



冬の感染症にご注意

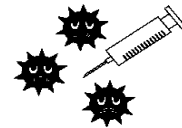


インフルエンザの流行のピークは1～2月

(1)感染経路を断つ ・手洗い、アルコール消毒をこまめに！（うがい科学的に未証明）

(2)予防接種を受ける

(3)免疫力を高める ・普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけておきましょう。



ノロウイルスによる冬場の食中毒や感染症にご注意を！

(1)「手洗い」をしっかりと！

・特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、温水による流水で十分に流しましょう。

(2)「人からの感染」を防ぐ！ ・ノロウイルスが流行する冬期は、おむつ等の取扱いには十分注意しましょう。

(3)「食品からの感染」を防ぐ！

・食材→中心部までしっかり85℃1分以上加熱、調理器具→85℃以上の熱湯で1分以上の加熱消毒が有効です。

2月の旬の食材

からし菜、大根、ふきのとう、長ねぎ、ゆり根、せり、わらび、水菜、れんこん、春菊、いよかん、デコポン、はっさく、サワラ、ワカサギ、ヒラメ、ホウボウ、フグ、タイ、ヤリイカ、赤貝、甘エビ

《2月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

2日(木) ごはん	エビの天ぷら、大根おろし 五目豆、南瓜そぼろあん いちご、すまし汁	エビ/大根 大豆、人参、いんげん、れんこん、椎茸/南瓜、鶏ミンチ いちご/水菜、椎茸	528 kcal
6日(月) ごはん	豚肉トマト煮 ちくわ天ぷら、ほうれん草コーン和え パイナップル、みそ汁	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、トマト缶 ちくわ/ほうれん草、コーン パイナップル/薄揚げ、じゃが芋	471 kcal
7日(火) ごはん	赤魚の甘酢あんかけ 小松菜薄揚げ煮、れんこん天ぷら りんご、みそ汁	赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン 小松菜、人参、薄揚げ/れんこん りんご/大根、南瓜	508 kcal
9日(木) ごはん 年中無し	牛肉きのこソテー マカロニサラダ、竹の子天ぷら オレンジ、中華スープ	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン マカロニ、人参、コーン、ツナ/竹の子 オレンジ/白菜、人参	529 kcal
13日(月) ごはん	カレーの唐揚げ もやしナムル、豚と野菜の塩麹炒め りんご、すまし汁	カレー もやし、人参/白菜、豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン りんご/玉ねぎ、えのき	469 kcal
14日(火) ごはん	ポークカレー 黄桃缶	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 黄桃缶	537 kcal
16日(木) ごはん	チキン南蛮 胡瓜の酢の物、イタリアンスパ パイナップル、みそ汁	鶏肉、玉ねぎ、卵 胡瓜、人参、わかめ、ごま/スパゲティ、玉ねぎ、グリーンピース パイナップル/さつま芋、ごぼう	570 kcal
20日(月) ごはん	牛肉味噌炒め ひじき煮付け、フライドポテト みかん、もやしスープ	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン ひじき、人参、薄揚げ/じゃが芋 みかん/もやし、人参	528 kcal
21日(火) ごはん	豚の生姜焼き 南瓜天ぷら、大根田楽 オレンジ、なめこ汁	豚肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン 南瓜/大根 オレンジ/なめこ、ねぎ	510 kcal
23日(木) ごはん	マーボー厚揚げ キャベツのしらす和え、大学芋 りんご、すまし汁	厚揚げ、豚ミンチ、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、しらす、人参、胡瓜、ごま/さつま芋 りんご/しめじ、大根	466 kcal
24日(金) ごはん お別れ会	エビフライ、タルタルソース ハンバーグ、南瓜サラダ レタス、いちご	エビ、卵、玉ねぎ 合いミンチ、玉ねぎ/南瓜、グリーンピース、玉ねぎ レタス、いちご	601 kcal
27日(月) パン	クリームシチュー ロールパン みかん缶	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、コーン ロールパン みかん缶	469 kcal
28日(火) ごはん	鮭のムニエル 野菜炒め、肉じゃが パイナップル、中華スープ	鮭 キャベツ、人参、玉ねぎ、3色ピーマン、きくらげ/じゃが芋、牛肉、人参、玉ねぎ パイナップル/人参、ねぎ	507 kcal