



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	豆腐のココロ煮 ほうれん草とツナのサラダ 果物 十六穀米	ポークチャップ フルーツサラダ いりこ 十六穀米	納豆入り厚焼き卵 豚汁風ゴマ味噌スープ 十六穀米 (のり佃煮)	魚のパピヨット チキンスープ 果物 十六穀米 (ゆかり)	牛丼 味噌汁 果物 十六穀米
	《3時のおやつ》 パイン入りプリン・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	《3時のおやつ》 あんぱん・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 バナナ・節分豆・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 味噌まんじゅう・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 ハーベスト・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
7	8	9	10	11	12
厚揚げの酢豚風 野菜のナムル いりこ 十六穀米 (わかめ)	南瓜のクリームシチュー カミカミサラダ 果物 十六穀米	豚肉の変わり和え 汁ビーフン 果物【セレクト】 十六穀米 (かつお節)	魚のオーロラソースかけ ミックスサラダ ヤクルト 十六穀米 (ごま塩)	 建国記念の日	しょう油ラーメン 白菜のソテー 果物
《3時のおやつ》 ツナサンド・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 中華風蒸しカステラ・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳	《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 マカロニあべかわ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶		《3時のおやつ》 オレオ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
14	15	16	17	18	19
魚の変わり西京焼き 鶏肉とひじきの煮つけ ブロッコリー 十六穀米	竹輪の二色揚げ 田舎汁 果物 十六穀米 (ゆかり)	お弁当の日	豚肉とレンコンのかりかり煮 はんぺんと水菜のかき玉汁 果物 十六穀米 (しらす)	和風麻婆豆腐 中華風酢の物 いりこ 十六穀米	豚肉と野菜の生姜ソテー えのきと厚揚げのスープ 果物 十六穀米
《3時のおやつ》 フルーツゼリー・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 小倉まんじゅう・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳		《3時のおやつ》 ハウムクーヘン・野菜ジュース 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 小葱のケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	《3時のおやつ》 シュガートースト・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳
21	22	23	24	25	26
千草焼き すいとん入り吉野汁 いりこ 十六穀米 (ごま塩)	冬野菜のカレー 野菜のスキムマヨネーズサラダ 果物 十六穀米	 天皇誕生日	魚のしそ揚げ 白菜のゴママヨ和え ヤクルト 十六穀米 (わかめ)	厚揚げの煮物 若布スープ 果物【セレクト】 十六穀米	きつねうどん 糸こんにゃくのきんぴら 果物
《3時のおやつ》 ヨーグルト・ビスケット・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	《3時のおやつ》 紅茶の蒸しケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳		《3時のおやつ》 ポップコーン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	《3時のおやつ》 オープンロール・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	《3時のおやつ》 せんべい・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳
28					
小松菜チャーハン 魚のバターしょうゆ焼き ニラのふわふわスープ 人参のグラッセ					
《3時のおやつ》 プリンアラモード・シヨア 《10時のおやつ》 エイセイポーロ・牛乳					



味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と3種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したものなのです。

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。