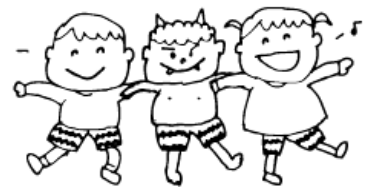




2月の給食だよ!



すみれ乳児院 2023年2月1日発行

最強寒波が襲来し、寒さに震える日が続きますね。節分の、鬼を豆で追い払う行事は、この時期かかりやすくなる風邪や病気、邪気、災害といった「鬼」を追い払い、無病息災と幸福を祈るためのものだそうです。乳児院でも節分は、子どもたちが豆に見立てたボールを鬼にぶつけてやっつける行事をします。恵方巻や鬼ライスなど、節分を楽しむ献立も登場します。子どももおとなも、鬼をやっつけて元気にすごしたいですね。今月はかぜや体調不良時の食事についてお知らせします。

かぜ・体調不良の時の食事について

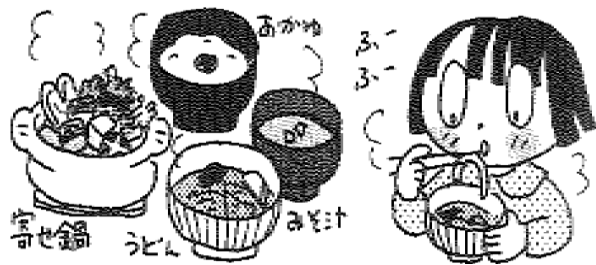
胃腸に負担をかけないように…

脱水症状に注意!



●消化に良く、あたたかい食べ物を

おかゆ、煮込みうどん、たまご雑炊
みそ汁、スープ、ポタージュなど



●水分補給はしっかりと

発熱・下痢の時は、体の水分が失われやすくなります。普段より小まめに水分を取るように気をつけましょう。麦茶、湯冷まし、乳児用ミルク(乳児の場合) 子ども用のイオン飲料やジュース 汁物、すりおろしたりんご、ゼリーなど

食べられるのであれば…

●ビタミン・タンパク質も摂りましょう

たんぱく質：卵、白身魚、鶏むね肉、牛乳、豆乳など
野菜・芋：キャベツ、にんじん、かぼちゃ、じゃが芋など
果物：りんご、バナナ

果物缶詰(加熱されているので消化に良い)

こんな食べ物は体に負担…

油の多いもの

ラーメン、揚げ物、スナック菓子

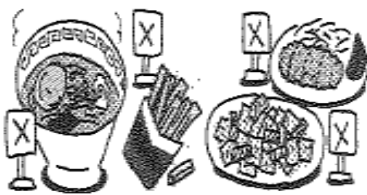
刺激の強いもの、味の濃いもの

カレー、酢の物、塩分の強いもの

生野菜、生もの、繊維の多い野菜

生野菜のサラダ、寿司、刺身

ごぼう、セロリ



●無理に食べない・

食べられるものを食べましょう

本人が食べたがらない時には安静にして胃腸を休めましょう。特に嘔吐・下痢の時は無理に飲んだり食べたりすると、症状の悪化を招くこともあるので気をつけてください。

食欲が出てきたら、本人が食べたがるものや好物を食べさせてあげましょう。



ももいろグループ

みんなで収穫☆おいしい七草がゆ

子どもたちは元気に新年を迎え、おせち料理や鍋料理を食べてお正月を楽しみました。少しお正月のムードが落ち着いた、1月7日には七草がゆがお昼ご飯に出ました。

当日は朝から子どもたちと、屋上で育てている大根の収穫に行きました。自分たちのホームで大根を洗い、茹でて、大根の葉を甘辛く炒めました。子どもたちは自分たちでとった大根が、だんだんおいしそうに出来上がっていくのをとても楽しみにしていました。

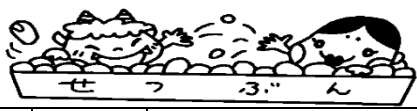
出来上がった大根の葉を炒めたものを、七草がゆに混ぜながらおいしくいただきました。



