

2月	昼食(AM11:00)						備考	
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>				
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
1日(土)	おかゆ	じゃがいも だいこん たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも だいこん たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 大根サラダ みそ汁(油揚げ、豆腐)	
3日(月)	おかゆ	さつまいも ほうれん草 だいこん	ささみ	おかゆ	さつまいも ほうれん草 だいこん	ささみ	軟飯 豚肉とじゃがいものほくほく煮 わかめのサラダ みそ汁(たまねぎ、かぼちゃ)	
4日(火)	おかゆ	かぼちゃ はくさい こまつな	しらす	おかゆ	かぼちゃ はくさい こまつな	しらす	軟飯 助宗タラと小松菜のだし煮 豆腐と野菜の玉子とじ煮 みそ汁(かぶ、油揚げ)	
5日(水)	おかゆ	さつまいも にんじん ほうれん草	豆腐	おかゆ	さつまいも にんじん ほうれん草	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 豆腐と野菜の玉子とじ煮 みそ汁(もやし、ごぼう)	
6日(木)	おかゆ	かぼちゃ だいこん こまつな	白身魚	おかゆ	かぼちゃ だいこん こまつな	白身魚	軟飯 鮭とかぼちゃのおろし煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁(焼き麩、たまねぎ)	
7日(金)	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	ささみ	おかゆ	じゃがいも にんじん たまねぎ	ささみ	軟飯 豚肉とたまねぎのトマト煮 ポテトサラダ みそ汁(チンゲン菜、じゃがいも)	
8日(土)	おかゆ	さつまいも たまねぎ チンゲン菜	豆腐	おかゆ	さつまいも たまねぎ チンゲン菜	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 マカロニサラダ みそ汁(油揚げ、わかめ)	
10日(月)	おかゆ	かぼちゃ にんじん だいこん	しらす	おかゆ	かぼちゃ にんじん だいこん	しらす	軟飯 鶏肉とたまねぎのトマト煮 大根サラダ みそ汁(わかめ、小松菜)	
11日(火)	建国記念日							
12日(水)	おかゆ	さつまいも キャベツ チンゲン菜	豆腐	おかゆ	さつまいも キャベツ チンゲン菜	豆腐	軟飯 豚肉と野菜の味噌煮 キャベツサラダ みそ汁(ソーメン、はなふ)	
13日(木)	おかゆ	じゃがいも キャベツ たまねぎ	ささみ	おかゆ	じゃがいも キャベツ たまねぎ	ささみ	軟飯 白糸タラとキャベツのだし煮 人参の玉子とじ煮 みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	
14日(金)	おかゆ	さつまいも にんじん だいこん	しらす	おかゆ	さつまいも にんじん だいこん	しらす	軟飯 コーンの玉子とじ煮 きゅうりとパプリカのサラダ みそ汁(なめこ、大根)	
15日(土)	おかゆ	じゃがいも にんじん チンゲン菜	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん チンゲン菜	豆腐	軟飯 豚肉と野菜の豆乳煮 チンゲン菜と玉子のサラダ みそ汁(わかめ、焼き麩)	

離乳食お役立ちグッズ★

①保冷剤

熱すぎて食べさせられない時に器ごと保冷材の上
にのせればすばやく冷ま
すことができます!



