

	昼食 (AM 11:00)							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				
2日 (月)	おかゆ		じゃがいも にんじん こまつな	豆腐	おかゆ		じゃがいも にんじん こまつな	豆腐	軟飯 玉子と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁 (かぶ、小松菜)	
3日 (火)	おかゆ		さつまいも だいこん はくさい	ささみ	おかゆ		さつまいも だいこん はくさい	ささみ	軟飯 鶏肉と白菜のやわらか煮 大根とわかめのサラダ みそ汁 (豆腐、焼き麴)	
4日 (水)	おかゆ		かぼちゃ たまねぎ キャベツ	白身魚	おかゆ		かぼちゃ たまねぎ キャベツ	白身魚	軟飯 豚肉と野菜のとりみ煮 キャベツのサラダ みそ汁 (玉子、ナス)	
5日 (木)	おかゆ		さつまいも にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ		さつまいも にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のとりみ煮 豆腐サラダ みそ汁 (ねぎ、わかめ)	
6日 (金)	おかゆ		じゃがいも はくさい にんじん	しらす	おかゆ		じゃがいも はくさい にんじん	しらす	軟飯 鮭と野菜のだし煮 鶏肉と白菜のやわらか煮 みそ汁 (わかめ、はなふ)	
7日 (土)	おかゆ		じゃがいも たまねぎ はくさい	豆腐	おかゆ		じゃがいも たまねぎ はくさい	豆腐	軟飯 野菜のミルク煮 ポテトサラダ みそ汁 (豆腐、油揚げ)	
9日 (月)	おかゆ		かぼちゃ チンゲン菜 だいこん	ささみ	おかゆ		かぼちゃ チンゲン菜 だいこん	ささみ	軟飯 白糸たらとチンゲン菜の煮物 鶏肉と人参のやわらか煮 みそ汁 (焼き麴、わかめ)	
10日 (火)	おかゆ		さつまいも にんじん チンゲン菜	しらす	おかゆ		さつまいも にんじん チンゲン菜	しらす	軟飯 豚肉と野菜の豆乳煮 チンゲン菜のサラダ みそ汁 (たまねぎ、豆腐)	
11日 (水)										
12日 (木)	おかゆ		かぼちゃ にんじん キャベツ	白身魚	おかゆ		かぼちゃ にんじん キャベツ	白身魚	軟飯 豚肉と野菜のみそ煮 野菜のくたくた煮 みそ汁 (かぶ、ねぎ)	
13日 (金)	おかゆ		さつまいも だいこん たまねぎ	ささみ	おかゆ		さつまいも だいこん たまねぎ	ささみ	軟飯 コーンの玉子とじ煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁 (さつまいも、わかめ)	
14日 (土)	おかゆ		さつまいも ほうれん草 にんじん	豆腐	おかゆ		さつまいも ほうれん草 にんじん	豆腐	軟飯 鶏肉ととろろ玉子とじ煮 豆腐と白菜のコトコト煮 みそ汁 (さつまいも、大根)	

引用：初めての幼児食

カミカミの役割

📍 かめばかむほど唾液が成長に大切な働きをします！

- ① 栄養の消化・吸収を助ける働き
- ② むし歯菌が作り出す酸を中和したり、
口の中に入った細菌などの毒性を減らす
- ③ 飲みこみやすい滑らかな状態にしてくれる

