



# 令和3年度アソカ学園 園だより2月号



## 2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 節分	4	5
6	7	8	9	10	11 建国記念日	12
13	14 アソカ諸費用 2月分引落し	15	16	17	18	19
20	21	22	23 天皇誕生日	24 避難訓練	25	26
27	28 お誕生日会					

## 3・4月の予定

3月 5日(土)年長さよならコンサート(2月19日より変更)

3月14日(月)アソカ諸費用3月分引落し

3月26日(土)年長卒園式

3月31日(木)終園式

4月 1日(金)~4月7日(木)新学期準備の為お休み

4月 8日(金)入園・進級式

☆コロナの状況によっては変更する事もあります。



# アソカ学園 2022年 2月献立表



※アレルギー対応食品です。

日にち	献立	食材	献のおやつ	3時のおやつ				
1日(火)	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 マヨ和え 野菜スープ 牛乳	米 豚肉(肩ロース) アチャップ アスパラ ペーコン⇒除去 牛乳⇒お茶	玉ねぎ ウスターソース ホールコーン 玉ねぎ 人夢 人夢	じゃがいも エリンギ ブロッコリー トマト マヨネーズ⇒アレルギー用 コンソメ⇒ブイヨン	ペアビスケット	ベジタべる		
2日(水)	運盛りカレー チキンナゲット ハムサラダ 牛乳	米 チキンナゲット ローズハム⇒除去 牛乳⇒お茶	牛肉(肩ロース) カリフラワー 人夢	玉ねぎ 人夢 ムキ枝豆 和風ドレッシング	にんにく カレー風味⇒アレルギー用 コンソメ⇒ブイヨン	りんご	アンパンマン キャラメルコーン	
3日(木)	焼き寿司 梅干子 そうめんの漬まし汁 キャンディーチーズ	米 チキンボール⇒鶏肉 そうめん 梅干子 キャンディーチーズ⇒除去	ツナ 人夢 かつお昆布だし	マヨネーズ⇒アレルギー用 カニスティック⇒除去 きゅうり 卵のり		イチゴちゃんクッキー	サツポロポテト	
4日(金)	ご飯 ミニチキン ミックスサラダ 玉ねぎの味噌汁	米 ミニチキン ミックスベジタブル 玉ねぎ	キャベツ 薄揚げ ムキ枝豆 かつお昆布だし	ムキ枝豆 フレンチドレッシング⇒アレルギー用		漬物系サラダせんべい	たべっこどうぶつ	
7日(月)	ご飯 コロツケ マカロニサラダ わかめの味噌汁 牛乳	米 コロツケ⇒鶏肉 マカロニ カットわかめ 牛乳⇒お茶	ローズハム⇒除去 玉ねぎ かつお昆布だし	ミックスベジタブル マヨネーズ⇒アレルギー用 かつお昆布だし		さつまいも	さやえんどうスナック	
8日(火)	切干大根丼 小松菜のお浸し 白菜の味噌汁 オレシシ	米 かつお昆布だし 小松菜 白菜 オレシシ	切干大根 特ミンチ 干椎茸 かつお昆布だし	干椎茸 つきごんにゃく 人夢 和風ドレッシング	生ちくわ みつ麦	ココアフチクッキー	マリービスケット	
9日(水)	湯煮ときこのトマトスープ グリーンサラダ ゼリー オニオンスープ 牛乳	米 スハゲティ ウスターソース キャベツ ゼリー 玉ねぎ 牛乳⇒お茶	湯煮⇒除去 コンソメ⇒ブイヨン 水菜 人夢	玉ねぎ しめじ きゅうり ホールコーン マヨネーズ⇒アレルギー用 コンソメ⇒ブイヨン	エリンギ ほうれん草 トマト ケチャップ	りんご	きなこカップケーキ マカロニ・さつまいも・炒 りごみ・ゆず・お豆腐 おにぎりせんべい	
10日(木)	菜飯ご飯 鮭のごま煎り焼き 大根サラダ みつ麦の漬まし汁	米 白飯⇒鶏肉 大根 みつ麦	菜飯の葉 いりごま(白) ツナ えのき カイワレ かつお昆布だし	ハフリカ赤 和風納豆ドレッシング⇒アレルギー用		フルーツラムネ	おにぎりせんべい きなこカップケーキ マカロニ・さつまいも・炒 りごみ・ゆず・お豆腐 おにぎりせんべい	
11日(金)	休食日							
14日(月)	ハヤシライス 彩りサラダ みかん缶 牛乳	米 ハヤシライス⇒アレルギー用 キャベツ みかん缶 牛乳⇒お茶	牛肉(肩ロース) 人夢 玉ねぎ	人夢 ハフリカ赤 カニスティック⇒除去 和風ドレッシング	トマト マッシュルーム にんにく コンソメ⇒ブイヨン	さつまいも	雪の信	
15日(火)	ご飯 漬物の唐揚げ アスパラの和え かまぼこの漬まし汁	米 鶏もち アスパラ かまぼこ	唐揚げ肉⇒片鶏肉 人夢 水菜 かつお昆布だし	ハフリカ赤 ホールコーン カリフラワー フレンチドレッシング⇒アレルギー用		ハンダちゃんクッキー	アンパンマン ぶんわりコーン	
16日(水)	醤油ラーメン シューマイ きゅうりの中華和え キャンディーチーズ	米 焼きそば シューマイ⇒餃子 きゅうり キャンディーチーズ⇒除去	焼きそば⇒除去 玉ねぎ 太もやし	チンゲン菜 人夢 ローズハム⇒除去 人夢	ホールコーン 白ねぎ 中華だし⇒鶏ガラスープ	りんご	マカロニ煮れこ (中華煮) マカロニ・さつまいも・炒 りごみ ぼりんこ	
17日(木)	豚肉の塩麹炒め ブロッコリーサラダ 高野豆腐の味噌汁	米 豚肉(肩ロース) ブロッコリー 高野豆腐 人夢	玉ねぎ しめじ 人夢 青ねぎ	エリンギ ハフリカ赤 水菜 かつお昆布だし	ほうれん草 人夢 塩麹タレ 和風ドレッシング	元気フルーツラムネ	マカロニ煮れこ (中華煮) マカロニ・さつまいも・炒 りごみ ぼりんこ	
18日(金)	ハンバーグ さつまいものサラダ コンソメスープ 牛乳	米 ハンバーグ⇒鶏肉 さつまいも コンソメ⇒アレルギー用 牛乳⇒お茶	人夢 ホールコーン 玉ねぎ	人夢 ツナ 照り醤油 マヨネーズ⇒アレルギー用	ほうれん草 ムキ枝豆	お米ハフココア	アンパンマン ビスケット	
21日(月)	ご飯 チキンナゲット 春雨サラダ 大根の味噌汁 牛乳	米 チキンナゲット 春雨 大根 牛乳⇒お茶	鶏むね⇒除去 切麩 かつお昆布だし	きゅうり 人夢 中華ドレッシング		さつまいも	ハッピータン	
22日(火)	ゆかりご飯 ぶりのバター醤油焼き ほうれん草の和え物 えのきの漬まし汁	米 ゆかり飯 ぶり⇒鶏肉 ほうれん草 えのき	ゆかり飯 有塩バター⇒除去 人夢 水菜 かつお昆布だし	カニスティック⇒除去 ハフリカ赤 和風納豆ドレッシング⇒アレルギー用		きらきらコーンの お菓さま	ポテコ	
23日(水)	休食日							
24日(木)	大豆とひき肉のカレー ツナコーン ゼリー 牛乳	米 大豆水車 ホールコーン ツナ ゼリー 牛乳⇒お茶	合挽ミンチ 人夢 玉ねぎ キャベツ	人夢 ハフリカ赤 マヨネーズ⇒アレルギー用 コンソメ⇒ブイヨン カレー風味⇒アレルギー用	にんにく マヨネーズ⇒アレルギー用	きなこフィンガービス	アンパンマン お米ボール	
25日(金)	ご飯 回鍋肉 もやし中華和え 玉子スープ	米 豚肉(肩ロース) もやし 卵⇒除去	キャベツ 人夢 しめじ	人夢 きゅうり 青ねぎ	ピーマン ローズハム⇒除去 中華だし⇒鶏ガラスープ	干椎茸 中華ドレッシング オイスターソース	野菜フチクッキー	かっぱえびせん
28日(月)	ご飯 のり塩風味の白身フライ スパゲティサラダ 小羊の味噌汁	米 のり塩風味の白身フライ⇒鶏肉 スパゲティ 小羊	鶏肉 ミックスベジタブル みつ麦 かつお昆布だし	カニスティック⇒除去 和風ドレッシング		さつまいも	豆乳ドーナツ・牛乳	

