



2月給食献立予定表

R8. 1. 30

大曲こども園

日	曜	献立名	未満児主食	おやつ
2	月	ポトフ、和風スパゲティソテー、果物	ごはん	★バスク風チーズケーキ
3	火	鬼は外ハンバーグ、福はうち豆汁、果物	ごはん	牛乳、節分ボーロ
4	水	魚のちゃんちゃん焼き、ごまマヨネーズ和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
5	木	しょうゆラーメン、ヨーグルト	ラーメン	牛乳、お菓子
6	金	マーボー豆腐、ツナ和え、果物	ごはん	ジョア、お菓子
9	月	魚のカレー焼き、切干大根煮、果物	ごはん	牛乳、お菓子
10	火	セルフの中華丼、三色ナムル、果物	ごはん	ももゼリー
12	木	ロールパン、焼きそば、中華風スープ、果物	焼きそば	牛乳、昆布、お菓子
13	金	ハートのコロッケ、ビーフン汁、果物	パン	★ブラウニー
16	月	うどん汁、のり酢和え、果物	うどん	牛乳、お菓子
17	火	肉豆腐、納豆和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
18	水	カラフルオムレツ、白菜のスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
19	木	♥たれかつ丼、ごま和え、みぞれ汁、デザート	ごはん	牛乳、ブッセ
20	金	ミートボールのクリームシチュー、友禅和え、果物	パン	牛乳、小魚
24	火	スキージュース、青菜のソテー、チーズ	ごはん	★フライドマカロニ
25	水	豆腐のまさご揚げ、大根のみそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
26	木	チキンカレーライス、甘酢和え、ヨーグルト	ごはん	牛乳、お菓子
27	金	魚のコーンマヨ焼き、じゃが芋のきんぴら、果物	ごはん	牛乳、お菓子

♥印は、お誕生会献立です。 ★印は、手作りおやつです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
おかずのみ（目標）	371 (328)	15.8 (15.8)	14.3 (14.8)	305 (282)	1.4 (1.2)
おかず+ごはん（目標）	541 (500)	18.4 (18.0)	14.7 (15.0)	308 (285)	1.4 (1.2)

*ご飯の目安量は110gです。

2月 給食だよ



大曲こども園

鬼はそと～♪ 福はうち～♪



まだまだ寒い日が続きますが、節分は冬から春への季節の変わり目です。

昔から、自分の年の数だけ豆を食べると、一年間、無病息災で過ごせるといわれています。



保育園の給食(2月3日)では、誤嚥・窒息予防のため、炒り豆は避け、軟らかい打豆入りの汁物を提供します。



普段から病気を予防しましょう



バランスのとれた食事や早起き・早寝などの生活リズムを整えることで、粘膜、白血球、抗体などの体の細胞が元気になります。睡眠をしっかり取ることも大切です。



睡眠不足になると・・・肥満のリスクが高くなる!!



肥満と睡眠不足の関係

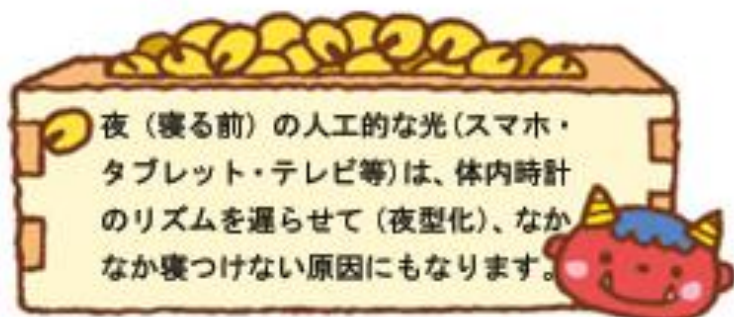


上越市では子どもの肥満が増えてきました。

お子さんの体格は毎月の身体測定で確認しましょう。



幼児の睡眠時間は10時間が目安です。
睡眠時間は足りていますか？



夜(寝る前)の人工的な光(スマホ・タブレット・テレビ等)は、体内時計のリズムを遅らせて(夜型化)、なかなか寝つけない原因にもなります。