

2月 給食献立表

榎ヶ原ちどり保育園 平成30年2月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	木	牛乳 エースコイン	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 納豆 もも缶	牛乳 ふかし芋
2	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	鬼の子ランチ エビフライの金棒揚げ 豆腐のすまし汁 みかん	牛乳 きなこ豆・パクッとサンド
3	土	牛乳 ビスケット	1・2・3才生活発表会 簡易給食(パン ソーセージ みかん ジュース)	牛乳 ビスケット
5	月	牛乳 こんがりサクサク	豚肉のマーマレード炒め 切干大根のサラダ 手作りふりかけ トマト	牛乳 アスパラガス
6	火	牛乳 マンナ	鮭の塩焼き いも煮 ひじきのじゃこ煮 オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ
7	水	牛乳 プチスナック	テンペ入りかき揚げ キャベツの土佐酢和え すまし汁	牛乳 ごまじゃこトースト
8	木	牛乳 シガーフライ	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 青菜のソテー 呉汁 (3未・切干大根ごはん)	牛乳 牛乳もち
9	金	牛乳 ルヴァン	ポークカレーシチュー グリーンサラダ りんご	牛乳 開口笑
10	土	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース おじゃがのごま塩サラダ バナナ	牛乳 ビスケット
13	火	牛乳 アンパンマンビスケット	飛鳥汁 菜の花のしらすあえ 焼きのり しゅうまい	牛乳 小魚・たつまき
14	水	牛乳 バナナ	鶏肉のすきやき煮 キャベツとわかめの酢の物 パイン缶 (3未・青菜ふりかけ)	牛乳 青のリクッキー
15	木	牛乳 ビスコ	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 納豆 オレンジ	牛乳 五目おにぎり
16	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	マーボー大根 ナムル ウインナー りんご	牛乳 チーズ・ミニサラダ
17	土	牛乳 ビスケット	けんちんうどん 小魚のり味 バナナ	牛乳 ビスケット
19	月	牛乳 こんがりサクサク	豚肉のマーマレード炒め 切干大根のサラダ 手作りふりかけ トマト	牛乳 とんがりコーン
20	火	牛乳 マンナ	鮭の塩焼き いも煮 ひじきのじゃこ煮 オレンジ	牛乳 米粉のココア蒸しパン
21	水	牛乳 プチスナック	テンペ入りかき揚げ キャベツの土佐酢和え すまし汁	牛乳 ごまじゃこトースト
22	木	牛乳 シガーフライ	鶏肉のカレーじょうゆ焼き 青菜のソテー 呉汁 (3未・切干大根ごはん)	牛乳 おはぎ
23	金	牛乳 ルヴァン	中華丼 おじゃがのごま塩サラダ ウインナー もも缶	牛乳 エースコイン
24	土	牛乳 ビスケット	スパゲッティミートソース グリーンサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
26	月	牛乳 ココナッツサブレ	鶏肉のすきやき煮 キャベツとわかめの酢の物 パイン缶 (3未・青菜ふりかけ)	牛乳 小魚・おやつスナック
27	火	牛乳 乳ボーロ	飛鳥汁 菜の花のしらすあえ 焼きのり しゅうまい	牛乳 ジャムサンド
28	水	牛乳 バナナ	千草焼き 黄にらのすまし汁 ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 青のリクッキー



かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いのが少なくて済みます。



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。

