

2月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	<p>1日の平均栄養摂取量 エネルギー：416kcal たんぱく質：17.3g 脂肪：18.3g</p>			1 ・豚肉の野菜巻き ・大徳寺和え ・きのこと里芋のスープ ・りんご	2 ・大豆ハンバーグ ・人参グラッセ ・マッシュポテト ・豆腐のみそ汁 ・キウイフルーツ	3 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・青菜としめじのお浸し ・はんぺんスープ ・みかん
おやつ				・ツナサンド ・牛乳	・ごまプリン ・ビスケット	
以上児 副食	5 ・サバのみそ煮 ・ブロッコリーサラダ ・お芋のだんご汁 ・みかん	6 ・マーボー茄子 ・ごま酢キャベツ ・卵スープ ・ミニトマト	7 ・ベーコンエッグ ・きんぴらごぼう ・もやしのみそ汁 ・オレンジ	8 ・とりごま煮 ・白和え ・さつま汁 ・りんご	9 ・酢豚 ・もやしのナムル ・かきたま汁 ・キウイフルーツ	10 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・ピザトースト ・牛乳	・りんごケーキ ・牛乳	・醤油だんご ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	
以上児 副食	12 建国記念日 	13 ・シチュー ・スパゲティソース ・ブロッコリーごま酢和え ・スウィーティー	14 ・煮魚 ・ひじきの炒り煮 ・せんべい汁 ・いよかん	15 お誕生会 ・カレーうどん ・エビフライ ・カリフラワーサラダ ・いちご	16 ・八宝菜 ・胡瓜の和え物 ・若布のみそ汁 ・りんご	17 ・はんぺんのチーズ焼き ・マカロニサラダ ・ベーコンスープ ・ミニトマト
おやつ		・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・ ビスケット ・牛乳	・プリンアラモード ・牛乳	・干しいも ・牛乳	
以上児 副食	19 ・あぶたま ・ワカメの酢の物 ・肉団子入り中華スープ ・りんご	20 ・チキンナゲット ・じゃがいもきんぴら ・五目スープ ・バナナ	21 ・豆腐とホタテの炒め煮 ・もやしの中華和え ・じゃがいもと青菜のみそ汁 ・オレンジ	22 ・南瓜グラタン ・ツナサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト	23 ・魚のホイル焼き ・油揚げの煮浸し ・里芋のみそ汁 ・いよかん	24 ・豚肉の味噌炒め ・じゃがいもサラダ ・にらたま汁 ・バナナ
おやつ	・大学いも ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・ホットケーキ ・牛乳	・さつま芋入りおもち ・牛乳	・二色サンド ・牛乳	
以上児 副食	26 ・カレー肉じゃが ・りんごサラダ ・白菜のみそ汁 ・みかん	27 ・鮭のムニエル ・大豆サラダ ・ワンタンスープ ・バナナ	28 ・春巻き ・七福ナムル ・ふのりのみそ汁 ・ミニトマト	<p>2月3日は節分 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。脳のポ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>		
おやつ	・バナナケーキ ・牛乳	・りんごパイ ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい			

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



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

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

症状

てをあらおう

- ・ 吐き気、下痢、腹痛
- ・ 発熱、頭痛などの風邪に似た症状



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！



深夜のテレビ

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。

