

2月分給食予定献立表

5年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	水	せんべい	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳
2	木	ゼリー	うどん	ちくわの磯辺揚げ 白菜の煮浸し いよかん	ピザトースト 牛乳
3	金	ジュース	ごはん	鬼カレー 野菜スープ りんご	節分のり巻き お茶
4	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
5	日				
6	月	せんべい	ごはん	ぶり大根 里芋の味噌汁 りんご	スイートポテト 牛乳
7	火	ヨーグルト	パン	ハムカツ コーンサラダ バナナ 牛乳	鮭のりごはん お茶
8	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 豚汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳
9	木	ゼリー	スパゲティ	あんかけスパゲティ チーズサラダ いよかん	フルーツポンチ ウエハース
10	金	ジュース	ごはん	さばのごま焼き けんちん汁 りんご	ホットドッグ 牛乳
11	土			建国記念の日	
12	日				
13	月	せんべい	ごはん	ひじき煮 なめこ汁 りんご	きなこだんご 牛乳
14	火	ヨーグルト	パン	鮭のチーズ焼き ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	ナポリタン お茶
15	水	せんべい	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	クロワッサン 牛乳
16	木	ゼリー	うどん	ちくわの磯辺揚げ 白菜の煮浸し いよかん	五平もち お茶
17	金	ジュース	ごはん	ドライカレー 野菜スープ りんご	焼きいも 牛乳
18	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) わかめの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
19	日				
20	月	せんべい	ごはん	ぶり大根 里芋の味噌汁 りんご	ごまパイ 牛乳
21	火	ヨーグルト	パン	ハムカツ コーンサラダ バナナ 牛乳	カレーうどん お茶
22	水	せんべい	ごはん	炒り豆腐 豚汁 オレンジ	クラッカー ゼリー
23	木			天皇誕生日	
24	金	ジュース	ごはん	さばのごま焼き けんちん汁 りんご	フライドポテト 牛乳
25	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら 小松菜の味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
26	日				
27	月	せんべい	ごはん	ひじき煮 なめこ汁 りんご	カステラ 牛乳
28	火	ヨーグルト	パン	鮭のチーズ焼き ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	きのこごはん お茶

今月の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	606	21.0	18.9	1.8
3才以上児	642	22.4	20.8	2

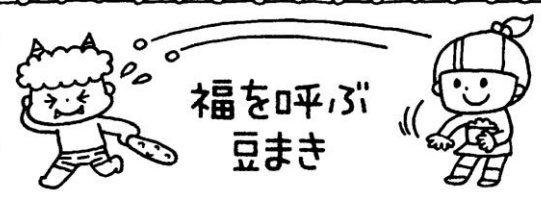
食育活動

3日 のり巻き作り

ベガサス・オリオン座組

アンドロメダ座組

カシオペア座(オレンジ・ホワイト)



福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをすることがあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