すぽーん!
大根収穫
しました



大根を
みんなで
洗いました



2月 予定献立表

すみれ乳児院 2023年 2月 1日発行

月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	1日：ご飯、千草卵、すまし汁 大根と厚揚げの煮物、果物 15日：ご飯、さばのカレー風味焼き 大根と厚揚げの煮物、すまし汁、果物	ヨーグルト 市販菓子 お茶	みそちゃんこ鍋 うどん 果物 
2日 16日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯 クリームシチュー 和風ブロッコリーサラダ 果物	2日【行事食・節分】 ☆鬼やっつけよ～献立☆ 鬼ホットケーキ 牛乳 16日：ホットケーキ、牛乳	2日【行事食・節分】 もみ海苔・細巻き寿司、おにぎり 高野豆腐の煮物、すまし汁、果物 16日：ちらし寿司、高野豆腐の煮物 すまし汁、果物
3日 17日	(金)	ごはん ふりかけ 炒り卵 みそ汁 	3日【行事食・節分】 鬼ライス、鶏の照り焼き コーンスープ、果物 17日：ご飯、肉豆腐 ひじきの五目煮、すまし汁、果物	3日【行事食・節分】 きび団子風おにぎり お茶 17日：きな粉おにぎり お茶	3日【お誕生日献立】 肉団子スパゲティ、フライ風ポテト お麩たっぷりみそ汁、果物 17日：チキンライス、コーンスープ キャベツとウィンナーのスープ煮、果物
4日 18日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	みそラーメン さつま芋のいとこ煮、果物	バナナケーキ 牛乳	ご飯、さわらの梅煮 きんぴらごぼう、みそ汁、果物
5日 19日	(日)	食パン、チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯、さばの塩焼き 白菜のしのだ煮 みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	クリームおじゃ ミートボール煮 果物 
6日 20日	(月)	ごはん ふりかけ ウィンナー みそ汁	ご飯 マーボー豆腐 にんじんシリシリ すまし汁、果物	6日：オートミールクッキー 牛乳 20日【おやつパーティ】 色んなおやつが登場します☆	ご飯 食パンキッシュ ポトフ風スープ 果物
7日 21日	(火)	パン2種 ブロッコリー バナナ、牛乳	ご飯、松風焼き しろ菜の煮びたし みそ汁、果物	お好み焼き お茶	ご飯、揚げぶり大根 ピーマンきんぴら すまし汁、果物
8日 22日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、ポークチャップ キャベツツナサラダ スープ、果物	ヨーグルト 市販菓子 お茶	焼き海苔入りにゅうめん 長芋の煮物 果物
9日 23日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	三色丼 さつま汁、果物	にんじんドーナツ 牛乳	ご飯、豚天 青菜のゴマ和え、みそ汁、果物
10日 24日	(金)	ごはん ふりかけ 炒り卵 みそ汁 	10日：ご飯、鶏のてり焼き 切り干し大根煮 すまし汁、果物 24日【防災食】 カレーパスタ、バナナ	しらすおにぎり お茶	10日【お誕生日献立】 カレーライス、フルーツポンチ チキングリル&フライ風ポテト 24日：ご飯、鶏の照り焼き 切り干し大根煮、すまし汁、果物
11日 25日	(土)	パン2種 バナナ、ヨーグルト、牛乳	鮭みそうどん さつまいもの煮物、果物	きな粉トースト 牛乳	ご飯、鶏と豆腐のすき煮 かぶの煮物、果物
12日 26日	(日)	食パン チーズ キャベツツナソテー ミックスキャロット	ご飯 さわらの変わり西京焼き 筑前煮 みそ汁、果物	市販菓子 牛乳 	12日【お誕生日献立】 カレーライス、ころころコロッケ いちごフルーツポンチ 26日/バナナライス、フルーツヨーグルト
13日 27日	(月)	ごはん ふりかけ ミートボール、みそ汁	炊き込みご飯、豚汁 ほうれん草入り卵焼き、果物	ちぎりパン 牛乳 	ご飯、えびと豆腐の中華煮 もやしナムル、すまし汁、果物
14日 28日	(火)	パン2種 ブロッコリー バナナ、牛乳	ご飯 ミートローフ じゃが芋とキャベツのミルク煮 スープ 果物	14日【バレンタインデー】 バレンタインクッキー 市販菓子、牛乳 28日：オートミールクッキー 牛乳	ご飯 フィッシュフライ 海苔ノリ納豆和え すまし汁 果物

献立は変更することもあります

節分献立 2月2日 間食【鬼をやっつけよ～☆献立】鬼ホットケーキ/夕食【恵方巻】もみ海苔細巻き&おにぎり
2月3日 昼食【節分パーティ】鬼ライス、鶏の照り焼き、コーンスープ/間食：きび団子風おにぎり

- ☆2月14日 間食【バレンタインデー】バレンタインクッキー、市販菓子、牛乳
- ☆2月20日 間食【おやつパーティ】各ホーム・部署が、手作りのおやつを持ち寄ってパーティをします♪
- ☆2月24日 昼食【防災食】カレーパスタ、バナナ ※各ホームの職員が、被災時を想定した食事を作ります。
- ☆お誕生日献立（お誕生日の子どものリクエスト献立です）…2月3日・夕食、2月10日・夕食、2月12日・夕食
- ☆朝食用・パンのお買い物…2月8日（ももいろ）、2月15日（きいろ）、2月22日（あおいろ）
（子どもと職員が、翌日朝食用のパンを買いに行きます）



2月3日
鬼ライス&
赤ちゃん
鬼ライス

