



# 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31年 2月 愛児園湯田保育所

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 かし	大豆ごはん ブロッコリーごまあえ いわしの竜田揚げ <b>けんちん汁</b>	大豆 いわし 豆腐	米 里芋	ブロッコリー 人参 玉葱 ごぼう 大根 小葱	オレンジジュース いちご かし	肉類	
2	土	牛乳 かし	肉うどん しらすあえ <b>うずら煮豆 果物</b>	牛こま切 しらす干し うずら豆	うどん	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 小葱 りんご		いも類	
4	月	牛乳 かし かえりちりめん	パン 魚の香草焼き <b>マカロニサラダ かぶりピーンズスープ</b>	鮭 卵 水煮大豆 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 マカロニ	キャベツ きゅうり かぶ セロリ 人参 玉葱 パセリ	みかん かし	種実類 野菜類	
5	火	牛乳 りんご	<b>わかめごはん</b> 大豆の五目煮 ピーナツあえ <b>ミートボール甘煮 すまし汁</b>	水煮大豆 ミートボール	米 ふ こんにやく	人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 三つ葉 ごぼう	ミニ ホットケーキ	魚介類	
6	水	100%ジュース かし	パン <b>鶏肉のマーマレード焼き</b> 大根サラダ 6日麻婆豆腐 20日かき卵スープ	鶏もも肉 シーチキン 6日豆腐 20日卵	ミニクワッサン 22日じゃが芋	大根 きゅうり なら 玉葱 6日コーン(粒) 20日ごぼう しいたけ	りんご 昆布 かし	6日いも類 20日豆類	
7	木	牛乳 みかん	<b>しろごはん</b> 魚のみぞれ煮 みそ汁 <b>春雨のあえもの</b> 高野豆腐含め煮	白身魚/青魚 高野豆腐 厚揚げ ロースハム	米 春雨 里芋	きゅうり 大根 人参 白菜 小葱 しょうが	7日むしぼん 21日りんごケーキ	野菜類 種実類	
8	金	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き りんご入コールスロー <b>コーンスープ</b>	豚ヒレ肉	ミニ牛乳パン じゃが芋	キャベツ きゅうり りんご もやし 玉葱 パセリ	ヨーグルト バナナ かし	魚介類 豆類	
9	土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン いそべポテト ブロッコリーおかかあえ 果物	豚こま切 えび	スパゲティ じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ 玉葱 ピーマン りんご		豆類 種実類	
12	火	牛乳 チーズ かし	パン <b>鶏肉のクラッカー焼き</b> <b>ポテトサラダ キャベツのスープ</b>	鶏もも肉 シーチキン 卵	テーブルロール じゃが芋	きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 もやし パセリ	りんご かし	野菜類	
13	水	牛乳 バナナ	<b>ゆかりごはん</b> 煮魚 ごまあえ ごぼうの含め煮 <b>豚汁</b>	白身魚/青魚 豚こま切	米 じゃが芋 こんにやく	ごぼう ほうれん草 人参 玉葱 大根 小葱 キャベツ	13日オレンジケーキ 27日焼き芋 ミニゼリー	豆類	
14	木	ヨーグルト かし	パン <b>ちくわのいそべ揚げ</b> <b>れんこんサラダ スキムスープ</b>	ちくわ 卵	ミニクワッサン じゃが芋	れんこん きゅうり 人参 キャベツ パセリ コーン(クリーム)	みかん かし		
15	金	牛乳 りんご	<b>カレーライス ひじきと大豆の煮物</b> ブロッコリーのサラダ <b>ししやも</b>	牛こま切 水煮大豆 油揚げ ししやも	米 じゃが芋 こんにやく	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 ひじき	オレンジジュース バナナ 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	パン 中華風ローストポーク <b>わかめとコーンのサラダ シチュー</b>	豚ヒレ肉 鶏ももこま切	テーブルロール じゃが芋	わかめ きゅうり レタス 玉葱 人参 パセリ	いよかん かし かえりちりめん	豆類 種実類	
26	火	牛乳 かし	お弁当の日						パック牛乳 ミニパン チーズ

食商

3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月でできる限り取り入れます。太字がリクエストメニューです。

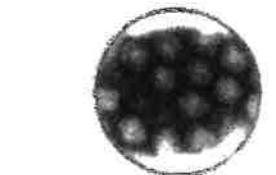


## 給食だより



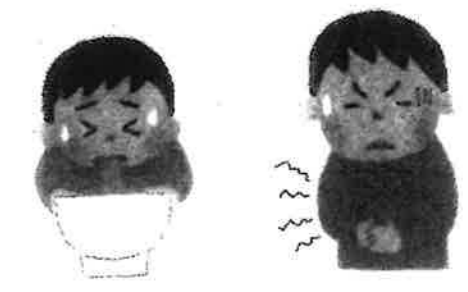
### ノロウイルス感染症とは？

乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症。長期免疫が成立しないため何度もかかります。11月頃から流行が始まり12～2月にピークを迎えますが、年間を通じて発生します。原因ウイルスであるノロウイルスの増殖は人の腸管内のみですが、乾燥や熱にも強いうえに自然環境下でも長期間生存が可能。感染力が非常に強く、少量のウイルス(10～100個)でも感染・発症します。



### ノロウイルス感染症の潜伏期間

潜伏期間 12～48時間  
 主な症状 嘔吐、吐き気、下痢、腹痛、発熱は軽微  
 特徴 嘔吐が突然強烈に起こる  
 感染経路 貝類の生食による食中毒、汚物・排便などに接触したこと二次感染



### かかってしまった時の対処法

脱水症状になりやすいので、症状が落ち着いた時に少しずつ水分補給を行って下さい。(症状がひどい場合は病院へ)  
 無理をせず、ゆっくり休むようにしましょう。

### 感染症を拡大させないように対策法

一番の対策は手洗いうがいです！  
 調理する前(二枚貝取り扱い後)、トイレの後、嘔吐物処理後、食事前しっかりと手洗い消毒し、うがいで感染を予防しましょう！