※朝のおやつは1才の提供です。  
※天候、行事、その他の理由により、変更することがあります。

今年の2月3日の恵方巻の方角は北北西です。  
給食でも巻き寿司食べますが、是非お家でも北北西の方角を向きながら食べて下さい。

今回は【口内炎があるとき】の食事についてお話しします。  
口内炎ができて痛みや炎症が激しいときは、食事を減らしてしまうこともあるかと・・・。  
そんな時は無理に食べさせる必要はありませんが、水分だけは十分にとらせます。  
白湯や麦茶、薄味のスープなどを人肌に冷まして、ストローやスプーンで少しずつ飲ませましょう。  
食べ物を欲しがるようになったら、やわらかいものやトロミのあるものから与えます。  
粘膜を保護するビタミンB2を含む食材は、口内炎の治りを良くするといわれています。  
卵や乳製品、納豆など、幼児に食べやすい食材を積極的に取り入れましょう。  
塩辛いものやたくさん噛むものは、痛みを悪化させるため注意が必要です。

### 【気をつけたい食事ポイント】

- 塩味や酸味は避け薄味に  
塩辛いものや味の濃いもの、酸味のあるものが触れると激しい痛みを起こします。味つけはごく薄味に調えて。
- 熱いものは人肌に冷まして  
熱いものは口内炎を刺激し、痛みを悪化させます。お茶や汁物は人肌に冷ましてから与えましょう。
- 噛まずに食べられるものを  
噛むこと自体が刺激になる場合もあるので、あんかけやゼリーなどあまり噛まなくても食べられるものを。

※食べられるようになったら、粘膜を保護するビタミンB2を含む食材を積極的に摂りましょう。  
味も食感もやさしい卵や乳製品、納豆がおすすです。

