

		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱やカに 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 (土)	カレーライス 大根のマヨサラダ オレンジ	牛乳 せんべい	ごはん 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉	レーズン 人参 大根 たまねぎ コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
3日 (月)	赤鬼さんライス 豚肉とじゃがいものコンソメ煮 みそ汁(大根、わかめ)	牛乳 ほうれん草 クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 スパゲッティ じゃがいも バター	牛乳 豚肉 味噌 ウインナー	レーズン ほうれん草 人参 たまねぎ 大根 きゅうり わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
4日 (火)	ごはん 助宗タラのバター醤油焼き 豆腐と野菜の玉子とじ煮 みそ汁(かぶ、油揚げ) ヨーグルト	牛乳 人参蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 油揚げ 味噌 豆腐 玉子 タラ ヨーグルト	レーズン 人参 白菜 たまねぎ 小松菜 かぶ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
5日 (水)	コーンクリームスパゲッティ さつまいもと人参の和え物 スープ(もやし、ごぼう)	牛乳 納豆巻き	ごはん 油 さつまいも 小麦粉 三温糖 スパゲッティ バター	牛乳 納豆 豚肉	レーズン もやし ほうれん草 人参 たまねぎ ごぼう クリームコーン缶	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
6日 (木)	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のみぞれ煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁(焼き麩、たまねぎ)	牛乳 ゆりかごセサミ ポーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 ごま 焼き麩 小麦粉 三温糖 ゴマ油	牛乳 きな粉 豆腐 鮭 味噌	レーズン 人参 大根 たまねぎ 小松菜 かぼちゃ りんご	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
7日 (金)	ハヤシライス ポテトサラダ アップルゼリー	牛乳 小松菜ケーキ	ごはん 三温糖 油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉	レーズン 人参 たまねぎ グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
8日 (土)	ごはん チキンソテー マカロニサラダ みそ汁(油揚げ、わかめ) バナナ	牛乳 ポーロ	ごはん 油 三温糖 マカロニ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ツナ缶 わかめ 油揚げ 味噌	レーズン 人参 たまねぎ チンゲン菜 コーン バナナ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
10日 (月)	ごはん チキンとかぼちゃのトマト煮 大根サラダ スープ(わかめ、小松菜)	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター マヨネーズ	牛乳 豆乳 チーズ 鶏肉	レーズン パセリ 人参 トマト缶 たまねぎ 大根 小松菜 きゅうり かぼちゃ わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
11日 (火)	 建国記念日 						
12日 (水)	ごはん 豚肉とチンゲン菜の味噌煮 キャベツとひじきのサラダ すまし汁(ソーメン、はなふ)	牛乳 レーズン蒸しパン	ごはん 小麦粉 そうめん 油 三温糖 はなふ	牛乳 豚肉 豆乳 ツナ缶 味噌	レーズン チンゲン菜 キャベツ ひじき 人参	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
13日 (木)	☆ランチBOXデー☆ ごはん 白糸タラのチーズ焼き 人参しりしり みそ汁(じゃがいも、たまねぎ) いよかん	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 さつまいも 三温糖 油 マヨネーズ バター じゃがいも ゴマ油	牛乳 味噌 玉子 タラ チーズ	レーズン 人参 たまねぎ キャベツ いよかん	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
14日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん ハートの玉子焼き 春雨サラダ みそ汁(なめこ、大根)	牛乳 カラメル風 おふラスク	ごはん 三温糖 焼きふ 油 バター 春雨 ゴマ油	牛乳 豆乳 味噌 玉子	レーズン 赤パプリカ 人参 なめこ たまねぎ 大根 コーン きゅうり バナナ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
15日 (土)	ポークカレーライス チンゲン菜の玉子サラダ りんご	牛乳 ウエハース	ごはん 油 三温糖 ゴマ油 じゃがいも	牛乳 玉子 豚肉 豆乳	レーズン 赤パプリカ りんご 人参 チンゲン菜 たまねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい



		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
17日 (月)	コーンクリームスパゲッティ さつまいもと人参の和え物 スープ(もやし、ごぼう)	牛乳 じゃこおにぎり	ごはん 油 さつまいも バター 小麦粉 三温糖 スパゲッティ	牛乳 しらす 豚肉	レーズン もやし ほうれん草 人参 たまねぎ ごぼう クリームコーン缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
18日 (火)	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のみぞれ煮 豆腐と小松菜のサラダ みそ汁(焼き麩、たまねぎ) りんご	牛乳 きな粉クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 焼き麩 ゴマ油	牛乳 きな粉 豆腐 みそ 鮭	レーズン りんご 人参 たまねぎ 大根 小松菜 かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
19日 (水)	ごはん 鶏肉の玉子とじ煮 かぶとトマトのごまサラダ みそ汁(えのき、チンゲン菜)	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 すりごま バター	牛乳 豆乳 玉子 みそ 鶏肉	レーズン ねぎ 人参 トマト チンゲン菜 たまねぎ コーン かぶ えのき	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
20日 (木)	♡お誕生会♡ ごはん 鶏肉のれんこんハンバーグ コールスローサラダ みそ汁(豆腐、わかめ)	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 パン粉	牛乳 味噌 豆腐 鶏肉	レーズン れんこん 白菜 人参 たまねぎ しょうが コーン キャベツ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
21日 (金)	おべんとう日	牛乳 ポーロ			乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース	
22日 (土)	スパゲッティミートソース ポテト玉子サラダ みそ汁(白菜、わかめ)	牛乳 ビスケット	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ スパゲッティ じゃがいも バター	牛乳 豚肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ コーン グリーンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
24日 (月)	 天皇誕生日 						
25日 (火)	鉄分強化!ふりかけごはん コーン入り厚焼き玉子 春雨サラダ みそ汁(なめこ、大根) バナナ	牛乳 レーズンスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 春雨 ゴマ油 バター	牛乳 豆乳 味噌 玉子	レーズン 赤パプリカ バナナ 人参 なめこ たまねぎ 大根 コーン きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
26日 (水)	ポークカレーライス チンゲン菜と玉子サラダ 白桃缶	牛乳 さつまいも ポーロ	ごはん 片栗粉 さつまいも 油 三温糖 じゃがいも ゴマ油	牛乳 豚肉 豆乳 玉子	レーズン 赤パプリカ 人参 チンゲン菜 たまねぎ 白桃缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
27日 (木)	ごはん 白糸タラのチーズ焼き 人参しりしり みそ汁(じゃがいも、たまねぎ) いよかん	牛乳 カラメル風 おふラスク	ごはん 三温糖 焼きふ、油 小麦粉 ゴマ油 マヨネーズ じゃがいも バター	牛乳 味噌 玉子 タラ チーズ	レーズン 人参 たまねぎ キャベツ いよかん	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
28日 (金)	ごはん 冬野菜のクリームシチュー たまねぎとチンゲン菜の玉子ソテー オレンジ	牛乳 きな粉豆乳 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 きな粉 鶏肉 玉子	レーズン 白菜 人参 チンゲン菜 たまねぎ 大根 オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン



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

う！！

◎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!」

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!」



うどん

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