



# 2月の献立



令和7年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1土	五目うどん・バナナ	うどん	もやし・白菜・大根・人参・豚肉・バナナ	せんべい・牛乳	バナナスPECIAL・牛乳
2日					
3月	鬼の子ご飯・バナナ・和風ポトフ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・白菜・法蓮草・鶏肉	ビスケット・牛乳	鬼まんじゅう・牛乳
4火	野菜たっぷり味噌ラーメン・大学芋	中華麺	キャベツ・もやし・人参・玉葱・コーン・豚肉	リッツ・牛乳	カリカリトースト・牛乳
5水	五目納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ・豚肉	昆布・牛乳	フランクフルト・牛乳
6木	さくらリクエスト・から揚げ・ポテト・ブロッコリー・みかん・味噌汁	わかめご飯	鶏肉・じゃが芋・わかめ・白菜・もやし・人参	クッキー・牛乳	ソフルール・せんべい
7金	具だくさんの卵焼き・ツナサラダ・味噌汁	なめし	卵・玉葱・豚肉・法蓮草・ツナ・キャベツ	たべっこ動物・牛乳	ふかし芋・牛乳
8土	きつねうどん・バナナ	うどん	白菜・玉葱・人参・小松菜・蒲鉾・鶏肉	せんべい・牛乳	莓SPECIAL・牛乳
9日					
10月	野菜カレー・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	南瓜・じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・キャベツ	ゴマスティック・牛乳	今川焼き・麦茶
11火					
12水	水炊き・焼売・りんご	のりごはん	白菜・大根・水菜・人参・えのき・鶏肉	マリービスケット・牛乳	プリン・せんべい
13木	ホッケの塩焼き・ひじきの煮物・ブロッコリー・トマト・味噌汁	ごはん	ホッケ・ひじき・人参・油揚げ・豆腐・法蓮草	野菜かりんとう・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
14金	春巻き・スパゲティーサラダ・豆腐とひき肉のスープ	ふりかけご飯	もやし・人参・玉葱・えのき・豚肉・豆腐	ビスケット・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
15土	保育参観				
16日					
17月	ハヤシライス・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・豚肉・キャベツ・胡瓜	リッツ・牛乳	ゼリー・せんべい
18火	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・豆腐・豚肉・春雨・卵	クッキー・牛乳	ホットケーキ・牛乳
19水	南瓜のシチュー・チキンナゲット・ブロッコリー・牛乳	ジャム&マーガリンパン	南瓜・じゃが芋・玉葱・人参・鶏肉・法蓮草	たべっこ動物・牛乳	スイートポテト・麦茶
20木	カツオフライ・もやしサラダ・野菜の中華スープ	ひじきご飯	カツオ・胡瓜・もやし・ひじき・人参・油揚げ	ゴマスティック・牛乳	肉まん・牛乳
21金	タンドリーチキン・ゴボウサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・牛蒡・人参・胡瓜・白菜・法蓮草	マリービスケット・牛乳	鉄分ヨーグルト・せんべい
22土	ミートソーススパゲティー・バナナ・鶏と野菜のスープ	スパゲティー	キャベツ・もやし・人参・玉葱・水菜・鶏肉	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
23日					
24月					
25火	けんちんうどん・薩摩芋の天ぷら	中華麺	大根・人参・白菜・牛蒡・薩摩芋・豚肉	野菜かりんとう・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
26水	五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・豆腐・豚肉・筍・青梗菜	ビスケット・牛乳	クリームパン・牛乳
27木	竹輪の磯部揚げ・ひじきとマカロニのサラダ・のっぺい汁	ゴマ塩ご飯	竹輪・ひじき・カニカマ・枝豆・豆腐・法蓮草	リッツ・牛乳	フルーチェ・せんべい
28金	鯖の味噌煮・ポテトサラダ・すまし汁	ごはん	鯖・じゃが芋・胡瓜・人参・玉葱・豆腐	クッキー・牛乳	りんごケーキ・牛乳

3歳未満児	458kcal	15.6g
3歳以上児	638kcal	22.6g

都合により、献立が変更になることがあります。

## もしも体調を崩してしまったら・・・



2月になりました。まだまだ乾燥して寒い日は続きますね。  
 1月は、感染症になりにくい身体づくりということでお話させていただきました。  
 2月は、「風邪などで体調を崩してしまったら・・・」という話をしたいと思います。  
 お子さんの熱が高く、何も食べられない時でも、水分だけは飲ませてあげられるといいですね。尿の色がオレンジ色のような濃い色の時は、脱水の可能性があります。そのような時は水分と電解質を同時に補給できるスポーツ飲料や経口補水液を常温にして使うのもいいと思います。その時は、保護者の方が調整してあげてくださいね。また飲み物でも、牛乳やココア、オレンジジュースは消化が悪く、おすすめできません。そして少しずつでも食べられるようになったら、ゼリーやスープ、お粥や雑炊、うどん、すりおろしりんごをあげるといいでしょう。また、次の食材も風邪の時は大活躍してくれます。大根・・・消化を助ける、玉ねぎ・・・熱・咳を鎮める、生姜・・・体をあたためる、ねぎ・・・殺菌効果・血行促進、卵・・・良質なタンパク質のほか、バランスのよいミネラルやビタミンを含む、これらを組み合わせ、温かい物をあげましょう。逆に脂っぽいもの、チョコなどの刺激物、生野菜、固形が多いもの、冷えたものは控えたほうがいいと思います。風邪にかからないのがなによりですが、なってしまったら、温かくしてしっかり休みましょう。また、看病している保護者の方も無理をせずに、ご自身の体も労わってあげてください。この冬を元気に乗り切りましょう！

## 栄養たっぷり冬野菜

ダイコンやカブ、ネギやハクサイなどは、気温が低くなることでどんどん味がよくなります。また、根菜といわれるダイコンやゴボウ、サトイモ、レンコンなどは、体を温めてくれます。たくさんの冬野菜を鍋や豚汁にして食べると、元気もりもりになりますよ。



お野菜の値段が高い冬になっていますが、冬野菜と肉や魚などのタンパク質を合わせるとそれだけで栄養満点！お子さんの好む味付けでしっかり頂きましょう。

