	0.5g		(園では、量が多いので、野菜は下茹でしています。)
ニンニク	0.5g	すりごま	2g	③	下茹でしておいた春雨を②に入れ、ごま油、すりごま、醤油、砂糖を
		醤油	0.75g		入れ、よく混ぜる。
		砂糖	0.25g	④	味見をして、塩コショウで調節する。