

2月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	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		
2日 (月)	ふわふわ玉子丼 ポテトサラダ みそ汁(かぶ、小松菜) アップルゼリー	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん さつまいも 小麦粉 三温糖 油 バター じゃがいも	牛乳 油揚げ みそ 玉子	レーズン 人参 たまねぎ 小松菜 グリーンピース かぶ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
3日 (火)	赤おにさんライス 鶏肉と白菜のコンソメ煮 大根とわかめのサラダ みそ汁(豆腐、焼き麴)	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 焼き麴 小麦粉 スパゲッティ バター	牛乳 きな粉 みそ 豆腐 鶏肉 ウィンナー	レーズン 白菜 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 じゃこ
4日 (水)	ごはん 和風ハンバーグ キャベツとツナのサラダ みそ汁(玉子、ナス)	牛乳 レーズン スコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 バター マヨネーズ パン粉	牛乳 豆乳 豚肉 みそ 玉子 ツナ	レーズン 人参 なす たまねぎ キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
5日 (木)	スパゲッティミートソース 豆腐のごま和え スープ(コーン、ネギ)	牛乳 ふりかけおにぎり	ごはん 油 バター 小麦粉 三温糖 スパゲッティ ごま	牛乳 豆腐 豚肉	レーズン 赤ピーマン もやし パセリ 人参 たまねぎ コーン	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
6日 (金)	 ☆ランチBOXデー☆ ごはん 鮭のチーズ焼き 鶏肉と白菜和え みそ汁(わかめ、はなふ) オレンジ	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 片栗粉 焼き麴 マヨネーズ じゃがいも バター	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 鮭 チーズ	レーズン ブロッコリー 白菜 人参 たまねぎ わかめ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
7日 (土)	ごはん 冬野菜のクリームシチュー じゃがいものバターソテー みかん缶	牛乳 ポーロ	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 じゃがいも バター	牛乳 鶏肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ みかん缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
9日 (月)	鉄分強化!ふりかけごはん 白系タラの照り焼き 鶏肉と野菜のソテー みそ汁(焼き麴、わかめ) いよかん	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ごはん 油 片栗粉 焼き麴 三温糖	牛乳 みそ 鶏肉 タラ ヨーグルト	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ 大根 わかめ いよかん バイン缶 みかん缶 黄桃缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
10日 (火)	かぼちゃのポークカレーライス 切干大根とツナサラダ りんご	牛乳 さつまいも 蒸しパン	ごはん 小麦粉 油 三温糖 さつまいも	牛乳 豆乳 豚肉 ツナ	レーズン 切干大根 人参 チンゲン菜 たまねぎ かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
11日 (水)							
12日 (木)	ごはん 豚肉とキャベツのごまみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(かぶ、ねぎ)	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま	牛乳 豚肉 みそ 粉豆腐	レーズン かぼちゃ ねぎ 人参 たまねぎ キャベツ かぶ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
13日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 玉子焼き 大根ときゅうりのサラダ 鶏汁(鶏肉、さつまいも、わかめ) みかん缶	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 さつまいも	牛乳 きな粉 豆乳 みそ 鶏肉 玉子	レーズン 人参 たまねぎ 大根 コーン きゅうり わかめ みかん缶	乳 小麦粉 卵	牛乳 レーズン チーズ
14日 (土)	そばろ丼 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁(さつまいも、大根)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 片栗粉 三温糖 ごま油 さつまいも	牛乳 油揚げ みそ 玉子	レーズン ほうれん草 白菜 人参 大根	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ



 の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	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		
16日 (月)	ふわふわ玉子丼 ポテトサラダ みそ汁(かぶ、小松菜) アップルゼリー	牛乳 シュガートースト	ごはん 食パン 三温糖 油 じゃがいも	牛乳 油揚げ みそ 玉子	レーズン 人参 たまねぎ 小松菜 グリンピース かぶ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
17日 (火)	ごはん 鶏肉と白菜のコンソメ煮 マカロニサラダ みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 きな粉クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マカロニ ごま	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ 大根 きゅうり わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
18日 (水)	スパゲッティミートソース 豆腐のごま和え スープ(コーン、ねぎ)	牛乳 レーズン蒸しパン	小麦粉 三温糖 油 バター スパゲティ	牛乳 豆乳 豆腐 豚肉	レーズン 赤ピーマン もやし パセリ ねぎ 人参 たまねぎ コーン	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
19日 (木)	ごはん 和風ハンバーグ キャベツとツナのサラダ みそ汁(玉子、ナス)	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 油 三温糖 パン粉 マヨネーズ	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 玉子 ツナ	レーズン 人参 ナス たまねぎ キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
20日 (金)	お弁当日	牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
21日 (土)	ごはん コロケ 大根サラダ みそ汁(豆腐、焼き麴)	牛乳 せんべい	ごはん 油 焼き麴 小麦粉 三温糖 パン粉 じゃがいも	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉	レーズン たまねぎ 大根 キャベツ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
23日 (月)							
24日 (火)	ごはん 豚肉とキャベツのごまみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(かぶ、ネギ)	牛乳 きな粉 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま	牛乳 豆乳 きな粉 豚肉 みそ 炒り粉	レーズン ねぎ 人参 かぶ たまねぎ 小松菜 キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
25日 (水)	かぼちゃのポークカレーライス 切干大根とツナサラダ アップルゼリー	牛乳 おふラスク	ごはん 三温糖 油 焼き麴	牛乳 豆乳 豚肉 ツナ缶 きな粉	レーズン かぼちゃ たまねぎ 切干大根 チンゲン菜 人参	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
26日 (木)	そばろ丼 豆腐と白菜のとろみ煮 みそ汁(さつまいも、大根)	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 油 片栗粉 三温糖 ゴマ油 さつまいも	牛乳 チーズ 豆腐 みそ 鶏肉 玉子	レーズン ほうれん草 白菜 人参 大根	乳 小麦 玉子	牛乳 レーズン ミニパン
27日 (金)	♡お誕生会♡ 鉄分強化!ふりかけごはん コーン入り玉子焼き 大根ときゅうりのサラダ 鶏汁(鶏肉、さつまいも、わかめ) バナナ	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 さつまいも バター	牛乳 豆乳 みそ 鶏肉 玉子	レーズン バナナ 人参 たまねぎ 大根 コーン きゅうり わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
28日 (土)	ハヤシライス ポテトサラダ アップルゼリー	牛乳 ウエハース	ごはん 油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉	レーズン 人参 トマト缶 たまねぎ コーン グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい

※25日の献立について

春見つけのため献立を変更しております。



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くなります。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。戸バランスよく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。

*グリーンピース : 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 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。

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。

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』



柿(離乳食)