

2月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土	
以上児 副 食		1 ・ 五目大豆 ・ 青菜のごま和え ・ きゃべつの味噌汁 ・ バナナ	2 ・ タンドリーチキン ・ コールスローサラダ ・ 大根汁 ・ スウィーティー	3 ♥ 大豆入りハンバーグ ・ シーザーサラダ ・ きこのスープ ・ キウイフルーツ	4 ・ にらとじゃこの オムレツ ・ シーフードサラダ ・ すいとん汁 ・ りんご	5 ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵 ・ 青菜のお浸し ・ 豆腐の味噌汁 ・ みかん	
おやつ		・ ふかし芋 ・ 牛乳	・ フレンチトースト ・ 牛乳	・ 豆乳ババロア ・ せんべい	・ 白玉だんご黒蜜かけ ・ 牛乳		
以上児 副 食	7 ・ カレー肉じゃが ・ 青菜の煮浸し ・ しめじの味噌汁 ・ みかん	8 ・ 魚の照り焼き ・ カミカミサラダ ♥ さつま汁 ・ スウィーティー	9 ・ 豆腐のチーズフライ ・ みそ ドレッシングサラダ ・ わかめスープ ・ キウイフルーツ	10 ・ ベーコンエッグ ・ きんぴらごぼう ・ 五目うどん ・ りんご	11 建国記念の日 	12 手作り弁当の日 ・ 牛乳 	
おやつ	・ りんごケーキ ・ 牛乳	・ 小倉蒸しパン ・ 牛乳	・ ゼリームース ・ せんべい	・ じゃこトースト ・ 牛乳			
以上児 副 食	14 ♥ ♡コロッケ ・ オーロラサラダ ・ しめたま汁 ・ みかん	15 ・ 大豆と小魚の炒り煮 ・ 野菜の味噌フレンチ ・ お芋のだんご汁 ・ スウィーティー	16 ・ 鶏肉のソテー ・ きゃべつの甘酢和え ・ 三平汁 ・ キウイフルーツ	17 お誕生会 ♥ カレーうどん ♥ えびフライ ・ コーンとポテトの サラダ ・ いちご	18 ・ 巣ごもり卵 ・ 切干和風サラダ ・ 南瓜の味噌汁 ・ りんご	19 ・ 豚肉と野菜の炒め物 ・ いんげんのごま和え ・ 卵スープ ・ バナナ	
おやつ	・ ♡ホットケーキ ・ 牛乳	・ メロンパン風ラスク ・ 牛乳	♥ もちもちポンデ ・ 牛乳	・ フルーツロール ・ 牛乳	・ 人参ゼリー ・ せんべい		
以上児 副 食	21 ・ エビと豆腐の ケチャップ煮 ・ ごまドレッシングサラダ ・ ささみスープ ・ スウィーティー	22 ・ マーボー茄子 ・ 大豆サラダ ・ かぶの味噌汁 ・ バナナ	23 天皇誕生日 	24 ・ 魚のみそ焼き ・ ごま酢キャベツ ・ けんちん汁 ・ みかん	25 ・ スコッチエッグ ・ 切干サラダ ・ ふのりの味噌汁 ・ キウイフルーツ	26 ・ 変わり納豆 ・ 南瓜含め煮 ・ もやしのみそ汁 ・ りんご	
おやつ	・ かまもち ・ 牛乳	♥ 🍪 クッキー ・ 牛乳		・ 大学いも ・ 牛乳	・ フルーツカスタード ・ せんべい		
以上児 副 食	28 ♥ あぶたま ・ 里芋の煮物 ・ かにはっとう ・ りんご	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：423kcal たんぱく質：17.9g 脂 肪：18.2g					♥ 印のメニュー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
おやつ	・ ごまポッキー ・ 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

- ・ 嘔吐、下痢、腹痛
- ・ 発熱、頭痛などの風邪に似た症状



てをあらおう

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
- ・ 手洗いを十分にします

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！



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。

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、朝食をしっかり食べて規則正しい生活習慣を身につけましょう。

