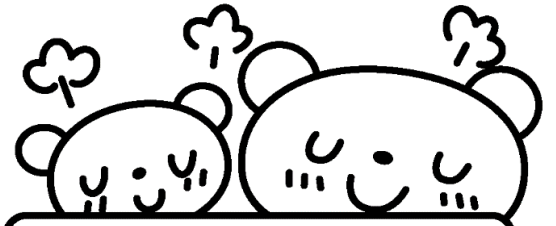


# 2月の予定献立表

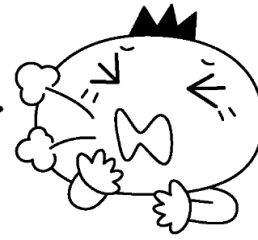


## お風呂は 食後1時間あけて

夕食後すぐに入浴すると、消化不良を起こす可能性があります。胃腸の「消化」という働きを促すために、1時間はおいてから入浴するようにしましょう。

**Q. かぜでのどが痛い子ども、  
そんなときに与える食事の注意点は？**

**A.** かぜの際の食事は栄養面より、高熱で多量に失われた水分が不足しないよう、脱水症状への対処を優先しましょう。数回に分けてお茶などで水分を与えてください。



日 曜	3歳未満児のみ		献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)	
	10時おやつ	主食	主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1 金	ビスケット	手巻き	(鮭ごはん・玉子焼き・きゅうり・のり)、生揚げの煮付け、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	牛乳、フランスパン(苺・マ)
2 土	ふがし	煮込みうどん	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、トマト	ぶどうとりんごJ、サラダせんべい
3 日				
4 月	ハイハイ	焼きそば	かぼちゃサラダ、すまし汁(にら・豆腐)	ヨーグルト、ビスケット
5 火	サラダせんべい	ごはん	筑前煮、ほうれん草ともやしの和え物、みそ汁(ふ・葱)	牛乳、ふわふわ団子
6 水	ふがし	ごはん	鶏肉のから揚げ、おなかブロック、みそ汁(キャベツ・油揚げ)、トマト	牛乳、マカロニ安倍川
7 木	みかん缶	ごはん	ポークカレー(豆)、小松菜と人参のおなか和え、トマト	フルーツみつ豆、サラダせんべい
8 金	甘辛せんべい	ごはん	焼き鮭(正油風味)、パスタサラダ、みそ汁(かぼちゃ)	牛乳、大学芋
9 土	サラダせんべい	わかめご飯	牛乳、けんちん汁、トマト	ジョアストロベリー、甘辛せんべい
10 日				
11 月				
12 火	ハイハイ	ごはん	鶏肉の味噌焼き、切り干し大根煮(小松菜)、すまし汁(ふ・えのき)	プリン、バナナ
13 水	ビスケット	ごはん	ポークジンジャー、小松菜とコーンのサラダ、トマトと玉子のスープ	牛乳、蒸かしじゃが芋
14 木	甘辛せんべい	ごはん	納豆、肉入り野菜炒め、みそ汁(大根・生揚げ)、トマト	フルーチェいちご、ビスケット
15 金	みかん缶	ごはん	めかじきの照り焼き、ほうれん草と人参の正油和え、中華風ニラ玉汁	牛乳、フレンチトースト
16 土	ふがし	鮭ご飯	鮭ご飯、牛乳、みそ汁(玉葱・油揚げ)、トマト	ヤクルト、甘辛せんべい
17 日				
18 月	ハイハイ	ごはん	肉団子の甘辛煮、ほうれん草のおなか和え、すまし汁(ふ・みつば)、トマト	牛乳、蒸かしさつま芋
19 火	ビスケット	ごはん	肉入り金平ごぼう、きゅうりとツナの和え物、なめこ汁	牛乳、りんごケーキ
20 水	甘辛せんべい	ごはん	クリームシチュー、さつま揚げの煮付け、キャベツときゅうりの正油和え	ヨーグルト和え、ビスケット
21 木	ふがし	ごはん	めかじきの角煮、小松菜と人参のおなか和え、みそ汁(じゃが芋・葱)、ぼんかん	牛乳、二色パン
22 金	サラダせんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き、ナムルほうれん草、みそ汁(豆腐・わかめ)、トマト	ジョアストロベリー、バナナ
23 土	ふがし	わかめご飯	牛乳、みそ汁(大根・生揚げ)、ぼんかん	ぶどうとりんごJ、甘辛せんべい
24 日				
25 月	ハイハイ	スパゲッティ	ナポリタン、キャベツとわかめのサラダ、コーンスープ、ヤクルト	牛乳、きな粉団子
26 火	サラダせんべい	ごはん	スペイン風オムレツ、生揚げの煮付け、わかめスープ、トマト	牛乳、りんごケーキ
27 水	みかん缶	ごはん	チキンカツ、小松菜とコーンのサラダ、みそ汁(ふ・葱)、ぼんかん	ぶどうとりんごJ、バナナ
28 木	ビスケット	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ほうれん草ともやしの和え物、みそ汁(玉葱・油揚げ)	プリン、サラダせんべい

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー	559 kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 15.8g	カルシウム 230mg
3歳未満児	エネルギー	470 kcal	たんぱく質 18.3g	脂質 12.6g	カルシウム 180mg

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

