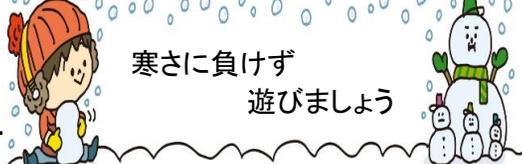


2月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食	<div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;"> ~今月の予定平均栄養摂取量~ 未満児 以上児 エネルギー : 493kcal 388kcal タンパク質 : 19.5g 18.2g 脂 肪 : 17.6g 17.6g </div>			1 ・ ささみフライ ・ 三色サラダ ・ なめこ汁 ・ グレープフルーツ	2 ・ 大豆ハンバーグ ・ マッシュポテト・人参甘煮 ・ 若布スープ ・ みかん	3 ・ ハムピカタ ・ ほうれん草とコーンのサラダ ・ しめじの味噌汁 ・ バナナ
おやつ				・ フルーツサンド ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	
未満児主食				・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん
副食	5 ・ 海老と豆腐のケチャップ炒め ・ 信田煮・春雨スープ ・ キウイフルーツ	6 ・ チキンチキンごぼう ・ かみかみ大根サラダ ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ りんご	7 ・ 南瓜のグラタン ・ 若布サラダ ・ かきたま汁 ・ バナナ	8 ・ 赤魚の塩焼き ・ 千草和え ・ 豚汁 ・ グレープフルーツ	9 ・ 鶏真薯 ・ 切干サラダ ・ 小松菜の味噌汁 ・ みかん	10 ・ 鶏ごま煮 ・ キャベツの甘酢和え ・ 若布スープ ・ りんご
おやつ	・ さつま芋素揚げ ・ 牛乳	・ パンナコッタ ・ せんべい	・ 白玉団子黒蜜かけ ・ 牛乳	・ ハムチーズ蒸しパン ・ 牛乳	・ ツナサンド ・ 牛乳	
未満児主食	ごはん			ごはん	ごはん	ごはん
副食	12 振替休日 	13 ・ ローストチキン ・ ばん三糸 ・ 野菜ミルクスープ ・ キウイフルーツ	14 ・ コロケ ・ シーザーサラダ ・ しめたま汁 ・ みかん	15 お誕生会 ・ チキンカレー ・ トンカツ ・ コーンと大根のサラダ ・ いちご	16 ・ オムレツ ・ 胡瓜と春雨の和え物 ・ つくね汁 ・ グレープフルーツ	17 ・ 変わり納豆 ・ さつま芋の甘煮 ・ 青菜の味噌汁 ・ みかん
おやつ		・ 大学芋 ・ 牛乳	・ 手作りクッキー ・ 牛乳	・ ロールケーキ ・ 牛乳 	・ じゃこトースト ・ 牛乳	
未満児主食	ごはん			ごはん	ごはん	ごはん
副食	19 ・ ピーマンの肉詰煮 ・ ジャーマンポテト ・ きのこスープ ・ りんご	20 ・ 味噌おでん ・ 青菜としめじのお浸し ・ 吉野汁 ・ バナナ	21 ・ 魚の照り焼き ・ 深山和え ・ せんべい汁 ・ みかん	22 ・ 小魚と大豆のからめ煮 ・ 南瓜煮 ・ かにはばっとう ・ バナナ	23 天皇誕生日 	24 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ 甘食 ・ 牛乳	・ カルピスゼリー ・ せんべい	・ お好み焼き ・ 牛乳	・ ヤーコンとリンゴのグラフティ ・ 牛乳		
未満児主食	ごはん			ごはん		
副食	26 ・ パインとハムのステーキ ・ 親子サラダ ・ カレー汁 ・ キウイフルーツ	27 ・ 魚のホイル焼き ・ 七福ナムル ・ 心の味噌汁 ・ りんご	28 ・ ひじき卵 ・ きゃべつの胡麻豆腐和え ・ もやしの味噌汁 ・ グレープフルーツ	29 ・ 野菜ロールカツ ・ マカロニサラダ ・ 卵スープ ・ みかん	 <p>寒さに負けず 遊びましょう</p>	
おやつ	・ ごまポッキー ・ 牛乳	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ 豆乳ババロア ・ せんべい		
未満児主食	ごはん			ごはん		

接触感染を予防しましょう

接触感染は手や体についた病原菌が体内に入り、増えることです。握手・抱っこなど体に直接接触することや、病原菌がついたドアノブ・手すり・遊具・本などで間接的に触れることで感染します。食事の前後やトイレ、外で遊んだあとは手洗いをしましょう。



発熱・下痢がある時は水分補給をしましょう

感染症にかかり発熱や下痢があると、体の水分がどんどん失われていきます。脱水症状にならないように水分補給をしっかりとってください。ジュースや牛乳は避け、お茶や白湯をおすすめします。



食事が楽しくなる絵本紹介

- *クッキングの擬似体験できる絵本
「サンドイッチいただきます」・・・「何をのせる」と言いながらページをめくると出来上がります。
- *食べる音・調理の音に注目する絵本
「おいしいおとなあに」・・・食べている時の音を言葉にしてみたいくなります。
- *食べたら出すがテーマの絵本
「うんちでたよ」・・・虫たちのうんちがでてきます。うんちって大事だねと気づかせてくれる絵本です。
- *食への感謝が育つ絵本
「からあげくん」・・・にわとりから始まりからあげができるまで描かれています。



図書館を利用して下さい。
楽しいイベントもあります。