

2月の献立表

☆葉山保育園☆

日	曜日	10時の おやつ (未満児)	離乳食	昼食	3時の おやつ	離乳食 おやつ
1	火	スキム ミルク	野菜のコンソメ煮	ひよこ豆入りカレーライス、わかめサラダ、スープ	アメリカンドック、牛乳	乳児用菓子
2	水		煮込みうどん	鶏味噌うどん、さつま芋の天ぷら、ミッキーチーズ	のりじゃこおにぎり、牛乳	じゃこおにぎり
3	木		野菜おじや	☆節分ランチ☆ ～節分ライス・ニコちゃんポテト・ブロッコリー・けんちん汁～	バナナクレープ or イチゴクレープ、麦茶	バナナスティック ケーキ
4	金		炒り卵	塩鮭の混ぜ御飯、切干大根の煮物、卵焼き、味噌汁	フルーツヨーグルト、麦茶	ヨーグルト
5	土		煮込みうどん	煮込みうどん、ミートボール、ヨーグルト	菓子、野菜ジュース	乳児用菓子
7	月	スキム ミルク	肉団子	【カムカムデー】 タコライス、伴三絲、スープ、味付小魚	原宿ドック、牛乳	ホットケーキ
8	火		魚のほぐし煮	押麦ご飯、魚のおろし煮、かぼちゃサラダ、すまし汁	チーズ蒸しパン、牛乳	蒸しパン
9	水		ツナソテー	ツナ入り丼、きゅうりとちくわの酢の物、味噌汁、乳酸菌飲料	みかん、菓子、麦茶	乳児用菓子
10	木		煮込みパスタ	エビのトマトクリームスパゲッティー、星ポテト、スープ、パインコンポート	卵サンド、牛乳	卵サンド
11	金			< 建 国 記 念 の 日 >		
12	土		野菜おじや	ハヤシライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、ぶどうジュース	乳児用菓子
14	月	スキム ミルク	ポテトの甘煮	胚芽パン、バレンタインバーグ、ハート入りポテトサラダ、コーンスープ	ハートチュロス、牛乳	おやき
15	火		魚の味噌焼き	白飯、魚の西京焼き、キャベツの卵とじ、すまし汁	肉まん or あんまん 牛乳	蒸しパン
16	水		煮込みうどん	五目うどん、鶏ささみチーズフライ、ヨーグルト	スティックメロンパン 牛乳	スティックパン
17	木		野菜のクリーム煮	ロールパン、クリームシチュー、野菜サラダ、チキンナゲット	ケーキ🍰、麦茶	ホットケーキ
18	金		魚のほぐし煮	押麦ご飯、魚の香り漬け揚げ、ほうれん草のナムル、味噌汁	バナナ、牛乳	バナナ
19	土		野菜おじや	カレーライス、ブロッコリー、ヨーグルト	菓子、りんごジュース	乳児用菓子
21	月	スキム ミルク	炒り豆腐	白飯、豆腐と野菜の中国風煮込み、ちくわ揚げ、すまし汁、イチゴ	【カムカムデー】 干し芋、菓子、牛乳	乳児用菓子
22	火		レバー入りポテト	食パン(ブルーベリージャム or りんごジャム)、レバーのケチャップ煮、 大根サラダ、味噌汁、ヨーグルト飲料	焼きおにぎり、牛乳	おにぎり
23	水			< 天 皇 誕 生 日 >		
24	木	スキム ミルク	魚のほぐし煮	押麦ご飯、魚のコーンマヨネーズ焼き、ホイコーロー、スープ、 洋梨のコンポート	チョコデニッシュ、牛乳	バナナスティック ケーキ
25	金		煮込みうどん	味噌ラーメン、焼き餃子、みかん	チーズポテもち、牛乳	蒸しパン
26	土			< 奉 仕 作 業 >		
28	月	スキム ミルク	魚のほぐし煮	食パン(イチゴジャム or チョコクリーム)、魚の洋風焼き、 厚揚げ入り麻婆春雨、スープ、みかんゼリー or ぶどうゼリー	おさつスティック、牛乳	おやき

離乳食は後期の主菜を載せています。この他にもう一品とお粥、汁物を提供しています。
 もも組・たんぽぽ組では、チョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

