



2月予定献立表

<令和2年>
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	土	肉うどん・さつま芋サラダ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツクラッカー	
3	月	<節分> 細巻・いわしの蒲焼き・ごま和え・すまし汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツせんべい	チョコまんじゅう
4	火	ご飯・味付けのり・肉じゃが・なます・みそ汁・ヨーグルト	ジャム	フルーツクラッカー	マカロニグラタン
5	水	<予行練習> ご飯・鶏肉のマーマレード焼き・中華サラダ・かぼちゃスープ・フルーツ	ふりかけ	フルーツビスケット	パウンドケーキ
6	木	きな粉ご飯・煮魚・おひたし・豚汁・フルーツ	チーズキッス	フルーツポーロ	フルーツサンドイッチ
7	金	納豆ご飯・タンドリーチキン・ナムル・すまし汁・フルーツ	うずら卵	フルーツクラッカー	ソイシリアルバー
8	土	<生活発表会>		フルーツせんべい	
10	月	ひじきご飯・鮭のレモン蒸し・かぼちゃサラダ・スープ・ゼリー	豆腐	フルーツクラッカー	おしるこ
11	火	<建国記念の日>			
12	水	菜飯・レパールのマリアナソース・マカロニサラダ・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツウエハース	スノーボール
13	木	<世界の料理(インド)> バターチキンカレー・カチュンバルサラダ・チーズキッス・ヨーグルト	ジャム	フルーツビスケット	フレンチトースト
14	金	<うどん作り交流会> 肉うどん・きつねうどん・和え物・フルーツ	しらす干し	フルーツポーロ	チョコレートバー
15	土	豚丼・みそ汁・フルーツ	チーズキッス	フルーツせんべい	
17	月	ご飯・ふりかけ・焼き魚・春雨サラダ・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツクラッカー	ゼリー 煮干しバター
18	火	<鍋パーティ>		フルーツビスケット	小豆のパウンドケーキ
19	水	ソースかつ丼・しらす和え・煮豆・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツウエハース	チーズせんべい
20	木	クリームスパゲティ・鶏肉の香味焼き・スティック野菜・フルーツ	チーズキッス	フルーツビスケット	ひじきおにぎり
21	金	ご飯・トンテキ・大根の梅おほかマヨネーズサラダ・ミネストローネ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツポーロ	チヂミ
22	土	もやし卵あんかけ丼・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツせんべい	
24	月	<振替休日>			
25	火	長崎ちゃんぽん・ししゃも焼き・無限大根・ゼリー	茹でブロッコリー	フルーツビスケット	人参チュロス
26	水	ハヤシライス・コールスロー・チーズキッス・ヨーグルト	ジャム	フルーツポーロ	マシュマロおこし
27	木	<弁当の日>		フルーツせんべい	あん入り蒸しパン
28	金	<誕生会> チーズパン・白身魚のフライ・スパソテー・茹でブロッコリー・ミニトマト・ビーフシチュー・フルーツ	グリーンピース	フルーツクラッカー	黄桃のケーキ
29	土	ミートスパゲティ・バターかぼちゃ・フルーツ	チーズキッス	フルーツせんべい	



症状別

かぜをひいた時の食事



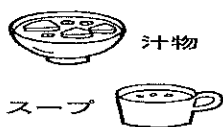
発熱・寒気



水分
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

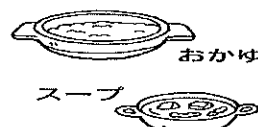
せき・のどの痛み



アイス
クリーム
ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ
スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。