



2月の献立表



令和2年2月発行
上府保育園

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つたりします。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**…刺激のない消化のよいものや、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**…水分をしっかりとり、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。

いただきます ごちそうさま

「命をいただく」という意味もめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

今月もはくちょう組のリクエストメニューを入れていきます。★印をつけています。

《給食》
肉うどん、魚のチーズ焼き

《おやつ》
アップルパイ、ドーナツ、お好み焼き

楽しみにしていてください(*^_^*)

| |
|---------------------------------------|
| 1日(土) 参観日 |
| 牛飯 [米、牛肉、人参、ごぼうしめじ、きぬさや、砂糖 醤油] |
| 貝たぐさん味噌汁 [玉葱、大根、里芋、人参しめじ、いりこ、味噌 葱] |
| 果物 菓子 |
| 牛乳 |

| | 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | 8日(土) | |
|-----|---|--|---|--|--|--|---|
| | ロールパン 鬼さんハンバーグ [合ミンチ、玉葱、パン粉 牛乳、豆腐、キャベツ、塩 こしょう、卵、ケチャップ とんがりコーン] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参 ごま、醤油] 豆まめ汁 [水煮大豆、グリーンピース 人参、大根、葱、いりこ 味噌] | スタミナ納豆丼 [米、納豆、鶏ミンチ、酒 醤油、にんにく、生姜、葱 油、砂糖、ごま スキムミルク] パンサンダー [春雨、きゅうり、人参 酢、ハム、ごま、醤油 砂糖、ごま油] 中華スープ [玉葱、白菜、人参、醤油 コーン、塩、鶏がらだし] | ご飯 厚揚げと春雨の煮物 [厚揚げ、人参、ニラ、酒 豚肉、玉葱、春雨、みりん 干し椎茸、にんにく、砂糖 生姜、醤油、鶏がらだし] 小松菜の和えも [水煮あさり、小松菜 人参、ごま、醤油] きのこのすまし汁 [しめじ、えのき、葱、塩 椎茸、醤油、大根 いりこ] | ご飯 チキンカツ [鶏肉、塩、こしょう 天ぷら粉、パン粉 油、ソース] ブロッコリーのコーンとえ [ブロッコリー、人参 コーン、醤油] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、しめじ 人参、葱、いりこ、味噌] | ご飯 魚の塩焼き [鮭、塩、トマト] きゅうりのごま酢和え [きゅうり、人参、醤油 砂糖、酢、ごま] 心のすまし汁 [おつゆ麩、油揚げ、昆布 葱、えのき、玉葱、醤油 塩] | 炊き込みご飯 [米、鶏肉、人参、ごぼう 薄口醤油、さつま揚げ しめじ、グリーンピース] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、えのき、玉葱 人参、葱、いりこ、味噌] | |
| おやつ | 恵万寿司 [米、酢、塩、砂糖、のり かにかま、卵、きゅうり マヨネーズ、ツナ] | 牛乳もち [牛乳、片栗粉、きな粉 砂糖、塩] | ひじき蒸しパン [ひじき、スキムミルク アーモンドプードル、牛乳 砂糖、ミックス粉] | 小豆ミルク寒 [牛乳、寒天、小豆缶 砂糖] | ★アップルパイ [りんご、パイ生地] | 果物 菓子 牛乳 | |
| | 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 15日(土) | |
| | ご飯 タンドリーチキン [鶏肉、ヨーグルト、玉葱 にんにく、カレー粉、塩 醤油、ブロッコリー] ひじき煮 [ひじき、人参、いんげん さつま揚げ、砂糖、醤油 みりん] 南瓜の味噌汁 [南瓜、大根、玉葱、人参 油揚げ、葱、昆布、味噌] | 建国記念の日 | 和風焼きそば [中華麺、豚肉、人参、玉葱 ビーマン、椎茸、さつま揚げ にんにく、刻みのみり、油、塩 醤油、こしょう、かつお節] ごぼうサラダ [ごぼう、人参、きゅうり コーン、ツナ、醤油、ごま マヨネーズ] わかめスープ [じゃが芋、人参、わかめ 葱、コンソメ、塩、醤油] | ご飯 ★魚のチーズ焼き [バトウ、塩、こしょう 酒、チーズ、青のり] 菜果サラダ [キャベツ、きゅうり、酢 砂糖、みかん、レーズン 塩] 白菜の味噌汁 [白菜、しめじ、人参、葱 いりこ、味噌] | ご飯 豆腐のあんかけ [豆腐、牛肉、生姜、砂糖 なめこ、醤油、みりん、油 ほうれん草、片栗粉] キャベツの塩つべ和え [キャベツ、もやし、人参 塩昆布、醤油] 大根のすまし汁 [大根、玉葱、えのき、塩 醤油、葱、いりこ] | カルシウムご飯 [米、桜エビ、わかめ、酒 しらす干し、かつお節 ごま、ごま油、醤油] 豆腐のすまし汁 [豆腐、玉葱、えのき、塩 醤油、葱、いりこ] | |
