



こんげつの よてい こんだてひょう



平成23年 2月分

施設長	主任	担当者	

日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(火)	まぐろの竜田揚げ 土佐和え みかん ほうじ茶	フルーツサンド 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 白菜汁		344	19.6	13.5	1.0
2(水)	五目納豆 さつま芋の甘煮 バナナ ほうじ茶	鉄ももゼリー せんべい	Caウエハース 牛乳	ご飯 きゃべつ汁		295	9.7	6.7	1.0
3(木)	きんぴらごぼう スクランブルエッグ オレンジ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	アロエヨーグルト	ご飯 若布汁	節分: 豆まき	348	14.1	19.1	0.9
4(金)	お誕生会 鬼さんランチ 根菜たっぷり汁 ヤクルト いちご	アイスクリーム	ビスケット 牛乳	★お楽しみランチ	。。	493	18.2	14.5	1.5
5(土)	チョコサンド 牛乳 コーンサラダ みかん	バナナ	せんべい スポロン	チョコサンド 牛乳		577	13.3	26.0	0.9
6(日)									
7(月)	むらくも汁 笹かま磯辺揚げ グレープフルーツ	ドリンクヨーグルト 干し芋	麩菓子 牛乳	ご飯 青菜和え		321	16.3	9.9	2.6
8(火)	☆おにぎり フランクフルト ポテトのチーズ焼き 野菜生活 みかん タイ焼き☆	せんべい ポップコーン 牛乳	飲むヨーグルト	お店屋さんごっこ		510	16.3	20.0	2.2
9(水)	ミートボール 温野菜 バナナ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	りんごゼリー	ご飯 かぶ汁		385	16.7	15.4	1.6
10(木)	肉じゃが煮 半月卵 八朔 ほうじ茶	せんべい ジョア(いちご)	玉子ポーロ 牛乳	ご飯 大根汁		295	12.8	6.3	1.0
11(金)	建国記念の日								
12(土)	甘バターサンド 牛乳 カラフルサラダ みかん		せんべい ヤクルト	甘バターサンド 牛乳		489	16.0	21.7	1.3
13(日)									
14(月)	ビーンズカレー 小女子甘煮 牛乳 バナナ	クラッカー チーズ ヤクルト400	ピーチヨーグルト	ご飯 牛乳		493	16.8	16.1	2.2
15(火)	さんまの甘煮 豆まめサラダ オレンジ ほうじ茶	おやつパン(ミルクリッチ) 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 小松菜汁		417	16.8	24.8	1.3
16(水)	焼き肉 ビーフソテー 伊予柑 ほうじ茶	手作りヨーグルト 干し芋	Feウエハース 牛乳	ご飯 きゃべつ汁		327	15.2	11.3	1.1
17(木)	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ 八朔 ほうじ茶	チョコチップケーキ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 かぶ汁		338	15.2	17.2	1.3
18(金)	ソース焼きそば ポイルウインナー 牛乳 りんご	せんべい ジョア(ブルーベリー)	アスパラガス スポロン	ご飯 牛乳		441	17.4	16.7	1.2
19(土)	ピザトースト 豆乳 ブルーン みかん	プリン せんべい	バナナ	ピザトースト 豆乳		566	18.4	19.7	1.7
20(日)									
21(月)	さつま芋シチュー 竹輪と凍り豆腐の煮物 伊予柑	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	麩菓子 牛乳	ご飯 二色納豆		321	15.4	8.9	2.4
22(火)	白身魚のホイル焼き 青菜和え みかん ほうじ茶	しらすおにぎり 牛乳	ミルクプリン	ご飯 白菜汁		292	15.0	7.5	1.0
23(水)	煮込みヒレカツ キャベツ和え バナナ ほうじ茶	ビスケット 野菜生活	玉子ポーロ 牛乳	ご飯 若布汁		310	15.0	6.9	2.0
24(木)	煮込みおでん 漬物 りんご ほうじ茶	マドレーヌ 牛乳	クラッカー ヨーク	ピースご飯 青菜汁		299	10.2	11.4	1.6
25(金)	肉味噌スパゲティレパールのケチャップ煮 牛乳 伊予柑	りんごゼリー せんべい	動物ビスケット スポロン	ご飯 牛乳		328	14.2	9.4	1.6
26(土)	ピーナツサンド 牛乳 きのこソテー みかん	バナナ	せんべい ヤクルト	ピーナツサンド 牛乳		488	17.7	10.3	1.8
27(日)									
28(月)	うずらの卵カレー 小女子甘煮 牛乳 八朔	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	クラッカー ヨーク	ご飯 牛乳		292	17.1	13.0	1.9

かぜをひいたら + + + + + + + + + +



【消化のよいものを食べましょう】

かぜをひくと食欲がなくなるので、消化がよく食べやすい料理(おかゆや雑炊、うどん、野菜をやわらかく煮込んだスープなど)を食べましょう。回復してきたら、たんぱく質やビタミンが多い食べ物もとるようにしましょう。

【水分をたっぷりとりましょう】

熱があったり、下痢や吐いたりしている場合、体から水分などが失われるので、脱水状態が心配されます。冷たすぎる飲み物はひかえて、ぬるま湯やお茶、薄めたスポーツ飲料などでこまめに水分補給をしましょう。

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。



門田報徳保育園