

# 2月のこんだてひょう

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	木	ヨーグルト	うどん 千草焼 ひじき煮 オレンジ	ホットドック 牛乳
2	金	せんべい	鬼ライス ひき肉カレー炒め コンソメスープ ぶどうゼリー	お豆ケーキ 牛乳
3	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 いよかん	たいやき パック麦茶
4	日			
5	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 オレンジ	人参とチーズのケーキ 牛乳
6	火	バナナ	丸パン さわらのカレーフライ ブロッコリーサラダ いよかん 牛乳	鮭わかめごはん お茶
7	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風照り焼き 白和え みかん	フライドポテト 牛乳
8	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ コーンサラダ オレンジ	きな粉トースト 牛乳
9	金	せんべい	ごはん 味噌汁 さわらのごま味噌焼き ひじき煮 いよかん	焼き芋 牛乳
10	土	クラッカー 牛乳	鶏照り丼 味噌汁 みかん	源氏パイ ジュース
11	日		<b>建国記念の日</b>	
12	月		<b>振替休日</b>	
13	火	バナナ	米粉パン 鶏肉のマーメレード焼き マセドアンサラダ いよかん 牛乳	ツナおにぎり お茶
14	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さわらの南部焼 切り干し大根カレー風味 みかん	チーズパイ 牛乳
15	木	ヨーグルト	★コーンライス 野菜スープ えびフライ キャベツサラダ オレンジ	小豆きな粉トースト 牛乳
16	金	せんべい	ごはん かきたま汁 さばの黄金焼き だいこんの金平 いよかん	お好み焼き お茶
17	土	クラッカー 牛乳	豚丼 味噌汁 いよかん	たいやき パック麦茶
18	日			
19	月	せんべい	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 オレンジ	バウムクーヘン 牛乳
20	火	バナナ	丸パン さわらのカレーフライ ブロッコリーサラダ いよかん 牛乳	ぎつねごはん お茶
21	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風照り焼き 白和え みかん	きなこの麩菓子 ココア豆乳
22	木	ヨーグルト	エビクリームパスタ きゅうりとトマトサラダ オレンジ	小豆蒸しパン 牛乳
23	金		<b>天皇誕生日</b>	
24	土	クラッカー 牛乳	鶏照り丼 味噌汁 みかん	源氏パイ 野菜ジュース
25	日			
26	月	せんべい	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 オレンジ	スイートポテト 牛乳
27	火	バナナ	米粉パン 鶏肉のマーメレード焼き マセドアンサラダ いよかん 牛乳	チキンライス お茶
28	水	ジュース	ごはん 味噌汁 さわらの南部焼 切り干し大根カレー風味 みかん	じゃがバター 牛乳
29	木	ヨーグルト	うどん 千草焼 ひじき煮 オレンジ	ツナサンドパン 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳未満児	592	23.9	18.6	1.5
3歳以上児	657	26.8	20.7	1.6

～食育活動～

2月 5日(月)はと組 おにぎり作り  
 2月13日(火)きじ組 ネギソース作り  
 2月27日(火)つる組 のり巻き作り



**～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。「鬼は外」「福は内」と声を出しながら楽しんでく  
 ださい。

**～体調不良の時の食事～**

- **下痢**・刺激のない消化の良いものを。(うどんや白身魚など)  
 こまめな水分補給もしましょう。
- **便秘**・食物繊維の多い食事(ごぼう・れんこんなど)を心がけ、  
 運動をしましょう。
- **発熱**・こまめな水分補給を行い、胃腸に負担のかからないもの  
 (野菜スープ・果物など)を与えましょう。