<今月の目標>

- ・食事にふさわしい環境を考えて、ゆとりある落ち着いた雰囲気ですましましょう。
- ・食事の大切さを知り、体と食べ物の関係に関心を持ちましょう。

<今月のお楽しみ>

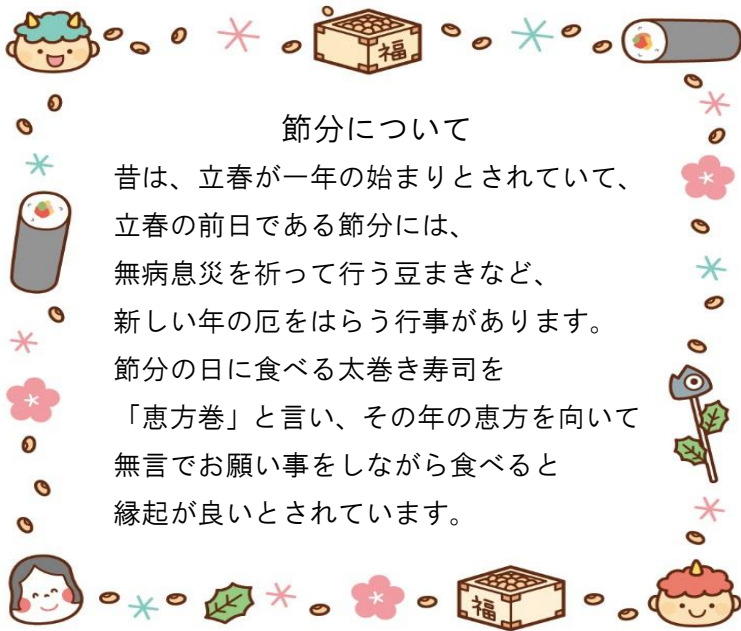
3日(木)♡豆まき会♡
 お昼に節分ランチを食べます♪
 14日(月)♡バレンタインデー♡
 お昼はバレンタインバーグ、おやつはハート型のチュロスを食べます☆
 17日(木)♡スマイルデー♡
 お昼はクリームシチュー、おやつはケーキでお祝いします!!

お楽しみに～♪

赤字…行事食
 青字…新メニュー
 緑字…セレクトメニュー
 となっています☆



☆2月号☆



節分について

昔は、立春が一年の始まりとされていて、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分の日に食べる太巻き寿司を「恵方巻」と言い、その年の恵方を向いて無言で願い事をしながら食べると縁起が良いとされています。



今年の恵方は
北北西です！！

窓の外に向かって
「鬼は外！」と大きな声で
唱えながら豆まきをしましょう。
鬼が戻ってこないようにすぐに
窓を閉め、「福は内！」と
室内に豆をまきます。



体調が悪い時の食事について

2月は1年の中で一番寒い時期と言われています。この時期はインフルエンザをはじめ風邪が流行する季節です。今回は、体調が悪い時の食事について紹介します。

①熱が高い時には

- ・熱が高い時にはエネルギーをたくさん使います。
口当たりがよく、エネルギー・たんぱく質の高い食品を与えるようにしましょう。
- ・また、身体が熱を持っているので、冷たくさっぱりとしたものが食べやすいです。
- ・発熱していると汗をかくので、脱水症状に気を付けましょう。水分を十分に補給することが大切です。

※適したもの※

消化の良い本人の食べやすいもの、
冷たくさっぱりしたもの

おじや・煮込みうどん・果物
ゼリー・ヨーグルトなど

☆水分補給に向いているものとは？

- ・水やぬるま湯
- ・麦茶
- ・イオン飲料

※イオン飲料は症状によっては薄めるなどの調節が必要な場合があります。
エネルギーやミネラル(特にナトリウム量)が多いので、体調が回復した後に日常的に飲むのは避けましょう。



②下痢や嘔吐している時には

- ・症状が重い時には、水分補給を優先させましょう。水分補給の際には、少量を数回に分けてあげるようにしましょう。
酸味のあるものは吐き気を誘発しやすいので、しばらくは控えましょう。

※ポイント※

★嘔吐している時

⇒食べ物はあげないようにする(水分は様子を見ながら、少量ずつ)

★症状が落ち着いている時

⇒消化の良い、食べやすいものをあげる

※控えたいもの

柑橘系の果物やジュース、油物や消化に悪い食品等

