

# 2月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	1 ごはん ・魚の照り焼き ・ヤーコンのきんぴら ・芋の子汁 ・みかん	2 ごまごはん ・ツナとチーズの卵焼き ・三色サラダ ・ふのりの味噌汁 ・スウィーティー	3 ごはん ・五目大豆 ・深山和え ・油揚げの味噌汁 ・りんご	4 ごはん ・ピーマンギョーザ ・若布マヨネーズサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト	5 ごはん ・酢豚 ・もやしのナムル ・卵スープ ・キウイフルーツ	6 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・キャベツの味噌汁 ・みかん
おやつ	・醤油だんご ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・ピーナツサンド ・牛乳	・アップルパイ ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	8 ごはん ・煮魚 ・里芋の煮物 ・南瓜の味噌汁 ・りんご	9 ごはん ・味噌おでん ・ごま酢キャベツ ・豆麩の清汁 ・みかん	10 ごはん ・ささみアーモンド揚げ ・切干サラダ ・コーンのスープ ・ミニトマト	11 建国記念の日 	12 ごはん ・炒り豆腐 ・青菜のお浸し ・にらたま汁 ・スウィーティー	13 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・バナナケーキ ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・ピザポテト ・牛乳		・クッキー  ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	15 ごはん ・ミートローフ ・ブロッコリーサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・みかん	16 ごはん ・巣ごもり卵 ・じゃが芋のきんぴら ・凍豆腐の味噌汁 ・キウイフルーツ	17 ごはん ・豆腐のドライカレー ・南瓜のサラダ ・五目スープ ・ミニトマト	18 お誕生会  ・チキンピラフ ・エビフライ ・スパゲティーサラダ ・野菜ミルクスープ ・いちご	19 ごはん ・赤魚の塩焼き ・干草和え ・すいとん汁 ・りんご	20 ごはん ・変わり納豆 ・南瓜の甘煮 ・青菜の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・ドーナツ ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・きな粉もち ・牛乳	・フルーツロール ・牛乳	・ごまだんご ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	22 ごはん ・中華ローストチキン ・ツナサラダ ・ラーメン入り かきたま汁 ・バナナ	23 ごはん ・肉豆腐 ・大徳寺和え ・玉ねぎの味噌汁 ・りんご	24 ごはん ・魚の味噌焼き ・ひじきのごま和え ・つくね汁 ・スウィーティー	25 ごはん ・白菜のシチュー ・ウィンナーソテー ・ベジタブルソテー ・スタッフドエッグ ・みかん	26 卵ごはん ・春巻き ・白菜のサラダ ・小松菜の味噌汁 ・ミニトマト	27 ごはん ・ハムピカタ ・マカロニサラダ ・豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・小倉白玉 ・牛乳	・キャロットケーキ ・牛乳	・ココアゼリー ・ビスケット	・きな粉揚げパン ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	29 ごはん ・八宝菜 ・拌三糸 ・若布スープ ・いよかん	<div data-bbox="560 1481 927 1564" data-label="Section-Header"> <h2>深夜のテレビ</h2> </div> <div data-bbox="502 1591 985 1920" data-label="Text"> <p>朝の欠食、遅い夕食、深夜まで見るテレビやゲームなどが、体内時計を狂わせます。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べて規則正しい生活習慣を身につけましょう。</p> </div> <div data-bbox="1313 1618 1545 1673" data-label="Section-Header"> <h2>2月3日は節分</h2> </div> <div data-bbox="1101 1673 1777 1975" data-label="Text"> <p>節分の日には「鬼は外、福は内」と豆をまき、この時にまかれた豆を自分の年の数より一粒だけ多く食べ、一年の無病息災を願う風習があります。そもそも大豆は「畑の肉」と言われるようにタンパク質のかたまり。脳のボケ防止にも役立つレシチンも豊富です。節分に大豆を食べるのは、健康維持を願う、古代の知恵とも言えるでしょう。</p> </div>				
おやつ	・さつま芋入りおもち ・牛乳					



## ノロウイルスに気をつけよう！

食中毒は夏だけではなく、冬でも起きます。夏の食中毒は細菌によるものですが、冬はウイルスによるものが多く、大半がノロウイルスにより起こっています。

### 感染症

- ・汚染された二枚貝(カキなど)を生か、加熱不足不十分で食べる
- ・食品が便、嘔吐物に汚染される
- ・患者の便、嘔吐物から感染する

### 症状

- ・吐き気、下痢、腹痛
- ・発熱、頭痛などの風邪に似た症状



### 予防策

- ・二枚貝類は中心部まで85℃以上1分以上加熱する
- ・感染者の便、嘔吐物は適切に処理をする
- ・手洗いを十分にする

ノロウイルスは、冬から春にかけて誰でも感染します。食事の前の手洗いを忘れずに！

てをあらおう

