

2021年02月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん みそ汁(ワカメ・油揚げ) 肉豆腐 さつまいもスティック	☆アップルパイ 牛乳 みかん	米 さつまいも パイ皮 三温糖 油	牛乳 木綿豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	りんご みかん たまねぎ にんじん ワカメ	牛乳(乳児) ケッチャプライス
2	火	鬼ご飯 みそ汁(玉ねぎ・なめこ) ☆鶏のから揚げ ブロッコリー(マヨ)	マドレーヌ 牛乳 バナナ 福豆(幼児)	米 中華めん 小麦粉 パター 三温糖 片栗粉 マヨドレ	牛乳 鶏もも から揚げ たまご 大豆(乾) みそ	ブロッコリー バナナ たまねぎ なめこ にんじん しょうが 焼のり グリンピース	牛乳(乳児) うどん
3	水	バターロール ☆コーンスープ 白身フライ(たら) マカロニサラダ	☆わかめおにぎり 麦茶 りんご	バターロール 米 マカロニ 油 小麦粉 パン粉 マヨドレ パター	たら 牛乳 生クリーム	りんご たまねぎ クリームコーン(缶) きゅうり にんじん ホールコーン缶	牛乳(乳児) にゅう麺
4	木	和風きのこスパゲティ すまし汁(みつば・はんぺん) ごま和え	ツナピラフ 牛乳 いちご	スパゲティ 米 油 すりごま バター 三温糖	牛乳 豚もも肉 はんぺん ツナ(油漬缶) かつお節	いちご たまねぎ もやし にんじん きゅうり えのきたけ しめじ みつば グリンピース 刻みのり	牛乳(乳児) ぞうすい
5	金	ごはん みそ汁(しいたけ・麩) チキンの照り焼き コールスローサラダ	☆もものゼリー 牛乳 リッツ	ゼリー(桃) 米 リッツ マヨドレ おふ	牛乳 鶏もも	キャベツ しいたけ きゅうり ホールコーン缶	牛乳(乳児) パンケーキ
6	土	ご飯 春雨炒め 中華スープ(ネギ・ワカメ) お浸し	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 はるさめ 三温糖 ごま油 油	豚もも肉 牛乳	もやし オレンジ にんじん こまつな ねぎ たけのこ(水煮) しいたけ さやいんげん カットわかめ しょうが	牛乳(乳児) おにぎり
8	月	☆ビビンバ丼 コンソメスープ(しめじ・白菜) 切干大根サラダ	☆クッキー 牛乳 バナナ	米 小麦粉 パター 三温糖 ごま油 油 ごま	牛乳 豚ひき肉 ハム みそ	ほうれんそう にんじん バナナ はくさい もやし きゅうり しめじ 切干大根 しょうが	牛乳(乳児) ケッチャプライス
9	火	牛乳パン トマトスープ(タマネギ・マカロニ) 鶏のオレンジ焼き キャベツとコーンのソテー	ひじきご飯 麦茶 りんご	牛乳パン 米 マカロニ 油 三温糖	鶏もも 油揚げ	キャベツ りんご たまねぎ トマト ひじき マーマレード にんじん コーン缶 えのきたけ ニンニク しょうが	牛乳(乳児) うどん
10	水	ごはん みそ汁(小ねぎ・大根) 鮭の生姜焼き ブロッコリーおかか和え	☆クリームパン 牛乳 いちご	米 クリームパン 三温糖	牛乳 さけ みそ かつお節	いちご ブロッコリー だいこん にんじん 小ねぎ しょうが	牛乳(乳児) にゅう麺
12	金	ごはん すまし汁(人参・かぶ) チキンかつ 子ぎつねサラダ	塩焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん 油 パン粉 小麦粉 三温糖	牛乳 鶏もも 豚ひき肉 油揚げ かつお節	バナナ レタス にんじん かぶ みずな もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	牛乳(乳児) ぞうすい
13	土	豚丼 キャベツとコーンのスープ チンゲン菜ソテー	おかかおにぎり 麦茶 果物	米 三温糖 油	豚もも肉 かつお節	たまねぎ もやし バナナ チンゲンサイ キャベツ にんじん ホールコーン缶 さやいんげん	牛乳(乳児) おにぎり
15	月	ごはん みそ汁(ワカメ・油揚げ) 肉豆腐 さつまいもスティック	☆アップルパイ 牛乳 みかん	米 さつまいも パイ皮 三温糖 油	牛乳 木綿豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	りんご みかん たまねぎ にんじん ワカメ	牛乳(乳児) ケッチャプライス
16	火	☆野菜入り納豆ご飯 みそ汁(あおさ・白菜) 松風焼き 大根とツナの煮物	クレープ 麦茶	カスタードクリーム ホットケーキ粉 三温糖 油 ごま 米	木綿豆腐 鶏ひき肉 牛乳 生クリーム 挽きわりなっとう ツナ みそ どうふ(高野豆腐)	だいこん バナナ はくさい たまねぎ みかん缶 いちご にんじん あおさ あおのり ほうれんそう	牛乳(乳児) うどん
17	水	バターロール ☆コーンスープ 白身フライ(たら) マカロニサラダ	☆わかめおにぎり 麦茶 りんご	バターロール 米 マカロニ 油 小麦粉 パン粉 マヨドレ パター	たら 牛乳 生クリーム	りんご たまねぎ クリームコーン(缶) きゅうり にんじん ホールコーン缶	牛乳(乳児) にゅう麺
18	木	和風きのこスパゲティ すまし汁(みつば・はんぺん) ごま和え	ツナピラフ 牛乳 いちご	スパゲティ 米 油 すりごま バター 三温糖	牛乳 豚もも肉 はんぺん ツナ(油漬缶) かつお節	いちご たまねぎ もやし にんじん きゅうり えのきたけ しめじ みつば グリンピース 刻みのり	牛乳(乳児) ぞうすい
19	金	ごはん みそ汁(しいたけ・麩) チキンの照り焼き コールスローサラダ	☆もものゼリー 牛乳 リッツ	ゼリー(桃) 米 リッツ マヨドレ おふ	牛乳 鶏もも	キャベツ しいたけ きゅうり ホールコーン缶	牛乳(乳児) パンケーキ

