



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	水	スキム ミルク	煮込みうどん	すき焼き風うどん、ハートコロッケ、イチゴ	かぼちゃスコーン、牛乳	かぼちゃ ホットケーキ
2	木		野菜のコンソメ煮	ウインナーと卵のピラフ、キャベツと挽肉の炒め物、すまし汁、スティックチーズ	クレープ、麦茶	乳児用菓子
3	金		野菜おじや	★節分ランチ★ ～オムライス・チキンナゲット・豚汁・りんごゼリー～		おにさんケーキ、牛乳
4	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、野菜ジュース	乳児用菓子
6	月	スキム ミルク	ひじきの煮物	白飯、鶏肉の胡麻味噌焼き、枝豆入りひじきの煮物、すまし汁、納豆	ヨーグルトムース、麦茶	バナナ入り ヨーグルト
7	火		煮込みパスタ	カレーがけスパゲッティ、きゅうりとちくわの酢の物、スープ	フレンチトースト、牛乳	フレンチトースト
8	水		ほうれん草ソテー	切干大根入りピピンバ、バンバンジー、味噌汁	アメリカンドック、牛乳	乳児用菓子
9	木		野菜おじや	カニチャーハン、厚揚げ入り麻婆春雨、すまし汁、乳酸菌飲料	チーズ蒸しパン、牛乳	バナナスティック ケーキ
10	金		魚のトマト煮	食パン(マーマレードジャム or りんごジャム)魚のムニエルプロバンス風、マカロニサラダ、スープ、パインコンポート	プチシュークリーム 牛乳	野菜おやき
11	土		＜ 建 国 記 念 の 日 ＞			
13	月	スキム ミルク	野菜おじや	いなり寿司、豚肉の味噌炒め、卵焼き、すまし汁	みかん、菓子、麦茶	乳児用菓子
14	火		豆腐ハンバーグ	ロールパン、パレンタインバーグ、ハート入りポテトサラダ、スープ、ミッキーチーズ	ハートチュロス、牛乳	ホットケーキ
15	水		魚のほぐし煮	押麦御飯、魚のステーキ、伴三絲、味噌汁	肉まん、牛乳	蒸しパン
16	木		鶏そぼろ	【カムカムデー】 五目焼きそば、ヨーグルト、ワンタンスープ、味付小魚	ツナパン、牛乳	ツナパン
17	金		かぼちゃのマッシュ	オムライス、フライドポテト、ブロッコリー、コーンスープ	ケーキ、麦茶	ホットケーキ
18	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
20	月	スキム ミルク	豆腐の中華風煮	白飯、豆腐と野菜の中国風煮込み、ちくわ揚げ、すまし汁	クロックムッシュ、牛乳	スティックパン
21	火		魚のほぐし煮	食パン(メープル or チョコクリーム)、魚のコーンマヨネーズ焼き、キャベツの卵とじ、スープ、ヨーグルト飲料	バナナ、牛乳	バナナ
22	水		味噌うどん	ちゃんぽん風うどん、かぼちゃの甘煮、みかん	ゴマラスク、牛乳	ラスク
23	木		＜ 天 皇 誕 生 日 ＞			
24	金	スキム ミルク	肉団子	押麦御飯、チーズ入り揚げ餃子、ポパイサラダ、味噌汁	【カムカムデー】 干し芋、菓子、牛乳	乳児用菓子
25	土		＜ 奉 仕 作 業 ・ 組 別 保 護 者 会 ＞			
27	月	スキム ミルク	魚のほぐし煮	白飯、魚のサクサク焼き、中華風サラダ、味噌汁、洋梨コンポート	ホットケーキ、牛乳	ホットケーキ
28	火		レバー入りポテト	食パン(イチゴジャム or ブルーベリージャム)、レバーのカレー煮、キャベツとツナのマヨネーズ和え、スープ	鮭チーズおにぎり、牛乳	醤油おにぎり

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ご飯をしましょう。
- ・食事の大切さを知り、体と食べ物に関心を持ちましょう。

＜今月のお楽しみ＞

- 3日(金)♡豆まき会♡
お昼に節分ランチを食べます♪
- 14日(火)♡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(金)♡スマイルデー♡
お昼はオムライス、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☆





2023年がスタートして早1ヶ月。まだまだ寒さが厳しく、乾燥が気になる時期になりました。感染症や風邪、インフルエンザなどに負けないよう、しっかりと予防対策をして元気に過ごしましょう！
 今月は節分やバレンタインデーなどのイベントがあります。子どもたちに喜んでもらえるような行事食を考えていますので楽しみにしててくださいね♪



体調が悪い時の食事について



寒くなってくるこの時期に気を付けたいのが「胃腸炎」です。今回は下痢や嘔吐といったおなかの症状が出る胃腸炎にかかってしまった時の食事について紹介します!!

