



よていこんだてひょう

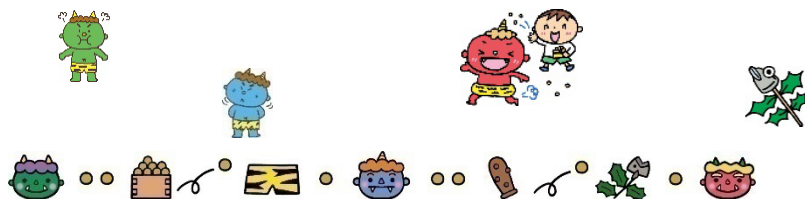


たっこんどもえん 以上児

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
	豆まき会				
ナスのみそ汁 ちくわのカレー風味揚げ ほうれん草ともやしの磯香和え ヨーグルト	とろろ昆布汁 いわしハンバーグ かぼちゃと金時豆のサラダ オレンジ	コンソメスープ オムレツのトマトソースがけ マカロニサラダ ゼリー	麻婆大根 春巻き オレンジ	かぼちゃのポタージュ 鶏肉の塩麴焼き きゅうりとツナの和え物 ヨーグルト	玉子炒飯 ゼリー 麦茶
せんべい・麦茶	鬼のパンツ柄ケーキ・牛乳	クッキー・麦茶	カスタードケーキ・牛乳	きな粉トースト・麦茶	
9	10	11	12	13	14
			おにぎりの日		
豆乳のみそスープ チキンナゲット きゅうりとトマトの中華和え ヨーグルト	キムチ鍋風 肉団子 さつま芋サラダ パイナップル	建国記念日 	あんかけうどん 餃子 みかん	白菜のみそ汁 ハムカツ 大根と高野豆腐の煮物 ゼリー	希望保育
ビスケット・麦茶	ヨーグルトケーキ・牛乳		豆腐ドーナツ・牛乳	せんべい・麦茶	
16	17	18	19	20	21
		誕生会			
オニオンスープ ウインナー ジャーマンポテト ヨーグルト	スープに ゆう麺 千草焼き 白菜のおかか和え オレンジ	キャロットライス 野菜スープ ハンバーグ 付け合わせ アイス	ひき肉のカレーシチュー フルーツヨーグルト	小松菜のみそ汁 焼鮭 野菜きんぴら ゼリー	焼きうどん ヨーグルト 麦茶
クッキー・麦茶	なべやき・牛乳	タルト・麦茶	さつま芋あんバターサンド・麦茶	せんべい・牛乳	
23	24	25	26	27	28
天皇誕生日 	わかめと玉子のスープ たらのマヨチーズ焼き ブロッコリーの塩ナムル ゼリー せんべい・麦茶	すき焼き風煮 スパゲティサラダ みかん メロンパン・牛乳	納豆汁 かに玉 大根の梅マヨ焼き ヨーグルト ビスケット・麦茶	八宝菜風 鶏カツ オレンジ お麩のラスク・牛乳	希望保育



2月の予定栄養摂取量	
エネルギー	453kcal
タンパク質	22.7g
脂 質	18.8g
塩 分	1.8g



2月の行事予定

12日(木) さくら組さんヤッホーおにぎり作り♪
おにぎりの日
※すみれ組・うめ組さんはお家からの
おにぎりをお願いします。

18日(水) お誕生会
※お家からのご飯はいりません。





2月の予定栄養摂取量	
エネルギー	518kcal
タンパク質	22.0g
脂質	17.3g
塩分	1.5g



寒さが厳しい時期になりました。全国的にインフルエンザ、コロナウイルス、感染性胃腸炎が流行しており、心配なところです。かからないための予防として、マスクの着用、手洗い、うがいはしっかりと、毎日取り組みましょう。それでも万が一かかってしまったら、病院受診！家庭では・・

インフルエンザや風邪にかかったら

- ・安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。

発熱・胃腸炎の食生活

脱水症状を起こさないように湯冷まし、麦茶を水分補給として何度でも欲しいだけ与えます。水分補給も思うように出来ない場合は、吸収の早い糖分やミネラルが含まれるイオン飲料を利用するのもいいかもしれませんが、必要以上の摂取に注意して下さい。

下痢であっても元気がある時は、通常の食べ物でも良いのですが、重い下痢の時は消化の良いでんぷん質(おかゆやうどん、食パン)から食事を開始し、また下痢をしている時は免疫力が低下していることが多いので、火を通した食べ物を食べるようにしましょう。乳製品や柑橘類は嘔吐を誘引しやすいので避けましょう。絶食は胃腸の粘膜を逆に衰えさせるのでなるべく避け、食材選択、調理の工夫で食べられるようにしましょう。

(参照:子どもの栄養、厚生労働省インフルエンザ Q&A)

