

2月

昼食(A.M11:00)

日	初・期 ＜ペースト＞			中期 ＜細つぶし＞	後期 ＜荒つぶし＞	備考
	エネルギー おかず	ビタミン・ミネラル かぼちゃ にんじん たまねぎ	たんぱく質 とうふ			
2/1 (水)	↓				軟食互 豆腐の煮物 かぼちゃのマヨ和え みそ汁(人参、玉ねぎ)	
2/2 (木)		さつまいも にんじん たまねぎ	自身魚		軟食互 豆カスらの煮付け 野菜の玉子とじ煮 みそ汁(焼豆、万能ねぎ)	
2/3 (金)		じゃがいも はくせい にんじん	しらす		軟食互 豚肉と野菜の煮物 ちやしと白菜の中巻和え みそ汁(豆腐、玉ねぎ)	
2/4 (土)		さつまいも たいこん たまねぎ	とうふ		軟食互 鶏肉のごま照り焼き 人参のサラダ みそ汁(ワカメ、大根)	
2/6 (月)		じゃがいも にんじん たまねぎ	しらす		軟食互 肉じゃが 小松菜と玉子のごまサラダ みそ汁(豆腐、人参)	
2/7 (火)		かぼちゃ にんじん はくせい	自身魚		軟食互 白ネラのバターしょう油焼き 糸こんにゃくと白菜のサラダ みそ汁(玉子、玉ねぎ)	
2/8 (水)			とうふ		軟食互 豚ミンチ肉のしょう油と 水佃煮 みそ汁(豆腐、ワカメ)	
2/9 (木)		さつまいも キャバツ にんじん	しらす		軟食互 魚の煮付け キャバツの中巻和え みそ汁(玉子、万能ねぎ)	
2/10 (金)			とうふ		軟食互 玉子と鶏肉の炒めもの ワカメと大根のサラダ みそ汁(人参、しじみ)	
2/11 (土)	建国記念の日					
2/13 (月)			とうふ		軟食互 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、じゃがいも)	
2/14 (火)			しらす		軟食互 玉子焼き じゃがいもと豚肉のしょう油煮 みそ汁(花ふ、ワカメ)	
2/15 (水)			自身魚		軟食互 豆カスらの煮付け 野菜の玉子とじ煮 みそ汁(焼豆、万能ねぎ)	

離乳食期に  
与えてはいけないもの



引用元  
ママがわかる!  
離乳食は1冊Book

- はちみつ (1歳まで)
- 肉、魚、卵の生もの
- カフェイン
- 香辛料 (1歳まで)
- 牛乳 (1歳までは加熱調理調理のみ)
- 大人用のジュース
- のどにつまりやすいもの(ナッツ類等)
- 歯みせりにくいもの(いか、たこ、エビ、こむぎ)







2月	昼食(A.M11:00)		
	初期 ＜ペースト＞	中期 ＜細つぶし＞	後期 ＜荒つぶし＞
2/16 (木)	エネルギー ビタミン・ミネラル かぼちや たまねぎ にんじん おがゆ	とうふ	軟飯 麻婆豆腐 かぼちや和え みそ汁(玉ねぎ わがわ)
2/17 (金)	さつまいも ごまつな にんじん	しらす	軟飯 豚肉の野菜煮込み もやしと白菜の和えもの みそ汁(さつまいも)
2/18 (土)	かぼちや にんじん だいこん	ささみ	軟飯 鶏肉ソテー かぼちやサラダ みそ汁(大根 わがわ)
2/20 (月)	じゃがいも たまねぎ にんじん	とうふ	軟飯 肉じゃが 玉子サラダ みそ汁(とうふ)
2/21 (火)	おべんとう日		離乳食は園で用意します。 市販のものを使用する場合があります。
2/22 (水)	さつまいも たまねぎ にんじん おがゆ	しらす	軟飯 白ネギのソテー 炒りおから みそ汁(さつまいも)
2/23 (木)	天皇誕生日		
2/24 (金)	かぼちや たまねぎ にんじん おがゆ	とうふ	軟飯 鶏肉じゃが 大根サラダ みそ汁(わがわ とうふ)
2/25 (土)	じゃがいも たまねぎ にんじん	ささみ	軟飯 豚肉の野菜煮込み 和洋サラダ みそ汁(もやし)
2/27 (月)	かぼちや にんじん はくさい	とうふ	軟飯 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)
2/28 (火)	かぼちや たまねぎ にんじん	しらす	軟飯 コーン入り玉子焼き じゃがいもと豚肉のとろみ煮 みそ汁(焼ふ)



### 具合が悪い日の食事

具合が良くない時は胃腸の機能やかむ力が落ちていたので無理に与えると下痢をしたり誤食の危険もでてきます。食べたがらない時は無理に食べさせず、水分補給だけにします。



下痢のとき

りんごや人参などが  
おすすです

水分補給と整腸作用のある食材を

発熱しているとき

おがゆ・うどんなど  
炭水化物中心の  
水分がたっぷりの食事に

水分補給が中心  
脂質や繊維質は避けて

便秘のとき

いちご類・フルーツ  
ヨーグルト(無糖)を  
積極的に取り入れて

食物繊維豊富な食材や  
ヨーグルトを活用



# 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、乾燥もしているため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♪

## 2月3日は節分です ～節分の行事～

### 福を呼ぶ豆まき

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・窒息につながり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おりません。  
使用の際は軽く潰し、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!」

	<b>ウインナー</b>	<p><b>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</b></p> <p>→ 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。</p>
	<b>きのこ</b>	<p><b>1cm程度に切りましょう</b></p> <p>→ 弾力性があって繊維が固いため、噛みにくく飲み込みにくい食材です。</p>
	<b>水菜</b>	<p><b>1～1.5cmに切りましょう</b></p> <p>→ 繊維が固く飲み込みにくい食材です。</p>
	<b>わかめ</b>	<p><b>食べやすいよう細かく切りましょう</b></p> <p>→ 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。</p>
	<b>鶏ひき肉</b>	<p><b>とろみをつけるまたは豚挽肉を使用しましょう</b></p> <p>→ 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。</p>
	<b>ゆで卵</b>	<p><b>細かくし、何かと混ぜて使用しましょう</b></p> <p>→ 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。</p>
	<b>りんご、梨(離乳食)</b>	<p><b>離乳食では加熱してやわらかくしましょう</b></p> <p>→ 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。</p>
	<b>柿(離乳食)</b>	<p><b>離乳食完了期まで使用は控えましょう</b></p> <p>→ 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。</p>