

おひさま保育園 ☆2月 給食だより☆

曜日		水		木		金		土			
日	行事	1		2		3	節分祭	4			
朝おやつ献立名 *未満児のみ おやつ献立名	昼食献立名	豆乳 みかん スキムミルク カリカリいりこ バナナケーキ	金芽米 チンジャオロース 大根ときゅうりの中華和え 白菜とあさりのスープ	コンク バナナ 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり チーズ	減塩パン 白身魚のトマトソース焼き ブロッコリーと卵のサラダ かぶのポタージュ みかん	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ りんごジャム サンド	金芽米 ポークカレー フレンチサラダ	コンク ポーロ 牛乳 カスタードパン	みそ煮込み肉うどん かぼちゃサラダ		
月		火		水		木		金			
6		7		8	誕生会	9	おにぎりパーティ	10			
牛乳 バイン缶 スキムミルク カリカリいりこ マーブルケーキ	金芽米 卵と豚肉のオイスターソース炒め はんぺんとほうれん草のサラダ えのきと春雨のスープ いちご	コンク いちご スキムミルク カリカリいりこ ハムとコーンのマフィン	金芽米 豆腐の五目揚げ かぶの煮物 小松菜の味噌汁	豆乳 みかん ぶどうジュース 誕生ケーキ	金芽米 魚のグラタン風 白菜サラダ ベーコンと野菜のコンソメスープ オレンジゼリー	コンク バナナ スキムミルク カリカリいりこ 黒ごまきな粉クッキー	金芽米 肉団子のつみれ汁 ブロッコリーのマヨおかか和え	牛乳 黄桃缶 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯おにぎり みかん	減塩パン 焼きメンチカツ さっぱりサラダ コーンスープ みかん	建国記念の日	
13		14		15		16		17			
牛乳 バイン缶 スキムミルク カリカリいりこ さつまいものバター醤油煮	金芽米 厚揚げと牛肉の甘辛煮 小松菜ともやしの和え物 鶏汁 りんご	コンク いちご スキムミルク カリカリいりこ マドレーヌ	金芽米 卵の生姜あんかけ ささみと青梗菜の和え物 わかめの味噌汁	豆乳 みかん スキムミルク カリカリいりこ バナナケーキ	金芽米 チンジャオロース 大根ときゅうりの中華和え 白菜とあさりのスープ	コンク バナナ 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり チーズ	減塩パン 白身魚のトマトソース焼き ブロッコリーと卵のサラダ かぶのポタージュ みかん	牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ りんごジャム サンド	金芽米 ポークカレー フレンチサラダ	コンク ポーロ 牛乳 カスタードパン	みそ煮込み肉うどん かぼちゃサラダ
20		21		22		23	天皇誕生日	24			
牛乳 バイン缶 スキムミルク カリカリいりこ マーブルケーキ	金芽米 卵と豚肉のオイスターソース炒め はんぺんとほうれん草のサラダ えのきと春雨のスープ いちご	コンク いちご スキムミルク カリカリいりこ ハムとコーンのマフィン	金芽米 豆腐の五目揚げ かぶの煮物 小松菜の味噌汁	豆乳 みかん スキムミルク カリカリいりこ 栗入りあんまん	金芽米 タンドリーチキン カリフラワーとブロッコリーのサラダ 野菜たっぷりスープ			牛乳 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ かぼちゃドーナツ	金芽米 鯖のみぞれ煮 ほうれん草のごま和え はな麩すまし汁	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	汁ピーマン ごぼうサラダ バナナ
27		28									
牛乳 バイン缶 スキムミルク カリカリいりこ さつまいものバター醤油煮	金芽米 厚揚げと牛肉の甘辛煮 小松菜ともやしの和え物 鶏汁 りんご	コンク いちご スキムミルク カリカリいりこ マドレーヌ	金芽米 卵の生姜あんかけ ささみと青梗菜の和え物 わかめの味噌汁								

未満児	2月平均摂取量	基準値
エネルギー	500kcal	460kcal
たんぱく質	21.0g	15.0-23.0g
脂質	14.9g	10.0-15.0g
カルシウム	305mg	220mg
塩分相当量	1.3g	1.8g
野菜摂取量	81g	-

以上児	2月平均摂取量	基準値
エネルギー	598kcal	575kcal
たんぱく質	26.6g	19.0-29.0g
脂質	18.4g	13.0-19.0g
カルシウム	343mg	260mg
塩分相当量	1.8g	2.0g
野菜摂取量	115g	-

風邪のときの食事のポイント

☆水分とエネルギーを補給しましょう☆

発熱をすると水分とエネルギーが消費されます。水分は、一度にたくさん飲めないで、少しずつ飲ませましょう。また、食事で水分とエネルギーと一緒にとれて消化しやすい食べ物をとりましょう。食欲がないときは、のどごしのいい食べ物で補給するとよいです。

【消化しやすい食べ物】

・おかゆ、うどん等

【のどごしのいい食べ物】

・茶碗蒸し、ポタージュスープ、ヨーグルト、ゼリー等

☆消化に良いものを☆

咳やのどの痛みがあるときは、塩辛いもの、酸味の強い柑橘類等は避けましょう。また、胃腸が弱っているので、炭水化物を中心に消化に良いものを取りましょう。

【おなかにやさしい食べ物】

・豆腐、白身魚、すりおろしりんご、じゃがいも

【控えた方がよい食べ物】

・揚げ物、ラーメン、カレー等の脂っこいもの
・ごぼう、れんこん、たけのこ等の消化しにくい野菜類
・冷たいもの

子どもは、抵抗力が弱いため、感染症等にかかりやすいです。風邪予防には、栄養バランスのとれた食事、適度な運動が大切です。早寝早起きをし、好き嫌いせずに何でも食べ、しっかりからだを動かして遊び、寒い冬も元気に過ごしましょう。