下痢・嘔吐の時は脱水症状にならないよう、水分補給が大切です!!また、胃腸に負担が少ない食事をとりましょう!!

◎オススメのもの◎



リンゴ…整腸作用があるので、すりおろしや絞り汁がオススメです

おかゆ・おじや…整腸作用があるので、症状が落ち着くまで続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ…消化が良くなり、水分補給にもなります。



×避けたいもの×



柑橘系…腸を刺激して下痢を悪化させてしまいます

バター・チーズなど…脂肪を多く含み、腸に負担をかけてしまいます



生野菜・繊維の多い野菜…消化が悪く、下痢を悪化させてしまいます



※嘔吐が続いている時は・・・

お子さんが水分を欲しがっても嘔吐後30分から1時間ほどは食べ物や飲み物を与えず、安静にしましょう!!

嘔吐がおさまったら水分補給を始めます。まず5分~10分おきに白湯や麦茶をスプーンでひと口ずつゆっくり飲ませてみましょう!!
 嘔吐が無ければ1回に飲ませる水分量を増やしていきましょう。



何を食べるかは便と相談しましょう!!

便が水のようになった時は水分を中心に!!

↳ イオン水・経口補水液・麦茶・野菜スープ・リンゴのすりおろし・おもゆ・味噌汁のうわずみ

便がドロドロならドロドロの食べ物を!!

↳ 豆腐・パン粥・ベビーせんべい・バナナの裏ごし・人参やカボチャの煮つぶし

便がやわらかい程度ならやわらかい食べ物を!!

↳ おかゆ・やわらかく煮たうどん・白身魚の煮付け・野菜の煮付け・鶏ささみ・卵

食欲があってもいつも通り食べてはいけません!!
 おなかを休ませてあげましょう(^)/

登園の目安



胃腸炎にかかった後の登園は『嘔吐・下痢の症状がおさまり、普段の食事がとれること』となっています。普段通り保育園の生活が送れることが目安となりますので、ご協力お願いいたします。
 また、ウイルスは便の中に3週間以上排出されることがありますので、排便後やおむつ交換後は手洗いをしっかり行いましょう!!



レシピコーナー

～オレンジトースト～

<材料4人分>

食パン…4枚 マーマレードジャム…大さじ3
 バター…40g 砂糖…小さじ2

<作り方>

- ①バターを溶かし、マーマレードジャム、砂糖を混ぜ合わせておく。
- ②食パンに①を塗る。
- ③オーブンで焼き色が付くまで焼く。

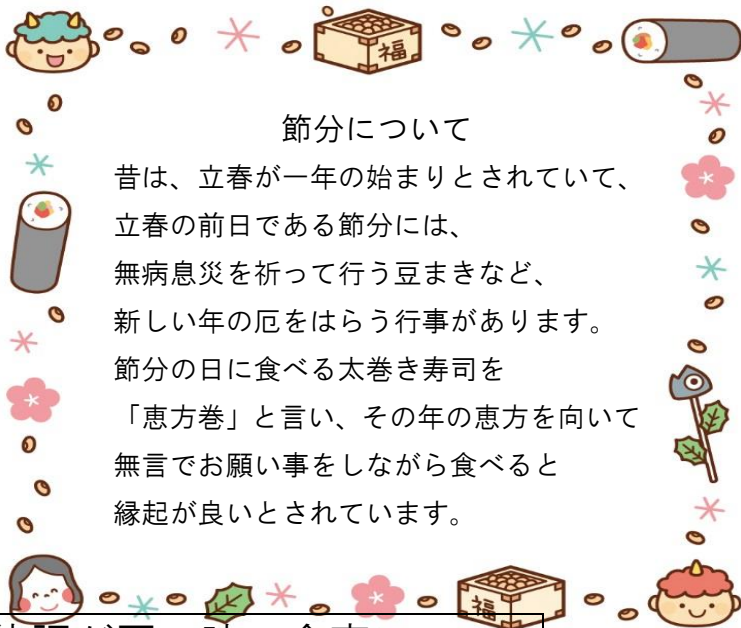
～ピザパン～

<材料4人分>

食パン…4枚 ベーコン…4枚
 牛乳…200ml ピーマン…小2個
 シチューの素(顆粒)…大さじ2 ケチャップ…適量
 油…少量 ピザ用チーズ…適量

<作り方>

- ①耐熱ボウルに牛乳を入れ電子レンジ600Wで1分加熱し(牛乳の吹きこぼれに注意)、シチューの素を加えてよく溶かし混ぜる。さらに電子レンジで40秒加熱し、よく混ぜ合わせてとろみをつける。
- ②ベーコンとピーマをせん切りにし、油で炒める。
- ③食パンに①を塗り、②のをせてケチャップを線を書くように全体にかけ、チーズをちらす。
- ④オーブンで焼き色が付くまで焼く。



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

