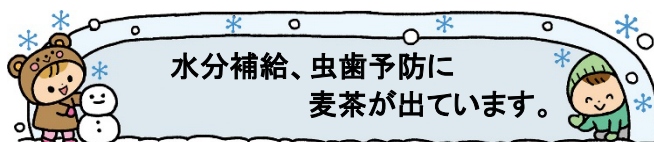




よていこんだてひょう

たっこんどもえん 未満児

月	火	水	木	金	土
					1
					ウエハース 親子丼 ゼリー 麦茶
<p>2月の予定栄養摂取量</p> <p>エネルギー 518kcal タンパク質 22.0g 脂質 17.3g 塩分 1.5g</p>					
3	4	5	6	7	8
チーズ ごはん 卵豆腐のすまし汁 いわしハンバーグ かぼちゃと金時豆のサラダ ゼリー おにさんケーキ・牛乳	ポーロ ごはん ナスのみそ汁 ちくわの磯辺焼き もやしとほうれん草のナムル ヨーグルト ジャムサンド・牛乳	ビスケット ごはん コンソメスープ プレーンオムレツ マカロニサラダ オレンジ せんべい・牛乳	せんべい ごはん 白菜のみそ汁 野菜コロッケ チキンサラダ ゼリー お麩のラスク・牛乳	ウエハース ごはん 小松菜とベーコンのスープ グリルドチキン 野菜きんぴら ヨーグルト クッキー・牛乳	希望保育
10	11	12	13	14	15
ポーロ ごはん 親子煮 肉団子 チンゲン菜と竹輪の和え物 ゼリー せんべい・麦茶	建国記念日 	せんべい ごはん 小松菜のみそ汁 ハムカツ 切干大根の炒煮 オレンジ 黒糖ケーキ・牛乳	ビスケット おにぎり すきやき風煮 きゅうりとなめたけの和え物 ヨーグルト 練乳トースト・牛乳	チーズ ごはん ほうれん草のみそ汁 焼鮭 ランチオンパスタ ゼリー バームクーヘン・牛乳	ウエハース 焼うどん ヨーグルト 麦茶
17	18	19	20	21	22
せんべい ごはん マーボー豆腐 餃子 バンサンスー ゼリー ビスケット・牛乳	ビスケット ごはん カレーシチュー フルーツヨーグルト ピザ風トースト・牛乳	ポーロ ライス コーンポタージュ ハンバーグ わかめとツナのサラダ アイス クロワッサン・牛乳	チーズ ごはん わかめと卵のスープ タラのバターしょうゆ焼き すき昆布の炒煮 ゼリー せんべい・牛乳	ウエハース ごはん なめこ汁 鶏つくねの照り煮 白菜のおかか和え ヨーグルト カップケーキ・牛乳	希望保育
24	25	26	27	28	
振替休日 	チーズ ごはん 納豆汁 エビカツ 肉じゃが オレンジ ロールサンド・牛乳	ビスケット ごはん ミネストローネ 鶏肉のパン粉焼き きゅうりとカニカマのマリネ ヨーグルト せんべい・牛乳	ポーロ ごはん けんちん汁 カジキの甘辛焼き ブロッコリーのごま和え ゼリー ツナマヨコーントースト・牛乳	せんべい ごはん 八宝菜風 ポテトサラダ ヨーグルト なべやき・牛乳	





よていこんだてひょう



たっこんこどもえん 以上児

月	火	水	木	金	土
					1
					親子丼 ゼリー 麦茶
3 豆まき会	4	5	6	7	8
卵豆腐のすまし汁 いわしハンバーグ かぼちゃと金時豆のサラダ ゼリー	ナスのみそ汁 竹輪の磯辺焼き ほうれん草ともやしのナムル ヨーグルト	コンソメスープ プレーンオムレツ マカロニサラダ オレンジ	白菜のみそ汁 野菜コロッケ チキンサラダ ゼリー	小松菜とベーコンのスープ グリルドチキン 野菜きんぴら ヨーグルト	希望保育
おにさんケーキ・牛乳	ジャムサンド・牛乳	せんべい・牛乳	お麩のラスク・牛乳	クッキー・牛乳	
10	11	12	13 おにぎりの日 🍙	14	15
親子煮 肉団子 チンゲン菜と竹輪の和え物 ゼリー	建国記念日 	小松菜のみそ汁 ハムカツ 切干大根の炒煮 オレンジ	すきやき風煮 きゅうりとなめたけの和え物 ヨーグルト	ほうれん草のみそ汁 焼鮭 ランチョンパスタ ゼリー	焼うどん ヨーグルト 麦茶
せんべい・麦茶		黒糖ケーキ・牛乳	練乳トースト・牛乳	バームクーヘン・牛乳	
17	18	19 誕生会 🎂	20	21	22
マーボー豆腐 餃子 バンサンスー ゼリー	カレーシチュー フルーツヨーグルト	ライス コーンポタージュ ハンバーグ わかめとツナのサラダ アイス	わかめと卵のスープ タラのバターしょうゆ焼き すき昆布の炒煮 ゼリー	なめこ汁 鶏つくねの照り煮 白菜のおかか和え ヨーグルト	希望保育
ビスケット・牛乳	ピザ風トースト・牛乳	クロワッサン・牛乳	せんべい・牛乳	カップケーキ・牛乳	
24	25	26	27	28	
振替休日 	納豆汁 エビカツ 肉じゃが オレンジ	ミネストローネ 鶏肉のカレー風味パン粉焼き きゅうりとカニカマのマリネ ヨーグルト	けんちん汁 カジキの甘辛焼き ブロッコリーのごま和え ゼリー	八宝菜風 ポテトサラダ ヨーグルト	
	ロールサンド・牛乳	せんべい・牛乳	ツナマヨコーントースト・牛乳	なべやき・牛乳	

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

13日(木) 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。

19日(水) お誕生会 🎂
※お家からのご飯はいりませんよ。

26日(水) さくらみ親子遠足
※さくら組さんのみ
お家からのお弁当となります





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がらだけ与えます。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)

