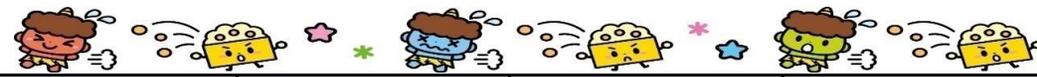
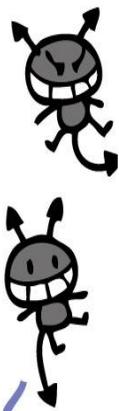


2月予定献立表



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--|--|--|---|---|---|
| 副食 | | 1 ・五目大豆 ・青菜のごま和え ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・ミニトマト | 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 豆まき会 ・大豆ハンバーグ ・シーザーサラダ ・きのこスープ ・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 | ・豆乳パバロア ・せんべい | ・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳 | |
| 未満児主食 | | ・ごはん | ・しらすごはん | ・ごはん | ・ごはん | ・三色丼 |
| 副食 | 7 ・カレー肉じゃが ・油揚げと青菜の煮浸し ・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 ・味噌ドレッシングサラダ ・わかめスープ ・キウイフルーツ | 10 ・ハムエッグ ・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 | ・2層ゼリームース ・せんべい | ・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 | 14 ・コロック ・オーロラサラダ ・しめたま汁 ・ミニトマト | 15 ・小魚と大豆のからめ煮 ・野菜の味噌フレンチ ・お芋の団子汁 ・スウィーティー | 16 ・鶏肉のソテー ・キャベツの甘酢和え ・三平汁 ・キウイフルーツ | 17 ・カレーうどん ・エビフライ ・コーンとポテトのサラダ ・いちご | 18 ・巣ごもり卵 ・切り干し大根の和風サラダ ・南瓜といんげんの味噌汁 ・りんご | 19 ・豚肉と野菜の炒め煮 ・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 | ・もちもちボンデーナツ ・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 | ・ごはん | ・ごはん | ・卵ごはん | ・うどん | ・ごはん | ・ごはん |
| 副食 | 21 ・海老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 ・ミニトマト | 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 ・切り干しサラダ ・ふのりの味噌汁 ・キウイフルーツ | 26 ・変り納豆 ・南瓜の含め煮 ・もやしの味噌汁 ・りんご |
| おやつ | ・かまもち ・牛乳 | ・うず巻きクッキー ・牛乳 | | ・大学芋 ・牛乳 | ・フルーツカスタード ・せんべい | |
| 未満児主食 | ・ごまごはん | ・ごはん | | ・ごはん | ・ごはん | ・ごはん |
| 副食 | 28 ・あぶたま ・里芋の煮物 ・かにばっとう ・りんご | おにはそと ふくはうち | | | ～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 527Kcal 420kcal タンパク質 : 19.3g 17.8g 脂肪 : 18.1g 18.2g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。 | |
| おやつ | ・ごまポッキー ・牛乳 | | | | | |
| 未満児主食 | ・ごはん | | | | | |



うがいの仕方

- ①コップに水を入れ、口に含みます。
- ②頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、ガラガラと音を立て、うがいをします。
- ③周りに飛び散らないように口の中の水をだします。
- ④2～3回繰り返します。

手洗いの順番

- ①石けんをよく泡立てます。
- ②手のひらを洗います。
- ③手のこうを洗います。
- ④ゆびの間を洗います。
- ⑤指先を洗います。
- ⑥手首を洗います。
- ⑦きれいにふきましょう。

肥満生活習慣病の原因になりやすい

食べて得られるエネルギーが、運動や日頃の活動で出ていくエネルギーを上回ったときに、脂肪が付きやすくなります。

こんな食べ方をしていませんか？

- ・朝食が少ない。
- ・おやつや夜食を食べる。
- ・糖分や油が多いものをよく食べる。
- ・スナック菓子をよく食べる。
- ・よくかまない。
- ・早食い、ながら食いをします。

気になっているなら見直そう

- ・外食、ファーストフードを減らす。
- ・砂糖を多く取り過ぎない。
- ・ジュースよりお茶を飲む。
- ・おやつは決められた量だけ食べる。
- ・よくかんで食べる。
- ・食物繊維の多い物を食べる。

