

2月の献立表

日	献立	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 (木)	赤おにぎりライス 豚肉と野菜のソテー煮 モヤシと小松菜のサゲ汁	牛乳 きな粉 ボール	ごはん・ごま油 スライスパン・バター 砂糖・油	牛乳・豚肉 卵・米 ウインナー	レズン・おろし・きゅうり モヤシ・レズン・玉ねぎ 小松菜・人参・白菜	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン チーズ	
2日 (金)	ごはん 鶏肉のチーフステーキ 野菜の煮込み煮 みそ汁(油揚げ・豆腐) ヨーグルト	牛乳 サリマイモの 黄金焼き	ごはん・じゃがいも マヨネーズ・砂糖 油・ごま油 小麦粉・バター	牛乳・チーズ スクランブル ヨーグルト・みそ 油揚げ・玉子	レズン・キャベツ 玉ねぎ・人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ビスケット	
3日 (土)	そばうどん コーンとキャベツのサラダ みそ汁(小麦粉) みかん	牛乳 ウエハース	ごはん・ごま油 砂糖・油 マヨネーズ・焼き	牛乳・鶏肉 ごま油 油揚げ	レズン・たけのこ・菜 人参・キャベツ・コーン みかん	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい	
5日 (月)	ホロワカレーライス 小松菜とトマトのソテー いよかん	牛乳 チーズ スコーン	ごはん・ごま油 砂糖・油 小麦粉・バター	牛乳・豚肉 豆乳・チーズ	レズン・いよかん・トマト 玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 小麦	牛乳 レズン ポード	
6日 (火)	金魚強化:3リケ 白飯のバター炒め 豆腐と白菜の煮込み煮 みそ汁(菜豆・玉子) りんご	牛乳 サリマイモ ポード	ごはん・バター 菜豆・砂糖 小麦粉・片栗粉 油・サリマイモ	牛乳・豆腐 スクランブル みそ・玉子	レズン・チレグン・菜 りんご・人参・白菜	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ウエハース	
7日 (水)	コーンクリーム入り ポテトサラダ スーパ(モヤシ・ごぼう)	牛乳 こごろ おにぎり	じゃがいも・バター スクランブル 砂糖・小麦粉 油・ごぼう	牛乳・豚肉 スクランブル	レズン・クリーム・コーン ごぼう・おろし・草 モヤシ・玉ねぎ・人参	牛乳 小麦	牛乳 レズン せんべい	
8日 (木)	サリマイモの炊き込み 鶏肉と野菜の味の煮込み キャベツのソテー みそ汁(かぼ・長ネギ)	牛乳 きな粉 ケーキ	ごはん・砂糖 サリマイモ・油	牛乳・鶏肉 リトルチーズ みそ・小麦粉	レズン・おろし・粉 かぼ・キャベツ・キャベツ 玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット	
9日 (金)	ごはん 玉子と豚肉のソテー リトルチーズ スーパ(人参・えのこ) りんご	牛乳 おにぎり ボール	ごはん・ごま油 砂糖・油	牛乳・豚肉 リトルチーズ 卵・玉子	レズン・えのこ・菜 玉ねぎ・小松菜 人参・大根	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ミニハン	
10日 (土)	ごはん 豚肉と野菜のソテー マヨネーズ みそ汁(油揚げ・豆腐) りんご	牛乳 ウエハース	ごはん・ごま油 砂糖・小麦粉 マヨネーズ	牛乳・鶏肉 油揚げ 豆腐	レズン・玉ねぎ 小松菜・コーン グリーンピース	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい	
12日 (月)	建国記念の日 振替休日							
13日 (火)	ごはん 豚肉と野菜の和食煮 じゃがいものごま炒め みそ汁(豆腐・菜豆)	牛乳 おから 蒸しパン	ごはん・ごま油 じゃがいも 菜豆・砂糖 小麦粉・油	牛乳・豆腐 みそ・豚肉	レズン・インゲン 玉ねぎ・人参	牛乳 小麦	牛乳 レズン パン	
14日 (水)	金魚強化:3リケ ハートの玉子焼き 春雨サラダ みそ汁(キャベツ・白菜) りんご	牛乳 きな粉 ウエハース	ごはん・ごま油 砂糖・油 小麦粉	牛乳・みそ 玉子・きな粉	レズン・おろし・白菜 きゅうり・コーン・ほうろく 玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ウエハース	
15日 (木)	カレーライス 豚肉と野菜のソテー マヨネーズ みそ汁(かぼ・モヤシ)	牛乳 レズン ドーナツ	ごはん・ごま油 バター・砂糖 油・マヨネーズ	牛乳・豚肉 みそ・ウインナー	レズン・かぼ・きゅうり コーン・モヤシ・玉ねぎ 小松菜・人参・白菜 豆腐・キャベツ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ミニハン	



