

2月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 肉じゃが バナナ	せんべい ジュース
2	日			
3	月	せんべい	鬼ライス ひき肉カレー炒め コンソメスープ ぶどうゼリー	お豆ケーキ 牛乳
4	火	バナナ	食パン クリームシチュー ブロッコリーサラダ いよかん	きつねごはん お茶
5	水	ジュース	ごはん さつま汁 さばのカレー焼 浅漬け バナナ	ごぼうチップス 牛乳
6	木	ヨーグルト	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ オレンジ	メロンパン 牛乳
7	金	せんべい	ごはん 春雨スープ ホイコーロー いよかん	ゼリー クラッカー
8	土	クラッカー 牛乳	油麩丼 味噌汁 バナナ	たいやき ジュース
9	日			
10	月	せんべい	ごはん かきたま汁 にくみそもやし オレンジ	スイートポテト 牛乳
11	火		建国記念日	
12	水	ジュース	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 バナナ	お好み焼き お茶
13	木	ヨーグルト	うどん さわらの南部焼 昆布の煮物 オレンジ	ピザトースト 牛乳
14	金	せんべい	ごはん ポークカレー 切り干しのマヨ和え いよかん	ココアバナナケーキ 牛乳
15	土	クラッカー 牛乳	ごはん 味噌汁 肉じゃが バナナ	せんべい ジュース
16	日			
17	月	せんべい	ごはん すまし汁 炒り豆腐 オレンジ	焼き芋 牛乳
18	火	バナナ	ロールパン チキンカツ 白菜サラダ いよかん 牛乳	焼きそば お茶
19	水	ジュース	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き なっとうサラダ バナナ	ごまパイ 牛乳
20	木	ヨーグルト	ツナクリームパスタ ビーンズサラダ オレンジ	ひじきごはん お茶
21	金	せんべい	わかめごはん 味噌汁 そぼろ入り卵焼 白和え いよかん	あずきサンドパン 牛乳
22	土	クラッカー 牛乳	油麩丼 味噌汁 バナナ	たいやき ジュース
23	日			
24	月		振替休日	
25	火	バナナ	食パン タンドリーチキン マセドアンサラダ いよかん 牛乳	ツナおにぎり お茶
26	水	ジュース	ツナきのごはん 味噌汁 かぼちゃコロッケ ブロッコリーおかかあえ バナナ	きなこ団子 お茶
27	木	ヨーグルト	うどん 干草焼 五目煮 オレンジ	カステラ 牛乳
28	金	せんべい	ごはん 味噌汁 さばのみそ焼き ほうれん草ごま和え いよかん	フライドポテト 牛乳
29	土	クラッカー 牛乳	ごはん すまし汁 豚肉しょうが炒め バナナ	せんべい ジュース

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳以上児	683	24.4	20.9	2
3歳未満児	592	20.6	17.7	1.7

～食育活動～

2月12日 うぐいす組 大根ちぎり 2月28日 うぐいす組 ほうれん草ちぎり
2月18日 つる組 いちごジャム作り

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。

福を呼ぶ、豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て緑色が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



2月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
---	---	-------	----	-------