



2月 給食献立表



築港ちどり保育園 平成 29 年 2月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	水	牛乳 カルケット	すきやき煮・キャベツとわかめの酢の物・ウインナー・もも缶	牛乳 米粉のもちもちケーキ
2	木	牛乳 バナナ	鶏肉とじゃがいものケチャップ味・ブロッコリーのごまあえ・わかめスープ・手作りふりかけ	牛乳 おにぎりせんべい
3	金	牛乳 シュガービスケット	鬼の子ランチ・エビフライ・豆腐のすまし汁・オレンジ	牛乳 きなこ豆・ハッピーターン
4	土	牛乳 ビスケット	生活発表会(パン・リンゴジュース・みかん・ソーセージ)	
6	月	牛乳 プチスナック	マーボー大根・ナムル・トマト・りんご	牛乳 ごまじゃこトースト
7	火	牛乳 クラッカー	煮魚・れんこんのきんぴら・小松菜納豆・みそ汁	牛乳 ポップコーン
8	水	牛乳 カットパン	テンペ入りかき揚げ・キャベツの土佐酢和え・小魚のり味・すまし汁	牛乳 チーズ入り蒸しパン
9	木	牛乳 アンパンマンソフトせんべい	鶏肉のカレーじゃよう焼き・青菜の磯あえ・呉汁	牛乳 おはぎ
10	金	牛乳 ウエハース	そばろ丼・おじゃがとじゃこのおかかあえ・ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 かつばえびせん
13	月	牛乳 プチスナック	豆乳汁・青菜のしらすあえ・ししゃもフライ・焼きのり	牛乳 ココアクッキー
14	火	牛乳 クラッカー	魚のムニエル・切り干大根のごまヨサラダ・グリーンポテト	牛乳 シュガードーナツ
15	水	牛乳 カルケット	すきやき煮・キャベツとわかめの酢の物・ウインナー・パイン缶	牛乳 大学芋
16	木	牛乳 バナナ	千草焼き・カリフラワーのごま塩サラダ・すまし汁	牛乳 焼きもちこし・チーズ
17	金	牛乳 シュガービスケット	ハヤシチュー・キャベツのゆかりあえ・ゆでたまご	牛乳 スティックポテト
18	土	牛乳 ビスケット	みそけんちんうどん・バナナ	牛乳 ビスケット
20	月	牛乳 プチスナック	マーボー大根・ナムル・トマト・りんご	牛乳 豆乳もち
21	火	牛乳 クラッカー	煮魚・れんこんのきんぴら・小松菜納豆・みそ汁	牛乳 ポップコーン
22	水	牛乳 カットパン	テンペ入りかき揚げ・キャベツの土佐酢和え・小魚のり味・すまし汁	牛乳 チーズ入り蒸しパン
23	木	牛乳 アンパンマンソフトせんべい	鶏肉のカレーじゃよう焼き・青菜の磯あえ・呉汁	牛乳 おでん
24	金	牛乳 ウエハース	そばろ丼・おじゃがとじゃこのおかかあえ・ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 かつばえびせん
25	土	牛乳 ビスケット	スパゲティーナポリタン・グリーンサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 プチスナック	豆乳汁・青菜のしらすあえ・しゅうまい・焼きのり	牛乳 ココアクッキー
28	火	牛乳 クラッカー	魚のムニエル・切り干大根のごまヨサラダ・グリーンポテト	牛乳 バニラクリームクラッカー

～2月の食育通信～



お願ひ
すずらん、ひまわり、さくら組は8日(水)までにお米を2合(300g)持って来て下さい。袋には必ず、クラス名と名前を記入してください。ごはん忘れの方はお米を60gお願いします。

気温が低く空気が乾燥しがちな冬は、風邪のウイルスが大好きな季節です。風邪を寄せつけない丈夫な体作りや生活習慣に気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐・下痢予防のためには「手洗い」が大切です。

正しい手洗い

ばい菌を洗い流しましょう



- ①水道水で手をぬらす。
- ②石けんをしっかりと泡だてる。
- ③手のひら、甲を洗う。
- ④指と指の間を洗う。
- ⑤親指を反対の手でつつんで洗う。
- ⑥よくこすって、つめの間を洗う。
- ⑦手首を洗う。
- ⑧よくすすぎ、乾燥させる。

お腹をこわした時の食事



- ①消化吸収の良い、おかゆ、野菜スープ、煮込みうどん(短く刻む)等を、少量ずつゆっくり食べさせる
- ②適切な水分と経口補水液の補給(医師の指示により使用すること)
嘔吐や吐き気がなければ下痢で水分が失われるので水分補給を十分に行う
経口補水液等を少量ずつ頻回に与える
- ③下痢の時に控えたい食べ物
○脂っこい料理や糖分を多く含む料理やお菓子
○香辛料の多い料理や食物繊維を多く含む食事
(ジュース、アイスクリーム、牛乳、ヨーグルト、肉、脂肪分の多い魚、芋、ごぼう、海藻、豆類、乾物、カステラなど)

2月3日は「節分」です。節分の豆まきに使う大豆は、古くから五穀の一つとして大切にされてきました。また、「畑の肉」といわれ、小さな粒に栄養素がぎゅっと詰まっています。食生活の中で他の食品とともにバランスよく食べましょう。今月の給食には、きなこ豆、テンペ入りかき揚げ、豆乳汁、豆乳もちなど様々な献立に大豆・大豆製品を使用しています。