2月の献立表

アレルギー 小麦 卵 牛乳 大豆 落花生 そば えび かに

給食献立表

令和5年度

日	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 (金)	★ラン4Box日★ ごはん 鶏肉のじゃが煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(わかめ・大根)	牛乳 ミニクレーン	ごはん・ごま マヨネーズ・砂糖 小麦粉・油	牛乳・鶏肉 みそ	レーズン・コーン・ ブロッコリー・ワカメ・玉ねぎ 人参・大根	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポロロ
17日 (土)	ごはん 豚肉のわかめ炒め ポテトサラダ みそ汁(油揚げ) バナナ	牛乳 ウエハース	ごはん・油 じゃがいも・砂糖 マヨネーズ	牛乳・豚肉 かつお節 ワサビ・ワサビ 油揚げ	レーズン・小松菜 玉ねぎ・110セリ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
19日 (月)	ポロロカレー 小松菜と玉子のじゃがサラダ 110セリ	牛乳 セサミンケーキ	ごはん・ごま ごま油・砂糖 じゃがいも・油 小麦粉・バター	牛乳・豚肉 豆腐	レーズン・コーン・トト 玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン じゃん
20日 (火)	鉄分強化ふりかけごはん 白身魚のバターしょう油炒め 豆腐と白菜のとしと煮 みそ汁(わかめ・玉子) りんご	牛乳 おふろすけ	ごはん・バター 花ふり・砂糖 小麦粉・片栗粉 油・焼きそば	牛乳・豆腐 シロタウ みそ・玉子 そば粉	レーズン・りんご・白菜 りんご・人参・白菜	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
21日 (水)	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	牛乳 おかか おにぎり	じゃがいも・バター スパゲッティ 砂糖・小麦粉 油・ごはん	牛乳・豚肉 かつお節	レーズン・ワカメ・コーン シボウ・ほうれん草・ モヤシ・玉ねぎ・人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ミニクレーン
22日 (木)	★お誕生会★ コンロップ 鶏肉のクリームソース きんぴら スープ(大根・人参)	牛乳 誕生 ケーキ	ごはん・ごま油 バター・マヨネーズ 砂糖・小麦粉 油	牛乳・鶏肉	レーズン・コーン・ トト・110セリ・玉ねぎ 人参・大根・長ねぎ	牛乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
23日 (金)	<h3 style="text-align: center;"><天皇誕生日></h3>						
24日 (土)	ハヤミライス お豆腐サラダ バナナ	牛乳 ウエハース	ごはん・砂糖 油・じゃがいも	牛乳・鶏肉 豆腐	レーズン・玉ねぎ・トト 水菜・バナナ・大根	牛乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
26日 (月)	さつまいもの炊き込みごはん 鶏肉と里芋の炒め物 ポテトサラダ おまじない(かぼち・ネギ)	牛乳 きな粉 トースト	ごはん・砂糖 じゃがいも・油 食パン	牛乳・鶏肉 ワサビ・ワサビ みそ・そば粉	レーズン・あなご粉・ かつお節・ワサビ・キノコ 玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ポロロ
27日 (火)	★春のおひがひ★ おはんとう日	牛乳 ウエハース				牛乳 レーズン せんべい	
28日 (水)	ごはん 豚肉と野菜の和風煮 じゃがいものごまからめ みそ汁(豆腐・花ふ)	牛乳 シムスクーン	ごはん・ごま じゃがいも・花ふ 砂糖・小麦粉 油・バター	牛乳・豆腐 豚肉・みそ 豆腐	レーズン・インゲン 玉ねぎ・人参	牛乳 小麦	牛乳 レーズン ピザト
29日 (木)	ごはん 鶏肉の4-2炒め 野菜の玉子と煮 みそ汁(油揚げ・じゃがいも) ヨーグルト	牛乳 ゆりかご セサミンポロロ	ごはん・じゃがいも マヨネーズ・砂糖 油・片栗粉 ごま	牛乳・4-2 ブロッコリー ワサビ・ワサビ 油揚げ・玉子 そば粉	レーズン・ポテト 玉ねぎ・人参	牛乳 小麦 卵	牛乳 レーズン 4-2



2月 食育だより

2月4日は立春です。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きますね。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。色々な物を食べてバランスが良く、栄養満点な食事にして元気に春を迎える準備をしましょう♪

今月のイベント献立～節分～

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きました。

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。

恵方巻きは節分の夜に、その年の縁起のよい方向「恵方」を向き、無言で食べる縁起物の太巻きのことです。今年は**東北東**が恵方となります。1本まるごと食べるのは、「縁を切らないように」の意味があり、無言で食べるのは、食べ終わる前にしゃべると福が逃げるとされているためです。



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。