| おやつ | うどん(乳児) 手打ちうどん(幼児) [小麦粉、葱、めんつゆ 塩、天かす、刻みのみり] | 人參団子 [白玉粉、人参、きな粉 豆腐、砂糖、塩] | 黒ごまがりんと [小麦粉、黒ごま、ごま油 黒砂糖、油] | バナナケーキ [バナナ、ミックス粉、牛乳 ヨーグルト、卵、レモン マーガリン、マーマレード] | 果物 菓子 牛乳 | 果物 菓子 牛乳 | |
| | 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) | 22日(土) | |
| | ★肉うどん [うどん、牛肉、砂糖、塩 醤油、玉葱、かまぼこ、葱 みりん、かつお節、昆布] じゃが芋のそぼろ煮 [じゃが芋、豚ミンチ、油 人参、グリーンピース、砂糖 醤油、みりん] もやしのナムル [もやし、小松菜、人参 酢、ごま、ごま油、醤油] | ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、生姜、みりん、油 醤油、玉葱、キャベツ] ほうれん草の磯和え [ほうれん草、人参 コーン、のり、醤油] オニオンスープ [玉葱、えのき、人参、塩 じゃが芋、パセリ 鶏がらだし] | ご飯 炒り豆腐 [豆腐、椎茸、鶏肉、玉葱 人参、卵、竹輪、葱、油 砂糖、醤油] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、小松菜 ごま、醤油] 春雨のスープ [春雨、人参、白菜、塩 葱、しめじ、鶏がらだし 醤油] | ご飯 魚のソテー彩り野菜 [鮭、塩、こしょう、油 小麦粉、マーガリン、人参 ビーマン、玉葱、コーン] ひじきの和風サラダ [ひじき、きゅうり、人参 ツナ、マヨネーズ、ごま 醤油] 玉葱のすまし汁 [玉葱、葱、わかめ、醤油 おつゆ麩、塩、いりこ] | ヨーグルト和え [ヨーグルト、バナナ 白桃、スキムミルク みかん、黄桃] | ご飯 ポークビーンズ [水煮大豆、豚肉、塩、油 玉葱、じゃが芋、トマト缶 醤油、人参、ケチャップ 砂糖] スパゲティサラダ [スパゲティ、きゅうり 塩、油、人参、チーズ] あさりのスープ [水煮あさり、人参、醤油 塩、玉葱、鶏がらだし しめじ] | 鶏肉とごぼうのピラフ [米、鶏肉、グリーンピース 人参、ごぼう、コーン、塩 コンソメ、こしょう バター] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、コーン ほうれん草、コンソメ 塩] |
| おやつ | 五百おこわ [もち米、酒 油揚げ、鶏肉、人参、ごぼう しめじ、昆布、かつお節 みりん、醤油] | ★お好み焼き [豚肉、イカ 卵、小麦粉、B.P、キャベツ 牛乳、青のり、ソース、山芋 マヨネーズ、かつお節] | ごまトースト [食パン、マーガリン ごま、砂糖] | ヨーグルト和え [ヨーグルト、バナナ 白桃、スキムミルク みかん、黄桃] | 蒸しまんじゅう [小麦粉、砂糖、B.P あんこ] | 果物 菓子 牛乳 | 果物 菓子 牛乳 |
| | 24日(月) | 25日(火) | 26日(水) 誕生会 | 27日(木) | 28日(金) | 29日(土) | |
| | 振替休日 | ミートスパゲティ [スパゲティ、玉葱、人参 にんにく、合ミンチ、塩 コンソメ、トマト缶、油 ケチャップ、粉チーズ] コールスローサラダ [キャベツ、きゅうり、酢 パイン、レーズン、塩、油 こしょう、砂糖] コンソメスープ [白菜、人参、あさり、塩 玉葱、パセリ、コンソメ] | そぼろご飯 [米、鶏ミンチ、ごぼう 酒、生姜、砂糖、醤油 油、いんげん] ほうれん草のしらす和え [ほうれん草、人参、醤油 もやし、しらす干し ごま] キャベツの味噌汁 [キャベツ、玉葱、人参 わかめ、油揚げ、昆布 味噌] | ご飯 魚の梅煮 [サバ、生姜、砂糖、醤油 梅干し、みりん、トマト 酒] 切干大根のサラダ [切干大根、きゅうり、酢 人参、ツナ、わかめ、ごま 砂糖、醤油] かぶの味噌汁 [かぶ、なめこ、人参、葱 玉葱、いりこ、味噌] | かぶの味噌汁 [かぶ、なめこ、人参、葱 玉葱、いりこ、味噌] | ご飯 豚大根 [豚肉、大根、人参、生姜 こんにやく、厚揚げ、砂糖 いんげん、醤油] ほうれん草のごま和え [ほうれん草、人参、ごま 醤油] ココロスープ [人参、玉葱、チンゲン菜 塩、コンソメ、醤油] | 野菜スープ [キャベツ、玉葱、人参 塩、コンソメ、醤油] |
| おやつ | ウエハース | 菜飯おにぎり [米、菜飯の素] | ココアロールケーキ [小麦粉、ココア、砂糖 卵、バター、生クリーム バナナ] | じゃが芋もち [じゃが芋、片栗粉、砂糖 醤油、スキムミルク] | ★ドーナツ [ミックス粉、豆腐、卵 油、砂糖] | 果物 菓子 牛乳 | 果物 菓子 牛乳 |

●3歳未満児は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。