📍 唾液をたくさん出すには？

- ① モグモグとよく噛んで味わうこと
- ② リラックスした楽しい気持ちで食事すること



🌟 よく噛んで食べることは脳の活性化にもつながります！！



2月	昼食 (AM 11:00)									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	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質		
16日 (月)	おかゆ	 じゃがいも こまつな たまねぎ	しらす	おかゆ	 じゃがいも こまつな たまねぎ	しらす	軟飯 たまねぎの玉子とじ ポテトサラダ みそ汁 (かぶ、小松菜)				
17日 (火)	おかゆ	 かぼちゃ はくさい だいこん	ささみ	おかゆ	 かぼちゃ はくさい だいこん	ささみ	軟飯 鶏肉と白菜のやわらか煮 大根サラダ みそ汁 (たまねぎ、わかめ)				
18日 (水)	おかゆ	 さつまいも たまねぎ にんじん	豆腐	おかゆ	 さつまいも たまねぎ にんじん	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のとりみ煮 豆腐サラダ みそ汁 (ねぎ、豆腐)				
19日 (木)	おかゆ	 かぼちゃ キャベツ にんじん	白身魚	おかゆ	 かぼちゃ キャベツ にんじん	白身魚	軟飯 豚肉と野菜のとりみ煮 キャベツのサラダ みそ汁 (なす、玉子)				
20日 (金)	お弁当日			 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。							
21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 じゃがいもと野菜のくたくた煮 大根のサラダ みそ汁 (豆腐、焼き麴)				
23日 (月)	 天皇誕生日										
24日 (火)	おかゆ	 じゃがいも こまつな かぶ	しらす	おかゆ	 じゃがいも こまつな かぶ	しらす					
25日 (水)	おかゆ	 かぼちゃ にんじん チンゲン菜	豆腐	おかゆ	 かぼちゃ にんじん チンゲン菜	豆腐	軟飯 豚肉地野菜の豆乳煮 チンゲン菜のサラダ みそ汁 (豆腐、油揚げ)				
26日 (木)	おかゆ	 さつまいも ほうれん草 はくさい	ささみ	おかゆ	 さつまいも ほうれん草 はくさい	ささみ	軟飯 鶏肉ととろろ玉子とじ煮 豆腐と白菜のここと煮 みそ汁 (さつまいも、大根)				
27日 (金)	おかゆ	 さつまいも たまねぎ だいこん	白身魚	おかゆ	 さつまいも たまねぎ だいこん	白身魚	軟飯 コーンの玉子とじ煮 大根ときゅうりのサラダ みそ汁 (さつまいも、わかめ)				
28日 (土)	おかゆ	 じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	おかゆ	 じゃがいも にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のくたくた煮 ポテトサラダ みそ汁 (豆腐、焼き麴)				

具合が悪いときの離乳食

○発熱

脱水症状を起こさないために、水分をしっかりと摂ることが大切です。食事は無理にあげなくてOK。発熱で胃腸が弱っているので、食欲があるときは消化吸収の良いものを食べさせ、熱が下がってきたら少しずついつもの離乳食にもどしていきます。

○せき

のどが炎症を起こしているため、飲みこみやすいものをあげましょう。片栗粉などでとろみをつけると飲みこみやすくなります。熱すぎるものや酸味が強いなど、のどの粘膜を刺激するものは避けます。のどの粘膜が湿っていると呼吸が楽になるので、こまめに水分補給することも大切です。

○嘔吐

花の粘膜が弱っているので、β-カロテンやビタミンCを含む食材を積極的に摂るとよいでしょう。(にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれる) 食欲があるようなら豆腐や白身魚など、消化がよく体力を回復させるたんぱく源を取り入れた離乳食にします。

2月 食育だより



暦の上では立春を迎え、日差しにわずかな春の兆しを感じる季節となりました。しかし、2月は一年で最も寒さが厳しく、空気も乾燥するため体調を崩しやすいです。かぜやインフルエンザに負けず、毎日を元気に過ごすためには、食事が大切です。戸外でいろいろなものを食べて、睡眠をよくとるようにしましょう☆



♡ 今月のイベント献立～バレンタイン♡

バレンタインは、大切な人に「ありがとう」を伝える日です。食べものを作ってくれる人や、一緒にごはんを食べる家族に、感謝の気持ちを持ってみましょう。いつも目にする「チョコレート」も、もとはといえば「カカオ豆」という植物の種からできています。遠い国で大切に育てられ、たくさんの人の手を通して私たちのところに届きます。「ありがとう」の気持ちを込めて、一粒のチョコや毎日のごはんを大切に味わってみてくださいね。



鬼は外、福は内!! 節分の豆パワーと注意点



2月3日頃は「季節の変わり目(節分)」です。昔から、病気や災害といった悪いもの(鬼)を追い払うために、炒った大豆をまく風習がうまれました。豆をまいて、悪いものを追い出し、良い一年を迎えましょう。

また、豆まきのあとは、年の数だけ豆を食べますね。豆(大豆)には、元気な体をつくるたんぱく質や、お腹のおそうじをしてくれる食物繊維がたっぷり! 豆をしっかり食べて、病気に負けない体づくりをしましょう。

※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!」

2025年1月みんなの消費安全ナビfrom消費者庁「Vol.656 豆類などをはじめとする食品での窒息や誤嚥に注意!」



ウイナー

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。

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。

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。

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。

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。

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。※詳しくは「9月栄養士からのお知らせ」をご確認ください。



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。

こども家庭庁『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』