

令和 4年 2月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1 水	ごはん すきやき風煮	・米 ・牛肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、じゃがいも、玉ねぎ、人参、はくさい、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	牛乳 揚げパン	牛乳 揚げパン(1歳) ジャムロール(0歳) くだもの
15	おひたし	・チンゲンサイ、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖		
2 木	ごはん みそおでん ごま酢和え	・米 ・豚肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖、しょうゆ(濃) ・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
3 金	ごはん 魚の唐揚げ(0歳は煮魚) 添え野菜(オーロラソース) みそ汁	・米 ・魚、片栗粉、油 ・きゅうり、マヨネーズ風調味料、ケチャップ ・えのき茸、わかめ、出し汁、みそ	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
4 土	保育参観	・保育参観		
6 月	食パン(0歳はごはん) チキンヌードルスープ	・食パン ・スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、コンソメ、塩・こしょう、牛乳、シチュールー、水	牛乳 大学芋	牛乳 大学芋(1歳) スイートポテト(0歳) くだもの
20	フレンチサラダ	・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう		
7 火	ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 大根汁	・米 ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、油、しょうゆ(濃)、酒、上白糖、グリーンピース、だいこん、こまつな、人参、鶏肉、出し汁、しょうゆ(薄)、みりん、酒、塩、しょうが、おろし	牛乳 おかし くだもの	牛乳 甘納豆入りむしパン くだもの
21	ごはん	・米		
8 水	麻婆豆腐	・米 ・木綿豆腐、豚ミンチ、人参、にら、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、しょうゆ(濃)、上白糖、赤みそ、片栗粉	牛乳 わかめうどん くだもの	牛乳 わかめうどん(1歳) かやくうどん(0歳) くだもの
22	パンサンス	・はるさめ、焼き豚、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油		
9 木	ごはん いそ煮 白す和え	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、じゃがいも、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
10 金	肉めし 白身魚の天ぷら(0歳は煮魚) かつお和え すまし汁	・米、水、牛肉、ごぼう、人参、青ネギ、しょうゆ(薄)、塩、上白糖、みりん、酒、油 ・魚、塩、小麦粉、水、油 ・きゅうり、キャベツ、人参、かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつまいもむしパン くだもの
13 月	超熱ロール(0歳はごはん) ボルシチ	・超熱ロール ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ、かぶ(根)、バター、コンソメ、塩・こしょう、ケチャップ、生クリーム、水	牛乳 鶏ぞうすい	牛乳 鶏ぞうすい くだもの
27	ツナサラダ	・ツナ、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料		
14 火	ごはん おからの炒め煮 豚汁 味付けのり	・米 ・おから、ちくわ、油あげ、玉ねぎ、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、塩、みりん ・豚肉、じゃがいも、人参、つきこんにゃく、ごぼう、そうめん、青ネギ、出し汁、みそ ・味付けのり	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮 くだもの
16 木	ごはん 冬野菜カレー	・米 ・豚肉、だいこん、人参、れんこん、かぼちゃ、玉ねぎ、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、カレールー、コンソメ、塩・こしょう、りんご、水	牛乳 チヂミ焼き	牛乳 チヂミ焼き くだもの
28 火	カリフラワーサラダ	・カリフラワー、きゅうり、人参、キャベツ、ローズハム、マヨネーズ風調味料		
17 金	ごはん みそおでん ごま酢和え	・米 ・豚肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖、しょうゆ(濃) ・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
18 土	鶏南蛮 (0歳は煮込みうどん) くだもの	うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、青ネギ、水、出し汁、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
24 金	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮 くだもの
25 土	みそラーメン (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、焼き豚、はくさい、もやし、人参、青ネギ、ホールコーン、鶏がらスープ、水、赤みそ、塩、こしょう、ごま油	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