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補 食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	土	春雨丼 中華スープ(ネギ・ワカメ) お浸し	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 はるさめ 三温糖 ごま油 油	豚もも肉 牛乳	もやし オレンジ にんじん こまつな ねぎ たけのこ(水煮) しいたけ さやいんげん カットわかめ しょうが	牛乳(乳児) おにぎり
22	月	☆ビビンバ丼 コンソメスープ(しめじ・白菜) 切干大根サラダ	☆クッキー 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油 油 ごま	牛乳 豚ひき肉 ハム みそ	ほうれんそう にんじん バナナ はくさい もやし きゅうり しめじ 切干大根 しょうが	牛乳(乳児) ケッチャプライス
24	水	ごはん みそ汁(小ねぎ・大根) 鮭の生姜焼き ブロッコリーおかか和え	☆クリームパン 牛乳 いちご	米 クリームパン 三温糖	牛乳 さけ みそ かつお節	いちご ブロッコリー だいこん にんじん 小ねぎ しょうが	牛乳(乳児) にゅう麺
25	木	みそラーメン 大根の煮物 チーズ	☆マカロニきな粉 牛乳 オレンジ	中華めん(生) マカロニ 三温糖 油 ごま油	牛乳 ちくわ 豚もも肉 きな粉 油揚げ みそ チーズ	だいこん にんじん オレンジ もやし キャベツ ニンニク しょうが あおのり	牛乳(乳児) パンケーキ
26	金	ごはん すまし汁(人参・かぶ) チキンかつ 子ぎつねサラダ	塩焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん 油 パン粉 小麦粉 三温糖	牛乳 鶏もも 豚ひき肉 油揚げ かつお節	バナナ レタス にんじん かぶ みずな もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	牛乳(乳児) ぞうすい
27	土	豚丼 キャベツとコーンのスープ チンゲン菜ソテー	おかかおにぎり 麦茶 果物	米 三温糖 油	豚もも肉 かつお節	たまねぎ もやし バナナ チンゲンサイ キャベツ にんじん ホールコーン缶 さやいんげん	牛乳(乳児) おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	524 kcal	鉄	2 mg		
		たんぱく質	19.2 g	カルシウム	162 mg		
		脂 質	16.1 g	ビタミンC	28 mg		
		塩 分	2.2 g	食物繊維	3.5 g		

食べもの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ため、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。安全な食環境の中で、子どもにとって最適な食体験ができるように配慮しましょう。

窒息時の対処法

1. 119番通報をする。
2. 可能であれば咳をさせる。
3. 詰まったものを出させる。
 - ① 立てひざをする。
 - ② 太ももにうつぶせにした子どものみぞおちが圧迫されるように乗せる。
 - ③ 子どもの頭を身体より低くする。
 - ④ 異物が取れるまで、背中の中真ん中を平手で叩く。



誤嚥防止！
「切り方の工夫」で安全に食べよう



塗り絵だよ

ひまわり組さんが選んでくれたリクエストメニューには☆が付いています。
アップルパイ ワカメおにぎり コーンスープ
もものゼリー ビビンバ丼
クッキー クリームパン マカロニきな粉
カレーライス 鶏の唐揚げ

乳児の9時の水分補給は牛乳が出ます

16日はお誕生日会です