



# 2月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

平成25年 2月 愛児園湯田保育所



## 給食だより 具合が悪いときの食事

### 胃腸にやさしい食事

具合が悪いときは胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。昔から病気にはおかゆと梅干がつきものでしたが、これは消化もよく、胃腸にやさしい組み合わせです。基本的にはこの組み合わせで、子どものようすを見ながら、卵を落としたり刻んだ野菜を入れたりしましょう。具合が悪いのは体のSOS。あせらずに、少しずつ食べさせてみましょう。



### おなかをこわしたときの食事

消化のよいものが一番です。食物繊維の少ない、やわらかいものを中心にしてみましょう。肉はおなかの負担になるので控えましょう。

**おかゆにすりおろしたにんじん、大根を入れて**  
食べられそうなら卵を一つ落とします。

**フレンチトーストに**  
パンを牛乳につけて、溶き卵をつけて焼く。油を使わずに焼けるフライパンで。パンは生よりも焼いたほうが消化がよいです。

**ラーメンなどの加工食品は油脂を言んでいるので避けましょう**



日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭でとりたい食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
1	金	牛乳 昆布 かし	大豆ごはん いわしの童田揚げ ごまあえ プチトマト けんちん汁	いわし 大豆 豆腐	米 里芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 小葱 プチトマト	みかん かし	肉類
2	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソテー キャベツのおかかあえ 果物	油揚げ ベーコン	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 小葱 えのきたけ		種実類
4	月	牛乳 かし	パン 魚の香草焼き マカロニサラダ かぶいりビーンズスープ	鮭 ベーコン シーチキン 卵 水煮大豆	ミニ牛乳パン じゃが芋 マカロニ	きゅうり 人参 玉葱 セロリ かぶ パセリ	いよかん 昆布 かし	野菜類
5	火	牛乳 りんご	わかめごはん 筑前煮 春雨のあえもの みそ汁	鶏ももこま切 ロースハム	米 じゃが芋 里芋 春雨 こんにゃく	ごぼう れんこん 人参 きゅうり 白菜 大根 小葱	むしぼん	魚介類 種実類
6	水	ヨーグルト かし	パン 中華風ローストポーク ポテトサラダ 麻婆豆腐	豚肉(ヒレ) 卵 シーチキン 豚挽肉 豆腐	ミニクワッサン じゃが芋	きゅうり 人参 玉葱 ねぎ なら	りんご かし かえりちりめん	野菜類
7	木	牛乳 かし	しろごはん 煮魚 納豆あえ 高野豆腐の含め煮 豚汁	白身魚/青魚 高野豆腐 納豆 豚こま切 ハム	米 じゃが芋 さつまいも こんにゃく	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 小葱 ごぼう	7日りんごケーキ 21日さつまいも マフィン	種実類
8	金	牛乳 チーズ かし	パン ピーナツあえ ちくわのいそべ揚げ はなっこりソテー きのこいりかき卵スープ	ちくわ 卵	テーブルロール じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ 玉葱 ごぼう なら はなっこり	オレンジジュース バナナ かし	肉類
9	土	牛乳 かし	チャンポンうどん うずら煮豆 しらすあえ 果物	豚こま切 うずら豆 しらす干し	うどん	キャベツ 人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 なら		いも類
12	火	牛乳 かし	パン 鶏のからあげ かぼちゃ甘煮 れんこんサラダ シチュー	シーチキン 鶏もも肉 牛こま切	ミニ牛乳パン じゃが芋	れんこん きゅうり 人参 玉葱 パセリ かぼちゃ コーン(粒)	りんご スルメ かし	野菜類 豆類
13	水	牛乳 かし	お弁当の日				バック牛乳 ミニパン チーズ	
14	木	100%ジュース かし	パン 豆腐のハンバーグ(きのこソース) ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	豆腐 合挽肉 シーチキン 卵	テーブルロール じゃが芋	ブロッコリー 人参 キャベツ もやし 玉葱 パセリ	いよかん かし	種実類
15	金	牛乳 かし かえりちりめん	さけごはん 大豆の五目煮 ちくわ甘煮 春雨のあえもの すまし汁	鮭 水煮大豆 ロースハム 豆腐 ちくわ	米 こんにゃく	ごぼう きゅうり 人参 えのきたけ 三つ葉	ヨーグルト りんご かし	野菜類
19	火	牛乳 かし	お楽しみメニュー(げんきくんのリクエストメニュー)					
25	月	牛乳 かし	親子丼 ミートボール甘煮 もみのりあえ 魚団子みそ汁	鶏ももこま切 白身魚 卵 ミートボール	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 しめじ 小葱 玉葱	いよかん かし	豆類
26	火	牛乳 りんご	パン はんぺんのハムチーズ揚げ 香味あえ プチトマト キャベツスープ	はんぺん 卵 チーズ	ミニ牛乳パン じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 プチトマト もやし 玉葱 パセリ	じゃこ入 おむすび	種実類
27	水	牛乳 いよかん	ゆかりごはん 粉ふき芋 ごまあえ ぶりの塩焼き 厚揚げのみそ汁	ぶり 厚揚げ	米 里芋 じゃが芋	大根 白菜 小葱 わかめ キャベツ ほうれん草 人参	さつまいもかし ミニゼリー	肉類
28	木	牛乳 昆布 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 シーチキン ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋	れんこん きゅうり 人参 玉葱 パセリ もやし コーン(粒)	ヨーグルト りんご かし	豆類

月で「げんきくん」は保育所での給食が最後になります。そこでもう一度食べてみたい料理名をあげてもらい、2、3月ででき限り取り入れます。太字がリクエストメニューです。