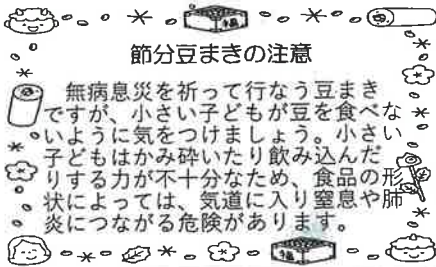
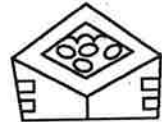
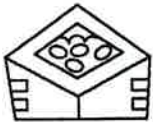
平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	580	19.9	18.9	317	1.9	266	0.32	0.45	39	4	1.8
以上児(3～5歳)	614	20.5	19.6	261	2.3	286	0.34	0.4	46	4.8	2.2



食育だより



節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けろという意味もあります。毎日の食事で栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



節分豆まきの注意

無病息災を祈って行なう豆まきですが、小さい子どもが豆を食べないように気をつけましょう。小さい子どもはかみ砕いたり飲み込んだりする力が不十分なため、食品の形状によっては、気道に入り窒息や肺炎につながる危険があります。

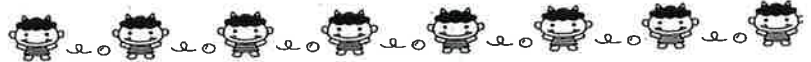


【節分に豆をまく理由とは】

節分(2月3日)には、「鬼は外、福は内」と豆(いった大豆)をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年間の幸せを祈ると言われています。

これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いを祓い、更にその豆を食べることで力をいただけると考えられたからです。

この考え方が中国の古い鬼追いの行事「追儺(ついな)」と合わさり、広まったとされています。

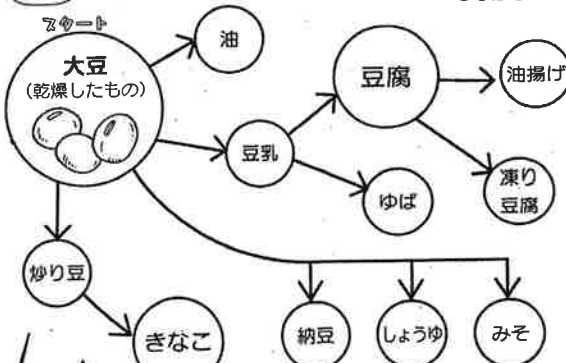


【大豆の栄養について】

畑の牛肉と称される大豆ですが、文部科学省の「日本食品標準成分表」によると、いり大豆の可食部100g当たりのたんぱく質量(37.5g)は、牛肉もも(焼き)と同量のたんぱく質量(27.7g)を上回ります。しかも、体内で作ることのできない必須アミノ酸9種類を含め、人間が必要とするアミノ酸20種類すべてを含む強力なたんぱく源です。

大豆が変身していくよ！

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。



消費者庁からの注意喚起(令和3年1月20日)

食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！

一気管支炎や肺炎を起こすおそれ、硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで-

厚生労働省の人口動態統計の調査票情報(平成26年から令和元年末までの6年分)を基に、消費者庁で独自に分析を行ったところ、食品を誤嚥して窒息したことにより、14歳以下の子どもが80名死亡していました。そのうち5歳以下は73名でした。



事故事例：アーモンドを子どもに食べさせていた、口内に残したまま歩行中、もって飲んだところ、むせて窒息した。その後、救急搬送したが死亡が確認された。(4歳)

事故事例：教育・保育施設において、給食中に幼児がブドウをのどに詰まらせ、病院に救急搬送したが死亡が確認された。(4歳)

(1) 豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要がある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。

喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

(2) ミントマツやブドウ等の塊状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して軟らかくするなどして、良くかんで食べさせましょう。

(3) 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。

詳しくは：消費者庁ウェブサイト 生命・身体にかかわる危険

<https://www.caa.go.jp/notice/caution/life/>

消費者庁

問合せ先：消費者安全課

TEL03-3507-9137

FAX03-3507-9290