



2月こんだてひょう

平成 29 年 2 月 1 日 社会福祉法人三心会 豊間根保育園

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。
年の数の豆を食べて、一年の無病息災を願います。
園でも 3 日に豆まきを予定しています。

※ 節分でまく豆は、おなかを膨らませるので、食べ過ぎに注意しましょう。

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。

今月のカミカミメニュー: 鮭のさつま揚げ・ごぼうサラダ・ストーンクッキー・カミカミ昆布

誕生会のメニュー

- ★ ドライカレー ★ 鶏肉の唐揚げ
- ★ フレンチサラダ ★ ウインナー・チーズ
- ★ スープ ★ フルーツ

17日は誕生会ですので、ご飯はいりません。おしぼり、箸セットをお願いします。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食	全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児		未満児	以上児
1	水	牛乳・クッキー	鶏肉の味噌漬け焼き・ポテトサラダ・浸し和え・すまし汁・果物	ジュース・せんべい	490	502
2	木	牛乳・たべっこ動物	タラの洋風焼き・しょうゆフレンチ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・ビスケット	457	467
3	金	カルピス・せんべい	鬼バーグ・ビーフンソテー・フライドポテト・枝豆・スープ・果物	牛乳☆苺のパウンドケーキ	694	780
4	土	ヨーグルト	卵とじうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
5	日					
6	月	ジュース・ブリッツ	タラフライ・レンコンサラダ・トマト・味噌汁・果物	牛乳・パイ菓子	457	510
7	火	牛乳・クラッカー	カレーライス・コーンサラダ・ポイルウインナー・スープ・果物	ジョア☆バナナケーキ	706	750
8	水	麦茶・ビスケット	ローストチキン・かぼちゃサラダ・ツナ和え・味噌汁・果物	牛乳・いかせんべい	427	500
9	木	牛乳・ビスコ	鮭の西京焼き・ごぼうサラダ・ジャーマンポテト・すまし汁・果物	ジュース☆フレークファッジ	525	577
10	金	カルピス・サブレ	肉団子のケチャップあん・ひじきの和風サラダ・枝豆・味噌汁・果物	牛乳・クッキー	513	554
11	土		建 国 記 念 日			
12	日					
13	月	牛乳・ハーベスト	鮭のハンバーグ・スパゲッティ・ソテー・茹でブロッコリー・味噌汁・果物	ジョア・ミニクワッサン	568	602
14	火	カルピス・ウエハース	シーチキン入り厚焼き卵・マカロニサラダ・枝豆・スープ・果物	牛乳☆ガトーショコラ	509	578
15	水	ジュース・クッキー	スコッチエッグ・三色コールスロー・トマト・味噌汁・果物	牛乳・せんべい・カミカミ昆布	540	567
16	木	麦茶・たべっこ動物	すき焼き風煮・きゅうりの中華和え・さつま芋のレモン煮・味噌汁・果物	牛乳☆チーズ蒸しパン	475	572
17	金	牛乳・せんべい	誕 生 会	プリン・ウエハース	681	721
18	土	ヨーグルト	カレーうどん・牛乳・果物	麦茶・お菓子		
19	日					
20	月	ジュース・ブリッツ	シュウマイ・中華サラダ・トマト・味噌汁・果物	ヨーグルト・ウエハース	397	451
21	火	牛乳・クラッカー	サバの黄金焼き・野菜炒め・枝豆・すまし汁・果物	ジョア☆ピザトースト	583	596
22	水	カルピス・ビスケット	炒り豆腐・ちくわの海女ちゃん揚げ・ほうれん草のごま和え・味噌汁・果物	牛乳・せんべい	509	551
23	木	麦茶・ビスコ	山田の鮭のさつま揚げ・炒合菜・トマト・味噌汁・果物	牛乳☆さつま芋のガレット	489	599
24	金	牛乳・サブレ	マカロニグラタン・フレンチサラダ・ブロッコリー・ソテー・味噌汁・果物	牛乳・クッキー	548	567
25	土	ヨーグルト	中華丼・スープ・果物	麦茶・お菓子		
26	日					
27	月	牛乳・ハーベスト	鶏肉の甘辛煮・スパゲッティ・サラダ・野菜のゆかり和え・味噌汁・果物	ジュース・かりんとう	529	554
28	火	カルピス・ウエハース	酢豚・涼伴三糸・茹でブロッコリー・スープ・果物	牛乳☆ドーナツ	573	657

※ お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。
※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。