

# 2月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	<b>今月予定給与栄養量</b> エネルギー：451kcal たんぱく質：18.6g 脂肪：19.3g		1 ・五目大豆 ・青菜のごま和え ・もやしの味噌汁 ・みかん	2 ・魚のホイル焼き ・きんぴらごぼう ・五目ラーメン ・バナナ	3 ・大豆入りハンバーグ ・人参グラッセ ・マッシュポテト ・きのこのスープ ・キウイフルーツ	4 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜の浸し ・しめじの味噌汁 ・オレンジ
おやつ			・ピザトースト ・牛乳	・二色だんご ・牛乳	・ココアゼリー ・☆りんご	
以上児 副食	6 ・ベーコンエッグ ・青菜の煮浸し ・お芋のだんご汁 ・りんご	7 ・肉豆腐 ・南瓜サラダ ・大根汁 ・みかん	8 ・野菜ロールカツ ・りんごサラダ ・はんぺんスープ ・ミニトマト	9 ・魚の照り焼き ・切干大根の炒り煮 ・さつま汁 ・スウィーティー	10 ・親子煮 ・里芋の煮物 ・かぼちゅう ・バナナ	11 建国記念日 
おやつ	・マドレーヌ ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・豆腐のムース ・せんべい	・かまもち ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	
以上児 副食	13 ・酢豚 ・春雨の酢の物 ・若布スープ ・キウイフルーツ	14 ・豚肉と野菜の炒め物 ・キャベツのごま豆腐和え ・にらたま汁 ・オレンジ	15 ・大豆と小魚の炒り煮 ・青菜としめじのお浸し ・五目うどん ・りんご	16 お誕生会 ・カレーうどん ・エビフライ ・粉吹き芋 ・ブロッコリーごま和え ・いちご	17 ・巣ごもり卵 ・シーフードサラダ ・三平汁 ・バナナ	18 ・鶏肉のソテー ・オーロラサラダ ・コーンポタージュ ・キウイフルーツ
おやつ	・フルーツヨーグルト ・せんべい	・ココアケーキ ・牛乳	・パンプキンパイ ・牛乳	・フルーツロール ・牛乳	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	
以上児 副食	20 ・マーボー茄子 ・中華風サラダ ・キャベツのスープ ・ミニトマト	21 ・ゆで卵ミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・かぶの味噌汁 ・バナナ	22 ・いが蒸し ・ごま酢キャベツ ・ふのりの味噌汁 ・ミニトマト	23 ・魚の味噌焼き ・大豆サラダ ・すいとん汁 ・オレンジ	24 ・豆腐のチーズフライ ・スパゲティサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・いちご	25 ・変わり納豆 ・南瓜の甘煮 ・しめたま汁 ・りんご
おやつ	・キャロットケーキ ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・フライドポテト ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	
以上児 副食	27 ・えびと豆腐のケチャップ煮 ・キャベツ甘酢和え ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	28 ・豚肉の角煮 ・白菜のサラダ ・味噌けんちん ・いよかん	<b>深夜のゲーム</b> 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。		<b>深夜のテレビ</b> 印は子ども達からのリクエストメニューです。3月にもあります。たくさんのリクエストありがとうございました。	
おやつ	・ごまポッキー ・牛乳	・バナナカスタード ・麦茶				

## 風邪の特効薬



風邪の時の基本は、体を温める食べ物、良質のたんぱく質と抵抗力を高めるビタミンA、Cが風邪の特効薬です。かかったかな？と思ったら、無理をせず早めに対処しましょう。

## 風邪の時の食事



### 1、脱水症状を防ぐため 水分の補給を



番茶、ほうじ茶、麦茶、おろしりんご、野菜スープなど

### 2、熱のある時は ビタミンCやB1が必要

ポテト、豆腐、卵、かぼちゃ、人参など

薬は症状を緩和してくれるだけで、風邪のウィルス自体を退治してくれるわけではありません。回復に大切な3つのキーワードは、**安静・保温・栄養補給**です。



食欲がなくても、がんばって食べて免疫力をあげましょう。



### 3、体をあたためる食事を

おかゆ、よせ鍋、味噌汁、うどんなど



### 4、消化の良いもの

おかゆ、やわらかく煮たうどんなど



### ※ 向かないもの

油の多いもの、繊維の多いもの、塩分の強いもの、果物(りんご以外)

