

2月給食献立表


日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	水	牛乳 クッキー	白飯・筑前煮・野菜のしらす和え・果物	お茶 梅の香おにぎり ☆
2	木	牛乳 クラッカー	白飯・豆腐のカレー煮・フレンチサラダ・果物	牛乳 鬼蒸しパン ☆
3	金	牛乳 カステラ	鬼の子ランチ・えびフライ・黄ニラのすまし汁・ミニゼリー	牛乳 節分ポーロ
4	土	牛乳 せんべい	中華丼 果物	牛乳 クッキー
5	日			
6	月	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉と厚揚げの中華炒め・華風和え・粉ふき芋・果物	牛乳 きのこのピザトースト ☆
7	火	牛乳 クッキー	わかめご飯・鶏肉のから揚げ・ばんさんすう・野菜スープ・果物	牛乳 小魚 せんべい
8	水	牛乳 クラッカー	白飯・魚の香味焼き・五目きんぴら・味噌汁	牛乳 米粉のモチモチケーキ ☆
9	木	牛乳 せんべい	白飯・麻婆大根・ひじきサラダ・果物	牛乳 豆腐入りあべかわ団子 ☆
10	金	牛乳 ジャムサンド	白飯・干草焼き・キャベツのおかか和え・具たくさんスープ	牛乳 ツイストパイ ☆
11	土			
12	日			
13	月	牛乳 ビスケット	白飯・香味煮・カリフラワーの甘酢和え・納豆・果物	牛乳 ベーコンスコーン ☆
14	火	牛乳 クラッカー	白飯・石狩汁・ほうれん草としめじ炒め・果物	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ ☆
15	水	牛乳 クッキー	白飯・豚肉の甘辛煮・小松菜とツナの和え物・けんちん汁	牛乳 たこ焼き ☆
16	木	牛乳 せんべい	白飯・肉団子の中華煮込み・ごま塩サラダ・ミニゼリー	牛乳 アーモンドクッキー ☆
17	金	牛乳 焼き芋	白飯・鶏肉の甘酢味・かぼちゃサラダ コーン入り中華スープ・果物	牛乳 チーズ クラッカー
18	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティー 果物	牛乳 クッキー
19	日			
20	月	牛乳 カステラ	白飯・肉じゃが・菜の花のごま和え・鶏レバーの照り煮	牛乳 マドレーヌ ☆
21	火	牛乳 クラッカー	白飯・呉汁・白菜の昆布和え・ししゃもの味醂干し・果物	牛乳 焼きそば ☆
22	水	牛乳 クッキー	白飯・魚のカレーじょう油焼き・ゆずの香り和え・味噌汁	牛乳 ビスケット
23	木			
24	金	牛乳 焼き芋	白飯・回鍋肉・彩野菜のごま和え・果物	牛乳 手作りパン
25	土	牛乳 ビスケット	田舎うどん 果物	牛乳 クッキー
26	日			
27	月	牛乳 ジャムサンド	白飯・豆腐ハンバーグ・ポテトサラダ・わかめスープ・果物	牛乳 大根もち ☆
28	火	牛乳 クラッカー	梅ちりごはん・いも煮・わけぎのめた・焼きししゃも・果物	牛乳 みたらしじゃが団子 ☆

☆印は手作りおやつです。

食べ物による窒息事故を防ぐ

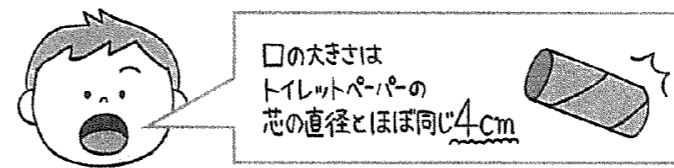
小さな子どもは、のどが狭く、飲み込んだり、吐き出したりする力が弱いので、口に入れたもので、のどを詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べものの形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因になることもあります。来月の食育通信でも引き続き予防のために大切なことをお伝えします。

節分の豆まきの「豆」に注意
危険性が高い食品なので、子どもに与えないだけでなく、近くに置かないように気を付けましょう。



●誤嚥や窒息の原因につながる食品

3歳の子どもの口の大きさは直径約4cm。これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、どんなものでも窒息の原因になる危険があります。



●窒息死事故の原因食品

原因となった食品	件数
乳	17
菓子(ゼリー、ドーナツ、あめなど)	13
肉、魚類	8
果物(りんご、ぶどうなど)	6
パン、ごはん	2
その他	5

「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！-気管支炎や肺炎を起こす恐れも、個い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで-」
消費者庁令和3年1月20日より

●特に注意すべき食品の特徴



(参考：アトムわんぱくだより)

もし、のどにつまってしまったときは

- ① 救急車を呼ぶ
- ② 詰まったものを吐き出させる(かき出さない)
- ③ 救急車が来る前に詰まったものがとり出せた場合も、念のため診察を受けるとよい

詳しくは、
消費者安全調査委員会
「窒息事故から
子どもを守る！」



2月の献立から 麻婆大根 (4人分)

(材料)	
豚ひき肉	160g
厚揚げ	120g
にんじん	110g
だいこん	270g
たまねぎ	170g
干しいたけ	5g
きくらげ	9g
ねぎ	30g
しょうが	少々
ごま油	小さじ1強
赤みそ	大さじ1 1/2
さとう	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2

- (作り方)
- ① 干しいたけ、きくらげを水でもどし、干しいたけはみじん切り、きくらげはせん切りにする。
 - ② 油抜きをした厚揚げとだいこんを、大きめのさいの目切りにする。
 - ③ にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうがは、みじん切りにする。
 - ④ 中華鍋にごま油を熱し、しょうがを入れて香りを立たせる。
 - ⑤ 豚ひき肉を炒め、色が変わったら、にんじん、たまねぎ、だいこん、干しいたけ、きくらげを順に加え、さらに炒める。
 - ⑥ 水を加えて煮る。だいこんがやわらかくなったら厚揚げを加えさらに煮る。
 - ⑦ 赤みそ、さとう、しょうゆを煮汁で溶いて味を付ける。
 - ⑧ 仕上げに水溶き片栗粉を入れて、とろみをつけてから、ねぎを加える。

ひき肉は口のなかでばらばらになりやすいので、片栗粉でとろみをつけて食べやすく仕上げています。