

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				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1日の平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー：532kcal</p> <p>たんぱく質：18.9g</p> <p>脂 肪：17.8g</p> </div>			1 ごはん ・豚肉の野菜巻き ・大徳寺和え ・きのこ里芋のスープ ・りんご ・ツナサンド ・牛乳	2 ごはん ・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 ・ごまプリン ・ビスケット	3 ごはん ・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
未満児 主 食 副 食	5 ごはん ・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 ・ピザトースト ・牛乳	6 ごはん ・マーボー茄子 ・ごま酢キャベツ ・卵スープ ・ミニトマト ・りんごケーキ ・牛乳	7 しらすごはん ・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 ・醤油だんご ・牛乳	8 ごはん ・とりごま煮 ・白和え ・さつま汁 ・りんご ・フライドポテト ・牛乳	9 ごはん ・酢豚 ・もやしのナムル ・かきたま汁 ・キウイフルーツ ・カルピスゼリー ・せんべい	10 手作り弁当の日 ・牛乳 			
未満児 主 食 副 食	12 建国記念日 	13 ロールパン ・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 ・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	14 ごまごはん ・煮魚 ・ひじきの炒り煮 ・せんべい汁 ・いよかん ・🍪 ビスケット ・牛乳	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🍰 ・プリンアラモード ・牛乳	16 ごはん ・八宝菜 ・胡瓜の和え物 ・若布のみそ汁 ・りんご ・干しいも ・牛乳	17 ごはん ・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			
未満児 主 食 副 食	19 ごはん ・あぶたま ・ワカメの酢の物 ・肉団子入り中華スープ ・りんご ・大学いも ・牛乳	20 ごはん ・チキンナゲット ・じゃがいもきんぴら ・五目スープ ・バナナ ・オレンジゼリー ・せんべい	21 ごはん ・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 ・ホットケーキ ・牛乳	22 ごはん ・南瓜グラタン ・ツナサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト ・さつま芋入りおもち ・牛乳	23 ごはん ・魚のホイル焼き ・油揚げの煮浸し ・里芋のみそ汁 ・いよかん ・二色サンド ・牛乳	24 ごはん ・豚肉の味噌炒め ・じゃがいもサラダ ・にらたま汁 ・バナナ			
未満児 主 食 副 食	26 きつねごはん ・カレー肉じゃが ・りんごサラダ ・白菜のみそ汁 ・みかん ・バナナケーキ ・牛乳	27 ごはん ・鮭のムニエル ・大豆サラダ ・ワンタンスープ ・バナナ ・りんごパイ ・牛乳	28 ごはん ・春巻き ・七福ナムル ・ふのりのみそ汁 ・ミニトマト ・フルーツゼリー ・せんべい	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <h2 style="color: red;">2月3日は節分</h2> <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>					

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

- ・吐き気、下痢、腹痛
- ・発熱、頭痛などの風邪に似た症状

てをあらおう



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。

