



2月給食だより



平成30年2月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	木	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 納豆 黄桃缶	牛乳 動物ビスケット	牛乳 牛乳もち
2	金	鬼の子ランチ エビフライの金棒 豆腐のすまし汁 みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 きなこ豆 ミニサラダ
3	土	2. 3歳生活発表会 (簡易給食)パン・ソーセージ・ジュース・バナナ		
		けんちんうどん 小魚のり味 バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ビスケット
5	月	豚肉のマーマレード炒め 切干大根サラダ 手作りふりかけ トマト	牛乳 ビスコ	牛乳 バタークッキー
6	火	鮭の塩焼き いも煮 ひじきのじゃこ煮 オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 焼きもろこし
7	水	テンペ入りかきあげ キャベツの土佐酢あえ すまし汁	牛乳 ルヴァン	牛乳 ごまじゃこトースト
8	木	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 青菜のソテー 呉汁 (3未加算 切干大根ごはん)	牛乳 バナナ	牛乳 開口笑
9	金	中華丼 おじゃがのごま塩サラダ ウインナー りんご	牛乳 マナナ	牛乳 小魚 ハーベスト
10	土	スパゲティミートソース グリーンサラダ バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ビスケット
13	火	飛鳥汁 菜の花のしらすあえ 焼きのり しゅうまい	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ハッピーターン
14	水	1歳親子ふれあいデー(簡易給食)パン・ソーセージ・ジュース・バナナ		
		鶏肉のすき焼き煮 キャベツとわかめの酢の物 パイン缶 (3未加算 青菜のふりかけ)	牛乳 動物ビスケット	牛乳 青のりクッキー
15	木	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 納豆 黄桃缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 チーズ リッツ
16	金	マーボー大根丼 ナムル りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 カール
17	土	けんちんうどん 小魚のり味 バナナ	牛乳 マナナ	牛乳 ビスケット
19	月	豚肉のマーマレード炒め 切干大根サラダ 手作りふりかけ トマト	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 小魚 さやえんどう
20	火	鮭の塩焼き いも煮 ひじきのじゃこ煮 オレンジ	牛乳 ビスコ	牛乳 米粉のココア蒸しパン
21	水	テンペ入りかきあげ キャベツの土佐酢あえ すまし汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 五目おにぎり
22	木	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 青菜のソテー 呉汁 (3未加算 切干大根ごはん)	牛乳 バナナ	牛乳 ごまじゃこトースト
23	金	中華丼 おじゃがのごま塩サラダ ウインナー りんご	牛乳 ルヴァン	牛乳 開口笑
24	土	スパゲティミートソース グリーンサラダ バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ビスケット
26	月	鶏肉のすき焼き煮 キャベツとわかめの酢の物 パイン缶 (3未加算 青菜のふりかけ)	牛乳 動物ビスケット	牛乳 青のりクッキー
27	火	飛鳥汁 菜の花のしらすあえ 焼きのり しゅうまい	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ふかし芋
28	水	千草焼き 黄にらのすまし汁 ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ジャムサンド

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合、9日(金)までに持ってきてください。

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さで折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。



インフルエンザがはやっています

インフルエンザが流行しているようです。この時期、人ごみへの外出はなるべく避けるようにしましょう。また、発熱して医療機関を受診しても、インフルエンザか、単なるかぜなのかはすぐには診断できない場合があります。受診した翌日は、ご自宅で様子を見ていただいた方がよいと思います。インフルエンザにかかった場合は、医師の許可が出るまで「登園禁止」となります。かからないためにも、家に帰ったら、うがいとせっけんを使った手洗いを心がけましょう。

