

給食だよ

令和8年2月
認定こども園
岩切東光第二幼稚園
ひかり保育園

2月は1年の中で最も気温が低く、空気が乾燥しているため、インフルエンザや胃腸炎など感染症が流行する時期です。具合が悪い時は胃腸も弱るので、その時には症状に合わせた食事を取り、早期回復に努めましょう。



発熱時

- ・水分をしっかり摂る
- ・エネルギー源となる炭水化物を摂る
- ・例：おかゆ、うどん、ゼリー、アイス、スポーツドリンクなど



のどの痛み

- ・刺激物は避ける
- ・のど越しが良いものを摂る
- ・例：うどん、湯豆腐、プリンなど



嘔吐・下痢

- ・水分が多く、消化が良いものを摂る
- ・例：おかゆ、温泉卵、野菜スープ(白菜、キャベツ、にんじん、たまねぎなどを軟らかく煮込む)など



ミラノ・コルティナオリンピック

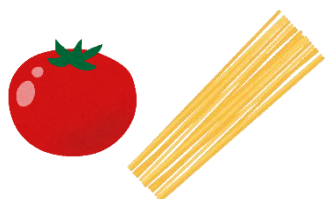


2月は冬季オリンピックが開催されます。それに合わせて給食にはイタリア料理が登場します。聞きなれない名前かと思いますが、どんな料理なのかお楽しみにしてください！

2/6 アマトリチャーナ

2/19 ミルファンティ

2/10 フリッタータ



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
せんべい、麦茶	飲むヨーグルト	クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	お菓子、牛乳
ごはん 鮭の🍣マヨ焼き	焼きそば	ちゃんぽんうどん	カレーライス	🏊‍♀️ アマトリチャーナ	中華丼
ひじきの煮物	金棒フライ	がね	マカロニサラダ	揚げじゃがサラダ	具だくさん味噌汁
小松菜の味噌汁	白菜スープ		オニオンスープ	野菜スープ	
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物
きな粉マカロニ、麦茶	人参ケーキ、牛乳	青のりおかかおやき、麦茶	麩ラスク、麦茶	おにぎり、麦茶	お菓子、麦茶
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
クラッカー、牛乳	ビスケット、牛乳		せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	お菓子、牛乳
ごはん	食パン		ハヤシライス	おにぎり	わかめうどん
さばのみそ煮	🏊‍♀️ フリッタータ		ごぼうサラダ	漬物	和え物
切干大根の和え物	ほうれん草のサラダ		コンソメスープ	けんちん汁	
麩のすまし汁	豆乳スープ			バナナ	果物
ゼリー			ピザクラッカー、麦茶	いももち、麦茶	お菓子、麦茶
スコーン、牛乳	チーズおかかおにぎり、麦茶				
16日(月)	17日(火)	18日(水)	📧19日(木)	20日(金)	21日(土)
クラッカー、牛乳	飲むヨーグルト	ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	お菓子、牛乳
ごはん	ごはん	味噌ラーメン	食パン	高野豆腐の卵とじ丼	豚丼
ほっけのかば焼き	豚肉の生姜焼き		鶏肉のふんわりハンバーグ		
春雨の和え物	小松菜の和え物	切干大根のサラダ	ブロッコリーのサラダ	もやし中華和え	具だくさん味噌汁
チンゲン菜の味噌汁	わかめの味噌汁		🏊‍♀️ ミルファンティ	里芋の味噌汁	
ゼリー		バナナ	オレンジ		果物
スイートポテト、麦茶	おしるこサンド、麦茶	きなこおはぎ、麦茶	みたらしまカロニ、麦茶	しらすチップス、麦茶	お菓子、麦茶
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	ビスケット、牛乳	クラッカー、牛乳	お菓子、牛乳
	納豆ごはん	あんかけ焼きそば	ごはん	冬野菜スープカレー	ナポリタン
	鮭の塩焼き		厚揚げと豚肉の炒め物		
	昆布の煮物	ブロッコリーのおかか和え	かぼちゃの煮物	スパゲッティサラダ	具だくさんスープ
	小松菜の味噌汁	わかめスープ	麩の味噌汁		
		バナナ		オレンジ	果物
	蒸かし芋、麦茶	フレンチトースト、麦茶	マシュマロサンド、麦茶	きな粉カステラ、牛乳	お菓子、麦茶

午前おやつ

主食

主菜

副菜

汁物

果物など

午後おやつ

2月3日は給食に鬼が来る！？

焼きそばとは、いったいどんな焼きそばでしょう？

赤鬼？青鬼？ 怒った顔？笑った顔？それとも泣いている顔？

どんな焼きそばかドキドキわくわくしながら待っていてくださいね。

そして当日は給食を楽しく食べて鬼退治をしましょう！

※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の栄養価	未満児	エネルギー 497kcal	蛋白質 17.1g	脂質 16.7g	食塩相当量 1.4g
	以上児	エネルギー 545kcal	蛋白質 19.3g	脂質 17.1g	食塩相当量 1.6g