



給食メモ

2026年1月 箱舟保育園

あけまして おめでとうございます

本年も、箱舟保育園の給食を安全でおいしく 楽しいものにしていきたいと思っております。

ご意見・ご感想等ございましたら、参考にさせていただきますので、お聞かせください。

どうぞよろしくお願ひいたします。

個人懇談でおやつも知りたいとご要望がございましたので、一部ですが記載していきます☆



体調が悪い時の食事

風邪をひくと発熱や咳など、体に様々な症状が現れます。効率よく必要な栄養をとることが、速やかな回復につながります
どんな栄養が必要？

たんぱく質・・・体をあたためて体力を維持するために必要です
炭水化物・・・発熱や咳などで消費されるエネルギーを補給します
ビタミンA・C・・・皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます

症状別 お勧めの食事

*熱がある時・・・水分とエネルギーを補給できるもの ex 雑炊・うどん・果物など

*のどが痛い時・・・口当たりやのどごしの良いもの ex 茶碗蒸し、ゼリー寄せ、アイスクリーム など

*下痢をしている時・・・十分な水分とミネラルを補給でき、消化のよいもの ex おかゆ、豆腐料理、野菜たっぷりのスープ など

体調が悪い時は、安静にして十分な睡眠をとることが大切です。病気にかかりにくい体づくりのため、普段から生活リズムを整え、バランスのよい食事をとることを心がけましょう。

+水分

発熱や嘔吐、下痢などで水分が失われるので、こまめに補給しましょう！

♪♪箱舟保育園人気メニュー♪♪ 卒園生の保護者からのリクエストです！

ビーフンソテー

卒園してからも箱舟保育園の味を覚えてくれていて、本当に嬉しいです♪

<材料> 3歳以上児 1人分

- | | |
|----------|--------|
| ・合いびき肉 | 30g |
| ・ビーフン | 20g |
| ・玉葱 | 37g |
| ・人参 | 26g |
| ・青梗菜 | 25g |
| ・いんげん | 4g |
| ・干し椎茸 | 0.5g |
| ・おろしにんにく | 少々 |
| ・おろししょうが | 少々 |
| ・中華だし | 小さじ1/3 |
| ・しょう油 | 小さじ1/3 |
| ・砂糖 | 小さじ1/4 |
| ・酒 | 小さじ1/5 |
| ・油 | 小さじ1/4 |
| ・ごま油 | 小さじ1/8 |

A

<作り方>

- ① 玉葱 薄めのくし切り 青梗菜は2~3cmに切る
人参 太めの千切り いんげんは筋を取り1cmに切り下茹でする
干し椎茸は水で戻して、極みじん切り
ビーフンは戻して、5cm程度に切る
Aを混ぜ合わせておく
- ② フライパンに油を入れ合いびき肉、おろし生姜、おろしにんにく、干し椎茸を入れ炒める
- ③ 肉の色が変わったら玉葱、人参を加え炒める。
- ④ 人参が柔らかくなったら、ビーフン、青梗菜を加え Aを入れ炒める。
- ⑤ 最後にいんげんを加え、ごま油を回しかける。

11月おやつ
鬼まんじゅう



12月 おやつ
芋もち



12月誕生会おやつ
鶴里のアルプスさんでお願いしています

