

2月分給食予定献立表

7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	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のみぞれ煮 のり汁 バナナ	せんべい ジュース
2	日				
3	月	せんべい	ごはん	鬼カレー 野菜スープ オレンジ	節分のり巻き お茶
4	火	ゼリー	パン	鶏肉のかりかり焼き コーンスープ バナナ 牛乳	焼きうどん お茶
5	水	せんべい	ごはん	さばのごま焼き 青菜の味噌汁 りんご	クロワッサン 牛乳
6	木	ヨーグルト	スパゲティ	ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳
7	金	ジュース	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 みかん	ビスケット 牛乳
8	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
9	日				
10	月	せんべい	ごはん	鶏肉の中華煮 かきたま汁 オレンジ	チーズパイ 牛乳
11	火			建国記念の日	
12	水	ゼリー	ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ りんご	ドリア お茶
13	木	ヨーグルト	うどん	わかさぎのから揚げ 白菜の炒り煮 グレープフルーツ	きなこトースト 牛乳
14	金	ジュース	ごはん	ウインナーカレー ブロッコリーサラダ みかん	スイートポテト 牛乳
15	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のみぞれ煮 のり汁 バナナ	せんべい ジュース
16	日				
17	月	せんべい	ごはん	おから炒り さつまいも汁 オレンジ	バウムクーヘン 牛乳
18	火	ゼリー	パン	鶏肉のかりかり焼き コーンスープ バナナ 牛乳	ドライカレーうどん お茶
19	水	せんべい	ごはん	さばのごま焼き 青菜の味噌汁 りんご	ジャムサンドパン 牛乳
20	木	ヨーグルト	スパゲティ	ミートソーススパゲティ チーズサラダ グレープフルーツ	みかんゼリー クラッカー
21	金	ジュース	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 みかん	カステラ 牛乳
22	土	クラッカー 牛乳	ごはん	ひじき煮 豚汁 バナナ	せんべい ジュース
23	日			天皇誕生日	
24	月			振替休日	
25	火	せんべい	ごはん	鶏肉の中華煮 かきたま汁 バナナ	鮭ごはん お茶
26	水	ゼリー	ごはん	マーボー豆腐 わかめスープ りんご	ピザトースト 牛乳
27	木	ヨーグルト	うどん	わかさぎのから揚げ 白菜の炒り煮 グレープフルーツ	ごまだんご 牛乳
28	金	ジュース	ごはん	ウインナーカレー ブロッコリーサラダ みかん	オレンジケーキ 牛乳

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	565	22.4	19.4	1.6
3才以上児	640	25.9	22.3	1.7

食育活動

3日 のり巻き作り 3歳以上児クラス



規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？
大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



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ります。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。

