

# 給食だより

子供の家幼稚園

## 2月の献立

月	火	水	木	金	土
		1 せんべい・牛乳	2 ヨーグルト	3 豆まき	4
		雑穀米 肉じゃが ブロッコリーのマヨ和え パイン缶・牛乳 ☆ごまドーナツ	雑穀米 豚肉のしょうが焼き 冬野菜のあったか汁 りんご・牛乳 ☆お好み焼き	巻きずし 魚の梅干し煮 心のすまし汁 牛乳・節分おかし ☆ジャムサンド	きつねうどん 切り干し大根の炒り煮 ヨーグルト ☆おにぎり
6 パナナ・牛乳	7 チーズ	8 せんべい・牛乳	9 ヨーグルト	10 おべんとうの日	11 ㊦
ロールパン ソーセージのポトフ ほうれん草のサラダ パイン缶・牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん ドライカレー ハンサンスー 牛乳 ☆かぼちゃのだんご汁	雑穀米・みそ汁 ちくわの磯辺揚げ きゅうりと炒り卵サラダ もも缶・牛乳 ☆鬼まんじゅう	わかめご飯 ポークビーンズ りんごのサラダ 牛乳 ☆おにぎり	 ☆プリン・せんべい	建国記念の日
13 パナナ・牛乳	14 チーズ	15 せんべい・牛乳	16 ヨーグルト	17 おたんじょう会	18
五目焼き豚ラーメン カリフラワーとコーンサラダ ヨーグルト ☆おにぎり	麦ごはん ひき肉とんぶり きゅうりのゆかり和え 中華スープ・牛乳 ☆マカロニきな粉	雑穀米 肉じゃが ブロッコリーのマヨ和え パイン缶・牛乳 ☆ごまドーナツ	雑穀米 豚肉のしょうが焼き 冬野菜のあったか汁 りんご・牛乳 ☆お好み焼き	雑穀米・みそ汁 鮭のフライ ほうれん草のごま和え 牛乳・一口ゼリー ☆ジャムサンド	きつねうどん 切り干し大根の炒り煮 ヨーグルト ☆おにぎり
20 パナナ・牛乳	21 チーズ	22 せんべい・牛乳	23 ㊦	24 フレーク・牛乳	25
ロールパン ソーセージのポトフ ほうれん草のサラダ パイン缶・牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん ドライカレー ハンサンスー 牛乳 ☆ポターージュ・乾パン	雑穀米・みそ汁 ちくわの磯辺揚げ きゅうりと炒り卵サラダ もも缶・牛乳 ☆鬼まんじゅう	天皇誕生日	雑穀米・納豆のみそ汁 干貝焼き きんぴらごぼう 牛乳 ☆りんごケーキ	ハムチャーハン 肉団子スープ りんご ☆ぼん
27 パナナ・牛乳	28 チーズ				
五目焼き豚ラーメン カリフラワーとコーンサラダ ヨーグルト ☆おにぎり	麦ごはん ひき肉とんぶり きゅうりのゆかり和え 中華スープ・牛乳 ☆マカロニきな粉				

☆食材等の関係で献立が代わることもあります。

☆おやつは預かり保育（延長）の子どもたちのみとなります。

2月です

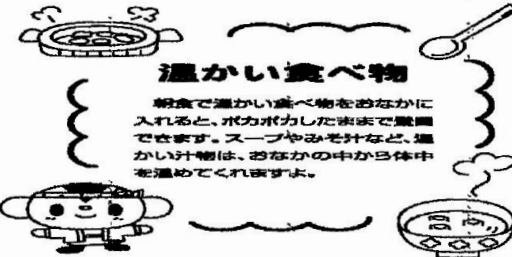
2023年



暦の上では春ですが、まだまだ寒さがきびしい時期が続きます。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、バランスよく好き嫌いなく食べることが大切です。

今年は、2月3日が節分です。

給食では、巻きずしを計画しています。お楽しみに(\*^▽^\*)



## ドクターからのひと言

### 水で流し込んでいませんか？

水やお茶の流し込みで、食べ物を飲み込む子どもを見かけます。私たちは食べ物を口の中に入れて咀嚼し、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊を作り、舌を使いながらのどの奥へ移動させて飲み込みます。しかし、水分で流し込んでしまうと舌をあまり使わなくなってしまい、嚥下障害の原因になります。咀嚼のリズムと嚥下を育てることが大切なのです。

