

# 平成31年 2月予定献立表

日曜	献立	おやつ		食材	エネルギー量
		AM 未満児	PM 全園児		kcal
1 金	大豆ごはん エビフライ 一口がんも煮 けんちん汁	ブリッツ	麦茶 福豆 せんべい	こめ 大豆水煮 あぶらあげ にんじん エビ がんもどき だいこん にんじん とうふ さといも しいたけ こんにゃく ごぼう	未満児 509 以上児 602
2 土	ごはん 野菜炒め 厚揚げ煮 みそ汁		飲み物 おやつ		
4 月	ふりかけごはん 大根のそぼろあんかけ 豚汁 くだもの	野菜チップス	りんごジュース チーズ クラッカー	こめ ふりかけ だいこん 鶏ひき肉 豚こま肉 にんじん とうふ あぶらあげ はくさい オレンジ	未満児 508 以上児 603
5 火	ごはん 焼肉 浅漬け なめこのみそ汁	せんべい	牛乳 フレンチトースト	こめ 豚こま肉 はくさい たまねぎ ニラ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり なめこ みつば	未満児 509 以上児 600
6 水	ナポリタンスパゲティ 大根サラダ ポトフ	チーズかまぼこ	ヤクルト ビスケット	スパゲティ マッシュルーム缶 たまねぎ にんじん ピーマン だいこん きゅうり じゃがいも キャベツ ワインナー	未満児 509 以上児 603
7 木	ごはん 焼き魚 切り干し大根煮 すまし汁	野菜スティック	野菜ジュース パームクーヘン	こめ さけ 切り干し大根 にんじん あぶらあげ こまつな はくさい	未満児 509 以上児 605
8 金	ジャムサンド ほうれん草のソテー コーンクリームシチュー チーズ	ビスコ	麦茶 おにぎり	食パン いちごジャム ほうれん草 にんじん しめじ ベーコン じゃがいも たまねぎ 鶏こま肉 スイートコーン チーズ	未満児 511 以上児 604
9 土	ピザパン ポテトサラダ 牛乳		飲み物 おやつ		
11 月	建 国 記 念 日				
12 火	根菜カレーライス ブロッコリーときのこのサラダ 福神漬け ゼリー	ウエハース	麦茶 アメリカンドッグ	こめ 鶏こま肉 たまねぎ にんじん さつまいも れんこん ブロッコリー きゅうり えのき しめじ 福神漬け ゼリー	未満児 512 以上児 602
13 水	二色丼 もやしサラダ みそ汁	バナナチップス	ジョア ハッピーターン	こめ 鶏ひき肉 たまご グリンピース もやし にんじん はくさい だいこん しめじ	未満児 512 以上児 599
14 木	焼きそばパン フライドポテト 野菜スープ	サブレ	牛乳 チョコ クッキー	コッペパン 焼きそば キャベツ にんじん じゃがいも ベーコン たまねぎ みずな あさつき	未満児 511 以上児 600
15 金	玉子とじうどん わかさぎの天ぷら フルーツヨーグルト	ブロッコリー煮	麦茶 蒸しパン	ゆでうどん たまねぎ しいたけ たまご なたと あさつき 鶏こま肉 わかさぎ ヨーグルト もも缶 バイン缶 キウイフルーツ	未満児 508 以上児 605
16 土	ハヤシライス ゆで卵 くだもの		飲み物 おやつ		
18 月	ごはん 焼き魚 ひじき煮 みそ汁	せんべい	野菜ジュース 兼手チップス	こめ サバ ひじき にんじん あぶらあげ 大豆水煮 だいこん はくさい 豚こま肉 ねぎ しいたけ	未満児 508 以上児 604
19 火	ごはん 和風ハンバーグ 厚揚げ煮 あったか汁	野菜チップス	麦茶 お誕生メニュー	こめ とうふ 鶏ひき肉 たまねぎ だいこん あさつき 厚揚げ だいこん にんじん さといも はくさい こまつな	未満児 512 以上児 603
20 水	ハムカツサンド 温野菜 コンソメスープ	ふかしさつま芋	飲むヨーグルト クッキー	食パン ハム レタス ブロッコリー にんじん かぼちゃ ベーコン みいずな たまねぎ	未満児 511 以上児 604
21 木	タンメン 揚げシューマイ ゼリー	コーンフレーク	麦茶 メロンパン	中華めん 豚こま肉 にんじん キャベツ もやし ニラ なたと ねぎ きくらげ シューマイ ゼリー	未満児 509 以上児 603
22 金	ごはん 春雨炒め ナムル 中華スープ	クラッカー	白おどろジュース ドーナツ	こめ はるさめ しいたけ 鶏ひき肉 にんじん たけのこ水煮 もやし ほうれん草 わかめ とうふ あさつき	未満児 511 以上児 605
23 土	コロッケパン スパゲティサラダ 牛乳		飲み物 おやつ		
25 月	ごはん 豚肉のすき焼き風 みそ汁 くだもの	魚肉ソーセージ	ヨーグルト	こめ 豚こま肉 焼き豆腐 たまねぎ しらすき もやし にんじん わかめ いちご	未満児 508 以上児 602
26 火	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ キャンディチーズ フルーツポンチ	ブリッツ	麦茶 ホトケケキ	ゆでうどん あぶらあげ ほうれん草 ねぎ しいたけ なたと ちくわ チーズ みかん缶 バイン缶 もも缶 りんご	未満児 509 以上児 603
27 水	ごはん 炒り豆腐 キャベツサラダ みそ汁	ゼリー	麦茶 ホームパイ	こめ 豚ひき肉 とうふ にんじん しいたけ たけのこ水煮 たまねぎ あさつき キャベツ ツナ だいこん しめじ	未満児 511 以上児 601
28 木	ロールパン マカロニグラタン 白菜と豆乳のスープ	ウエハース	麦茶 おにぎり	ロールパン マカロニ たまねぎ にんじん エビ ベーコン マッシュルーム はくさい しめじ	未満児 511 以上児 598

※午前おやつでは毎回カルシウム麦茶を提供しています。

※献立は材料の都合により変更する場合があります。



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

## 体調不良のときの食事

- 子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になつたりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。
- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て発芽が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声をだしながら楽しんでください。