



2月の献立表



令和2年2月
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土	
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)があります。毎週月、水、金曜日にはいりこ又は果物、木曜日には温野菜、又は芋類があります。 △は、白ご飯です。	●花粉は避けて早めに対策しましょう 花粉症とは、スギやヒノキなどの食物の花粉が原因となるアレルギー症状を起こす病気で、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。鼻の症状(くしゃみ・鼻水・鼻づまりなど)に加え、目の症状(かゆみ・充血など)を伴う場合が多くなっています。外出時にはマスク・メガネを着用したり、衣服に付着するのを防ぐため、毛の付いた衣服や静電気が発生しやすい素材の着用は避けましょう。ピークが到来する前に対策をしっかりと施しておくことで、花粉が体の中に入る量を減らすことができます。				1	焼きビーフン 二色香味付 りんご
3歳未満児追加食		花粉対策6つのポイント ①外出時にはマスクやメガネを着用しましょう。 ②帰宅時に玄関で上着などについて花粉を払いましょう。 ③洗濯物や布団は外へ干さないようにしましょう。 ④掃除機をかけて室内を清潔に保ちましょう。 ⑤バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。 ⑥規則正しい生活を送り、ストレスをためないようにしましょう。				△ 揚げ出し茄子	
おやつ							
3歳以上児	3 以上児→箸のみ ・ロールパン・南瓜ポタージュ ・いわし団子・野菜サラダ オレンジ	4 松風焼 春雨の酢の物 バナナ	5 さつま芋の豚汁 わかめの和え物 みかん	6 おでん風煮 中華きゅうり りんご	7 鮭の西京焼き 干切サラダ オレンジ	8 和風スパゲティ さつまいもの甘煮 キウイフルーツ	
3歳未満児追加食	ウインナー	△ 中華スープ(チンゲン菜・玉葱) 里芋の甘煮	△ 卵豆腐	人参ご飯 コンソメスープ(キャベツ・パプリカ)	△ 清汁(ほうれん草・もやし) いとこ煮	△ 人参ポタージュ	
おやつ	お茶 ミニ恵方巻き	ミルク・おかし	ミルク・おかし	牛乳・揚げパン	ミルク・おかし		
3歳以上児	10 コロケ 茹で野菜の和え物 オレンジ	11 建国記念の日 	12 カレーシチュー カラフル野菜 りんご	13 春巻き ポテトサラダ トマト・バナナ	14 麻婆豆腐 ナムル キウイフルーツ	15 ちゃんぽん フレンチサラダ みかん	
3歳未満児追加食	△ 味噌汁(大根・わかめ) きびなごの煮付		カレーライス、ベーコン巻き	△ 清汁(ほうれん草・高野豆腐) 旨煮	わかめご飯、卵焼き	△ 大根のお焼き	
おやつ	牛乳・スノーボールクッキー		お茶・ミルクもち	ミルク・おかし	ミルク・おかし		
3歳以上児	17 卵のココット蒸し ひじきの炒め煮 オレンジ	18 〈バイキング・誕生会〉 ・すり身フライ・スパゲティサラダ ・豆腐ハンバーグ・じゃこ酢和え ・エビチリ・みかん・りんご	19 ミルク中華スープ 海藻サラダ バナナ	20 鶏肉のチーズ焼き 和風酢の物 オレンジ	21 おから揚げボール カラフル野菜サラダ キウイフルーツ	22 カレーうどん 大根酢の物 みかん	
3歳未満児追加食	△ 味噌汁(厚揚げ・もやし) 芋の甘煮	のりご飯 コンソメスープ(トマト・チンゲン菜)	△ 水餃子	△ 清汁(麩・玉葱) 鉄火味噌	△ 味噌汁(キャベツ・うす揚げ) 干草焼き	△ 小倉煮	
おやつ	ミルク・おかし	牛乳・ショートケーキ	お茶・煮豆のおとし揚げ	牛乳・きなこクリームトースト	ミルク・おかし		
3歳以上児	24 振替休日 	25 えびのグラタン 切干大根の煮物 オレンジ	26 だぶ 和風もやしサラダ りんご	27 キスの天ぷら 野菜炒め 煮豆・バナナ	28 高野豆腐のラザニア 青菜の土佐和え みかん	29 かき玉ラーメン わかめのみぞれ和え バナナ	
3歳未満児追加食		△ 清汁(オクラ・えのき) 湯豆腐	ゆかりご飯、五目揚げ	△ コンソメスープ(わかめ・にら) 納豆和え	△ 味噌汁(切干大根・しめじ) ジャーマンポテト	△ 南瓜バター	
おやつ		お茶・揚げたこ風	ミルク・おかし	牛乳・豆腐ケーキ	ミルク・おかし		