

2月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食		1 ごはん ・五目大豆 ・青菜のごま和え ・きゃべつの味噌汁 ・バナナ	2 ごはん ・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 ごはん ♥大豆入りハンバーグ ・シーザーサラダ ・きのこのスープ ・キウイフルーツ	4 ごはん ・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 ごはん ・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	
未満児 主 食 副 食	7 ごはん ・カレー肉じゃが ・青菜の煮浸し ・しめじの味噌汁 ・みかん	8 ごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・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		
未満児 主 食 副 食	14 ごはん ♥♡ココロツケ ・オーロラサラダ ・しめたま汁 ・みかん	15 ごはん ・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 卵ごはん ・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 ごはん ・巣ごもり卵 ・切干和風サラダ ・南瓜の味噌汁 ・りんご	19 ごはん ・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	
未満児 主 食 副 食	21 ごまごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・魚のみそ焼き ・ごま酢キャベツ ・けんちん汁 ・みかん	25 ごはん ・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 ごはん ・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	
未満児 主 食 副 食	28 ごはん ♥あぶたま ・里芋の煮物 ・かにばっとう ・りんご	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：527kcal たんぱく質：19.2g 脂 肪：17.7g				♥ 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
- ・手洗いを十分にする

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。

