

# 2月給食予定献立表



米崎保育園

未満児	1		2	3 節分	4	
午前おやつ/主食	豆乳・ビスケット/ごはん		牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	
副食	・鶏味噌焼き ・シーフードサラダ ・せんべい汁 ・りんご		・たまごグラタン ・コーンサラダ ・大根汁 ・ミニトマト	・大豆入りハンバーグ ・三色サラダ ・コーンとキャベツのスープ ・スイーティー	・変り納豆 ・さつまいも煮 ・小松菜の味噌汁 ・バナナ	
おやつ	・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳		・さつまいも入りおもち ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい		
	6	7	8	9	10	
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	ヨーグルト/ごはん	バナナ/ごはん	豆乳・ビスケット/玉子ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	
副食	・たらのホイル焼き ・若布サラダ ・たまごスープ ・キウイフルーツ	・炒り鶏 ・小松菜のピーナッツ和え ・しめじの味噌汁 ・りんご	・ツナとチーズの玉子焼き ・大根サラダ ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・みかん	・豚の角煮 ・ごまドレッシングサラダ ・五目味噌汁 ・スイーティー	・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・はんぺんスープ ・バナナ	
おやつ	・しょうゆ団子 ・牛乳	・フレンチトースト ・牛乳	・黒砂糖入り蒸しパン ・牛乳	・バナナパイ ・牛乳	・プチパン ・牛乳	
	13	14	15	16	17	
午前おやつ/主食	飲むヨーグルト・ビスケット/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	
副食	・ひじき玉子 ・ヤーコンきんぴら ・なめこ汁 ・りんご	・鶏肉の甘から焼 ・大豆サラダ ・ラーメン入りかき玉汁 ・みかん	・八宝菜 ・中華風サラダ ・豆麩の味噌汁 ・スイーティー	・さばの竜田揚げ ・マカロニサラダ ・きのこスープ ・ミニトマト	・豚肉の柳川もどき ・きゅうりもみ ・玉葱と若布の味噌汁 ・キウイフルーツ	手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・カルピスゼリー ・せんべい	・ココアケーキ ・牛乳	・アメリカンドッグ ・牛乳	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	
	20	21 誕生日会	22	23 天皇誕生日	24	
午前おやつ/主食	ヨーグルト/ごはん	ヤクルト・せんべい	豆乳・ビスケット/ごはん		牛乳・せんべい/ごはん	
副食	・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・りんご	・カレーうどん ・エビフライ ・ブロッコリーのごま酢和え ・いちご	・ベーコンエッグ ・じゃが芋サラダ ・もやしの味噌汁 ・キウイフルーツ		・鮭のムニエル ・ヤーコンサラダ ・凍豆腐の味噌汁 ・スイーティー	・鶏ごま煮 ・三色ソテー ・じゃが芋と小松菜の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・芋かりんとう ・牛乳	・フルーツロールケーキ ・牛乳	・じゃこトースト ・牛乳		・たまごサンド ・牛乳	
	27	28				
午前おやつ/主食	バナナ/ごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	【今月の平均給与栄養量】 ・エネルギー 499Kcal ・たんぱく質 19.9g ・脂質 18.5g			
副食	・肉じゃが ・ブロッコリーと若布のお浸し ・かき玉汁 ・キウイフルーツ	・エビカツ ・めかぶの和え物 ・コンソメスープ ・みかん	\今月のレシピ紹介/ * 変り納豆 * さつまいも入りおもち 園のホームページに掲載 しますので、ご覧 ください。			
おやつ	・きなこ揚げパン ・牛乳	・ぶどうゼリー ・ビスケット				

## 冬の健康チェック

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。健康な体作りのために、家族みんなで健康チェックをしてみましょう。

こんな症状はありませんか？

- 朝、起きられない
- 貧血がある



- 風邪をひきやすい
- 歯茎から血が出る



- 体が冷える
- 抵抗力が衰えた



### 鉄分を摂りましょう！



大豆 卵 ほうれん草 ひじき

### ビタミンCを摂りましょう！



みかん いちご キャベツ レモン

### タンパク質を摂りましょう！



肉 魚 卵 大豆 牛乳

### 便秘や下痢のときの食事

食物繊維が多い食べ物は便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜類やいも類、柑橘系の果物などをメニューに加えましょう。また、水分を十分に摂ることも大切です。

一方、下痢のときは、おかゆやうどん、白身魚、豆腐など消化がよいものを与えるようにしましょう。肉類や揚げ物など脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにしましょう。