

2月の献立表

| | | おやつ | 三色の食品群 | | | アレルギー 乳・卵・小 麦・落花生・ そば・えび・ かに | 朝のおやつ |
|------------|---|-----------------------|---|------------------------------------|--|--|---------------------|
| | | | 熱や力のなるもの | 血や肉や骨に なるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1日 (水) | ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃのマヨネーズ 中華スープ(人参、玉ねぎ) | 牛乳 人参ケーキ | ごま油、ごはん マヨネーズ、砂糖 片栗粉 | 豆腐、豚肉 みそ、牛乳 | かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ 人参、生姜、長ねぎ レーズン | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン ウエハース |
| 2日 (木) | ごはん 目か菜タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁(火入れ、万能ねぎ) ヨーグルト | 牛乳 りんごレーズンクッキー | ごはん、じゃが芋 マヨネーズ、砂糖 火入れ、油 | 牛乳、チーズ スクランブル、玉子 みそ、油揚げ | レーズン、クリンピース、パセリ 玉ねぎ、人参、万能ねぎ りんご | 乳 小麦 卵 | 麦茶 レーズン チーズ |
| 3日 (金) | 赤おにぎらい 豚肉と野菜のコンソメ煮 もやしと白菜の中華和え | 牛乳 糸内豆巻き | ごま油、ごはん、油 さつま芋、スパゲッティ バター、砂糖、小麦粉 | 牛乳、豚肉 ウインナー 糸内豆 | レーズン、かぶ、きゅうり、もやし 玉ねぎ、小松菜、人参、白菜 | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン せんべい |
| 4日 (土) | ごはん 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁(わか、木根) | 牛乳 ポーロ | ごま、ごはん、砂糖 マヨネーズ、小麦粉 油 | 牛乳、わか 鶏肉、みそ | レーズン、コーン、ごぼう 玉ねぎ、人参、大根 | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン ビスケット |
| 6日 (月) | ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ いよかん | 牛乳 パイナップルケーキ | ごま、ごはん、じゃが芋 バター、砂糖、 小麦粉、油 | 牛乳、玉子 豆乳、豚肉 | レーズン、いよかん、玉ねぎ パイナップル、小松菜 人参 | 乳 小麦 卵 | 麦茶 レーズン じゃこ |
| 7日 (火) | 鉄分強化(ふりかけ)ごはん 白菜タラのバターしょうゆ焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁(玉子、玉ねぎ) りんご | 牛乳 ふかしもち | ごはん、バター、 砂糖、小麦粉 油、さつま芋 | 牛乳、玉子 ソーイタラ 鶏肉、みそ | レーズン、かぼちゃ、りんご、玉ねぎ 人参、白菜 | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン ポーロ |
| 8日 (水) | スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ(もやし、ごぼう) | 牛乳 さくらもち | ごはん、じゃが芋 スパゲッティ、バター マヨネーズ、砂糖 小麦粉、油 | 牛乳、花かつお 豚肉 | レーズン、あまき米、きゅうり ごぼう、パセリ、もやし、玉ねぎ 人参 | 乳 小麦 卵 | 麦茶 レーズン チーズ |
| 9日 (木) | らんちゅうBOX日 ここのかにきり 魚介のオムレツ煮 かぼちゃと中華和え みそ汁(玉子、長ねぎ) ヨーグルト | 牛乳 マカドニきり | ごま油、ごはん 砂糖、小麦粉 油、マカドニ | 牛乳、玉子 ヨーグルト、みそ 魚介、油揚げ きな粉 | レーズン、かぼちゃ、人参 長ねぎ | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン ウエハース |
| 10日 (金) | たまごチャーハン ツナ大根サラダ スープ(人参、ゆめし) | 牛乳 いももち | ごま油、ごはん じゃが芋、砂糖 片栗粉、油 | 牛乳、玉子 ツナレク、鶏肉 | レーズン、あまき米、コーン クリンピース、ゆめし、玉ねぎ 人参、大根 | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン せんべい |
| 11日 (土) | 建国記念の日 | | | | | | |
| 13日 (月) | ごはん 豆腐の肉野菜あんかけ 白菜とコーンのサラダ みそ汁(かぼちゃ、ごぼう) いよかん | 牛乳 りんごレーズンクッキー | ごま油、ごはん 砂糖、片栗粉 油 | 豆腐、豚肉 みそ | いよかん、ごぼう、かぼちゃ コーン、玉ねぎ、人参、白菜 レーズン、りんご | 乳 小麦 | 麦茶 レーズン じゃこ |
| 14日 (火) | ごはん ハートの玉子焼き じゃが芋と豚肉のじり煮 みそ汁(ごぼう、花かん)オレシ | 牛乳 サクサク おふろasuk | ごはん、じゃが芋 花かん、砂糖、油 片栗粉 | 牛乳、玉子 豚肉、みそ | レーズン、オレンジ、ごぼう クリンピース、コーン、玉ねぎ 人参 | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン ビスケット |
| 15日 (水) | ごはん 目か菜タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁(火入れ、万能ねぎ) ヨーグルト | 牛乳 人参ケーキ | ごはん、じゃが芋 マヨネーズ、砂糖 火入れ、油 | 牛乳、チーズ スクランブル、玉子 みそ、油揚げ | レーズン、クリンピース、パセリ 玉ねぎ、人参、万能ねぎ | 乳 小麦 卵 | 麦茶 レーズン チーズ |





2月の献立表

| | | おやつ | 三色の食品群 | | | アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに | 朝のおやつ |
|------------|---|---------------------|--|------------------------------------|--|------------------------------|---------------------|
| | | | 熱や力のなるもの | 血や肉や骨に なるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 16日 (木) | ごはん 麻婆豆腐 かぼちやのマヨ和え みそ汁(玉ねぎわかめ) | 牛乳 サクサク ラスク | ご飯 ごま油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油 焼ふ | 牛乳 豚肉 豆腐 きな粉 みそ チーズ わかめ | レーズン かぼちや きゅうり 玉ねぎ 人参 生姜 長ねぎ | 乳 小麦 卵 | 麦茶 レーズン チーズ |
| 17日 (金) | カレー風(味ピラフ) 豚肉と野菜のコンソメ煮 もやしと白菜の中華和え みそ汁(玉子 えのき茸) | 牛乳 さつまいも 蒸レパン | ご飯 ごま油 さつまいも バター 砂糖 米粉 油 | 牛乳 玉子 豚肉 みそ ウインナー | レーズン えのき茸 かぼち ピーマン もやし 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜 | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン せんべい |
| 18日 (土) | ごはん 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁(大根 わかめ) | 牛乳 ウエハース | ご飯 ごま マヨネーズ 油 砂糖 | 牛乳 わかめ 鶏肉 みそ | レーズン ごぼう コーン 玉ねぎ 人参 大根 | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン ポーロ |
| 20日 (月) | ポークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ いよかん | 牛乳 カップケーキ | ご飯 じゃがいも ごま バター 油 砂糖 小麦粉 | 牛乳 玉子 豆腐 豚肉 じゃこ | レーズン 玉ねぎ 小松菜 いよかん ほうかん草 人参 | 乳 小麦 卵 | 麦茶 レーズン じゃこ |
| 21日 (火) | 春のおでかけ!! おべんとう日 | | | | | | |
| 22日 (水) | ごはん 白糸タラのタルタル焼き 火炒りおから みそ汁(さつまいも 油揚げ) いよかん | 牛乳 ふりかけ おにぎり | ご飯 さつまいも マヨネーズ 油 砂糖 | 牛乳 おから シロイタダ 玉子 鶏肉 油揚げ みそ | レーズン チンゲン菜 りんご 人参 グリンピース | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン ビスケット |
| 23日 (木) | 天皇誕生日 | | | | | | |
| 24日 (金) | ★おたんじょう会★ ケチャップライス ツナ大根サラダ スープ(わかめ しめじ) フルーツ缶 | 牛乳 おたんじょう ケーキ | ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 | 牛乳 玉子 ツナフレーク缶 鶏肉 豆腐 わかめ | レーズン しめじ 玉ねぎ グリンピース 人参 大根 フルーツ缶 | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン せんべい |
| 25日 (土) | スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ(もやし ごぼう) | 牛乳 ビスケット | スパゲッティ 砂糖 じゃがいも バター マヨネーズ 小麦粉 油 | 牛乳 豚肉 | レーズン きゅうり ごぼう パセリ もやし 玉ねぎ 人参 | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン ウエハース |
| 27日 (月) | ごはん 豆腐の肉野菜あんかけ 白菜とコーンのサラダ みそ汁(かぼちや えのき茸) いよかん | 牛乳 フルーツゼリー | ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 油 | 牛乳 きな粉 豚肉 豆腐 みそ チーズ | レーズン えのき茸 コーン かぼちや 玉ねぎ いよかん 人参 白菜 フルーツ缶 寒天 | 乳 小麦 | 麦茶 レーズン チーズ |
| 28日 (火) | ごはん コーン入り厚焼玉子 じゃがいもと豚肉のとしみ煮 みそ汁(ごぼう 花ふ) オレンジ | 牛乳 おから ホットケーキ | ご飯 じゃがいも バター ホットケーキ 花ふ 砂糖 片栗粉 油 | 牛乳 玉子 おから 豆腐 豚肉 みそ | レーズン オレンジ ごぼう グリンピース 玉ねぎ 人参 | 乳 小麦 卵 | 牛乳 レーズン ポーロ |



2月



食育だより



暦の上では「立春」を迎え春が近づく季節とされていますが、厳しい寒さが続いていますね。
 部屋と外の温度差が激しく、乾燥もしているので体調が崩れやすくなる時期です。
 手洗い・うがいをきちんと行い、たくさん睡眠をとって栄養満点な食事をバランスよく食べましょう♪

福を呼ぶ豆まき

2月3日は節分です ～節分の行事～



日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれ季節が始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。昔は立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされていました。節分の豆まきは新年に福を呼びこみ、「邪気＝鬼」を払うために行われます。昔から「豆＝魔滅」には鬼を滅する力があるとされてきました。

※節分の豆は子供にとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です。



誤嚥・窒息につながらやすい食べ物の調理について



使用食材に関して誤嚥・窒息防止の観点から、下記の通りに工夫をして献立を作成しています。
 ご家庭でも調理方法に気を付け、より安心して楽しいごはんの時間を過ごしましょう☆



豆類

小さくて丸いため誤嚥の可能性があります。指で潰せない硬さの豆類の使用は注意しましょう。

- * 枝豆、大豆 : 誤嚥の可能性があるため献立では使用していません。
 使用する際は軽く潰し、とろみをつける・ご飯やポテトサラダ等に混ぜ込むなどして、豆単体で飲み込まないように工夫しましょう。
- * グリンピース : 誤嚥防止のため軽く潰し、枝豆・大豆と同様に豆単体で飲み込まないように工夫しています。



2021年1月消費者庁通達 消費者への注意喚起「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!」

2022年1月子供安全メール from 消費者庁「Vol.580 硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで!」



ウインナー

輪切りにしないで縦に切ってから食べやすい大きさに切りましょう

→ 輪切りにすると器官と同程度の大きさになり、のどに詰まってしまう可能性があります。



きのこ

1cm程度に切りましょう

→ 弾力性がある繊維が固いため、噛みにくく飲み込みにくい食材です。



水菜

1~1.5cmに切りましょう

→ 繊維が固く飲み込みにくい食材です。



わかめ

食べやすいよう細かく切りましょう

→ のどに貼りつきやすく、噛みにくいため飲み込みにくい食材です。



鶏ひき肉

とろみをつけるまたは豚挽肉を使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。



ゆで卵

細かくし、何かと混ぜて使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。



りんご、梨(離乳食)

離乳食では加熱してやわらかくしましょう

→ 生のままだと固く、また噛んだ時に多く出る果汁と一緒に飲み込んでしまうため誤嚥につながる可能性があります。また、加熱して酵素の働きを抑えることでアレルギーを引き起こしにくくなります。



柿(離乳食)

離乳食完了期まで使用は控えましょう

→ 指で潰せない硬さのものは飲み込みにくく、誤嚥してしまう可能性があります。