②スタイを二枚重ね
洋服を汚したくない時
におすすめです。遊びた
べが盛んな赤ちゃんも服
を汚しにくくなります☆



スタイを買わなくても
「スタイルクリップ(マ
ルチクリップ)」を活用
するとガーゼやハンドタ
オルがスタイ代わりに大
変身します♪



日付	昼食(AM11:00)							備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>	
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
17日(月)	おかゆ	さつまいも にんじん ほうれん草	ささみ	おかゆ	さつまいも にんじん ほうれん草	ささみ	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 さつまいもと人参のサラダ みそ汁(もやし、ごぼう)	
18日(火)	おかゆ	かぼちゃ だいこん たまねぎ	白身魚	おかゆ	かぼちゃ だいこん たまねぎ	白身魚	軟飯 鮭とかぼちゃのおろし煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁(焼き鮭、たまねぎ)	
19日(水)	おかゆ	じゃがいも かぶ チンゲン菜	豆腐	おかゆ	じゃがいも かぶ チンゲン菜	豆腐	軟飯 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ煮 かぶとトマトのサラダ みそ汁(エノキ、チンゲン菜)	
20日(木)	おかゆ	さつまいも はくさい キャベツ	しらす	おかゆ	さつまいも はくさい キャベツ	しらす	軟飯 鶏肉と野菜のとろとろ煮 キャベツと人参のコーンサラダ みそ汁(豆腐、わかめ)	
21日(金)	おべんとう日			離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合があります。				
22日(土)	おかゆ	じゃがいも にんじん はくさい	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん はくさい	豆腐	軟飯 豚肉とたまねぎのやわらか煮 じゃがいもとコーンサラダ みそ汁(白菜、わかめ)	
24日(月)	天皇誕生日							
25日(火)	おかゆ	さつまいも だいこん にんじん	ささみ	おかゆ	さつまいも だいこん にんじん	ささみ	軟飯 コーンの玉子とじ煮 きゅうりとパプリカのサラダ みそ汁(なめこ、大根)	
26日(水)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ チンゲン菜	しらす	おかゆ	じゃがいも たまねぎ チンゲン菜	しらす	軟飯 豚肉と野菜の豆乳煮 チンゲン菜と玉子のサラダ みそ汁(わかめ、焼き鮭)	
27日(木)	おかゆ	じゃがいも にんじん キャベツ	豆腐	おかゆ	じゃがいも にんじん キャベツ	豆腐	軟飯 白糸タラとキャベツのだし煮 人参の玉子とじ煮 みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	
28日(金)	おかゆ	さつまいも だいこん チンゲン菜	白身魚	おかゆ	さつまいも だいこん チンゲン菜	白身魚	軟飯 鶏肉と野菜のミルク煮 たまねぎとチンゲン菜の玉子とじ煮 みそ汁(油揚げ、豆腐)	

らくらく調理のコツ♪

<フリージング3つの基本ルール>

①冷凍に向く食材を選ぶ
根菜などやわらかくするのに
時間があるときにまとめて調
理して冷凍保存!

おすすめ⇒おかゆ・麺類・だし・スープ・
魚・肉・人参・かぼちゃ・ほうれんそう
避けたい⇒豆腐・卵・大根・きゅうり



②小分けにして

密封して冷凍

熱いうちに小分けして密封
すると水分が逃げず、解凍
したときにパサつきにくく
なります♪

雑菌の繁殖や酸化を防ぐた
めにも空気をしっかり抜く
ことも大切!



③自然解凍はNG

自然解凍だとうまみが落
ちてしまったり、雑菌が
繁殖してしまいます。な
ので、解凍する時は電子
レンジ等で一気に熱々に
加熱!

一度解凍した食材の再冷
凍は避けましょう。



2月 食育だより

新年が明けてあっという間に1か月が過ぎました。暦の上では立春を迎えますが、2月は一年でもっとも寒い季節、まだまだ寒い日が続きます。2月は節分やバレンタインがありますね☆規則正しく、偏食のない生活を心がけて、かぜに負けない身体作りを意識した食事を取り、元気に冬を乗り越えましょ

◎節分の豆について◎

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。袋から出さず、小袋のまま行うのも◎ 特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です

今月のイベント献立～バレンタイン～

世界中で「恋人たちの日」として親しまれているバレンタイン♡ 日本ではチョコレートをプレゼントする日として定着しています。発祥はイタリア、3世紀のローマ帝国！結婚を禁じたローマ皇帝に反抗し若者たちの結婚を秘密裏に行っていたことで処刑された聖ウァレンティヌスを記念する日です。愛の尊さを説いた彼の精神が、今でも人々に受け継がれています☆ (諸説あり)

海外では男性から女性へ贈り物をしたり、お互いに贈りあったり様々です。プレゼントもバラや花束、アクセサリーやシャンパンなど国によって異なります。

バレンタインにちなんだ話をしながら一緒にクッキングやラッピング！国ごとの文化を知り、感謝の気持ちをはぐくみ、料理の楽しさを知ることから食への興味を持つきっかけの1つとなるでしょう♪



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!」

2024年1月子供安全メール from消費者庁「Vol.644 硬い豆やナッツ類をはじめとする食品での窒息や誤嚥に注意!」



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

→ 輪切りにすると器管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