

2月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	2月3日は節分 節分の日には「鬼は外、福は内」と豆をまき、この時にまかれた豆を自分の年の数より一粒だけ多く食べ、一年の無病息災を願う風習があります。そもそも大豆は「畑の肉」と言われるようにタンパク質のかたまり。脳のボケ防止にも役立つレシチンも豊富です。節分に大豆を食べるのは、健康維持を願う、古代の知恵とも言えるでしょう。				1 ごはん ♥ 大豆ハンバーグ ・人参グラッセ ・マッシュポテト ・はんぺんスープ ・ミニトマト	2 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・牛乳 ・みかん
おやつ					♥ ごまプリン ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	4 ごはん ・がんもの含め煮 ・めかぶの和え物 ・せんべい汁 ・りんご	5 ごはん ・魚のステーキ ・ひじきのごま和え ・ラーメン入り ・かきたま汁 ・バナナ	6 卵ごはん ・鶏真薯 ・オーロラサラダ ・なめこ汁 ・ミニトマト	7 ごはん ・豚肉と野菜の炒め物 ・春雨の酢の物 ・油揚げの味噌汁 ・みかん	8 ごはん ・ベーコンエッグ ・じゃが芋サラダ ・すいとん汁 ・スウィーティー	9 ごはん ・厚揚げの甘辛煮 ・小松菜のごま和え ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・芋かりんとう ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳	♥ りんごゼリー ・せんべい	♥ ホットケーキ ・牛乳	♥ セレクトおやつ ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	11 建国記念日 	12 ごはん ♥ ピーマンの肉詰め ・コーンとポテトのサラダ ・卵スープ ・キウイフルーツ	13 ごはん ・豚肉の野菜巻き ・ダイコンサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・オレンジ	14 しらすごはん ♥ ♥ 厚焼き卵 ・きゅうりもみ ・煮豆 ・肉団子野菜スープ ・りんご	15 ごはん ・エビカツ ・りんごサラダ ・わかめスープ ・ミニトマト	16 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ		♥ しょうゆ団子 ・牛乳	・アメリカドック ・牛乳	♥ クッキー ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	18 ごはん ・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・豆腐の味噌汁 ・オレンジ	19 ごはん ・大豆サラダ ・深山和え ・玉葱の味噌汁 ・キウイフルーツ	20 ごはん ・魚のホイル焼き ♥ マカロニサラダ ・ワンタンスープ ・バナナ	21 お誕生会 ・エビピラフ ♥ 鶏のから揚げ ・ブロッコリーごま和え ・若布コーンスープ ♥ いちご	22 ごはん ・親子煮 ・青菜和え ・南瓜の味噌汁 ・りんご	23 ごはん ・鶏肉のソテー ・コーンサラダ ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・人参ゼリー ・せんべい	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・ひじきせんべい ・牛乳	・シュークリーム ・牛乳	・さつま芋入りおもち ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	25 ごはん ・豆腐とホタテの炒め物 ・さつま芋サラダ ・かきたま汁 ・キウイフルーツ	26 ごはん ・酢豚 ・もやしのナムル ・しめじの味噌汁 ・ミニトマト	27 ごはん ・焼きししゃも ・ひじきの炒り煮 ・のっぺい汁 ・りんご	28 ひじきごはん ・あぶたま ・胡瓜と春雨の酢の物 ・豚汁 ・バナナ	<div data-bbox="1367 1457 1868 1731" data-label="Complex-Block"> <p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー：544kcal たんぱく質：19.8g 脂 肪：18.2g</p> </div>	
おやつ	♥ もちもちポンデ ・牛乳	♥ パンナコッタ ・せんべい	・石垣もち ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳		

ノロウイルスに気をつけよう！

夏の食中毒は細菌によるものですが、冬はウイルスによるものが多く、大半がノロウイルスにより起こっています。

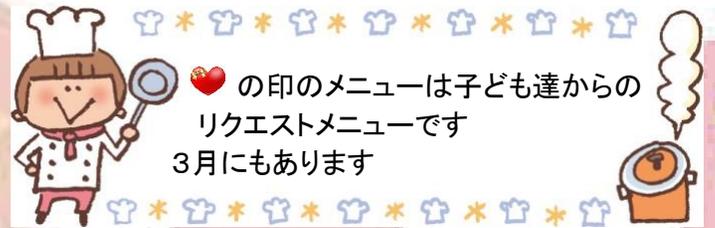
感染症

- ・汚染された二枚貝(カキなど)を生か加熱不足不十分で食べる
- ・食品が便、嘔吐物に汚染される
- ・患者の便、嘔吐物から感染する



予防策

- ・二枚貝類は中心部まで85℃以上1分以上加熱する
- ・感染者の便、嘔吐物は適切に処理をする
- ・手洗いを十分にします



てをあらおう

症状

- ・嘔吐、下痢、腹痛
- ・発熱、頭痛などの風邪に似た症状



ノロウイルスは、冬から春にかけて誰でも感染します。食事の前の手洗いを忘れずに！



深夜のテレビ

朝の欠食、遅い夕食、深夜まで見るテレビやゲームなどが、体内時計を狂わせます。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて規則正しい生活習慣を身につけましょう。

