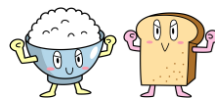




2月分予定献立表



日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
1	月	クッキー 麦茶	さけとひじきの混ぜごはん 田舎煮 すまし汁（豆腐・こまつな） パナナ	ケーキ・かぼちゃ 牛乳
2	火	卵ボーロ 麦茶	節分・おにごはん ゆでブロッコリー 野菜スープ キウイフルーツ	ドーナツ・ごま 牛乳
3	水	ミニパン 麦茶	ご飯 さばの焼きおろし煮 もやしのごま和え みそ汁（かぼちゃ・チンゲン菜） みかん	ポテトグラタン 牛乳
4	木	ドリンクヨーグルト	パン 鶏だんご鍋（はくさい・コーン） 磯辺さつまいもりんご	おにぎり（昆布） 牛乳
5	金	ビスケット 麦茶	ご飯 白身魚の香り蒸し さっぱりポテトサラダ みそ汁（もやし・わかめ） キウイフルーツ	マカロニきな粉 牛乳
6	土	ウエハース 麦茶	中華丼（キャベツ） たまごスープ（豆腐） パナナ	バウムクーヘン 牛乳
8	月	せんべい 麦茶	ハリハリわかめご飯 クリームシチュー 小松菜のしらすサラダ みかん	ビーフン 牛乳
9	火	チーズ 麦茶	ご飯 ぶりの照り焼き 白和え（ほうれん草・ひじき） みそ汁（だいこん・あげ） りんご	大学かぼちゃ 牛乳
10	水	ミニパン 麦茶	ご飯 豚肉のしょうが焼き ゆでブロッコリー さつま芋の煮物（昆布） 白菜のとろみ汁煮 キウイフルーツ	菜飯おにぎり 牛乳
12	金	ウエハース 麦茶	ご飯 たらへのケチャップあんかけ ベイクド里芋 豆腐のすまし汁 パナナ	お好み焼き 牛乳
13	土	クッキー 麦茶	あんかけうどん 厚焼き卵 みかん	あんぱん 牛乳
15	月	ビスケット 麦茶	さばのそぼろご飯 かぶときゅうりのサラダ わかめと豆腐のスープ キウイフルーツ	蒸しパン（人参） 牛乳
16	火	ドリンクヨーグルト	ご飯 さけのポテトクリーム焼き れんこんの炒め煮 みそ汁（生揚げ・こまつな） りんご	豆乳ももゼリー 牛乳
17	水	せんべい 麦茶	ご飯 ふりかけ・ひじき（しそ） 鶏からあげの野菜あんかけ 豆乳汁（キャベツ・コーン） パナナ	野菜蒸しパン 牛乳
18	木	卵ボーロ 麦茶	パン ポークビーンズ 切干大根のサラダ みかん	おさかなごはん 牛乳
19	金	チーズ 麦茶	ご飯 焼きししゃも 卵の花（人参・鶏ひき肉） ゆでブロッコリー 豚汁（かぼちゃ） りんご	おにぎり（じゃこおかか） 牛乳
20	土	ウエハース 麦茶	カレー風味のトマトライス ブロッコリーのおかか和え キウイフルーツ	マドレーヌ 牛乳
22	月	ビスケット 麦茶	ご飯 豆腐の旨煮（はくさい） もやしの酢和え（ツナ） ミニトマト キウイフルーツ	凍り豆腐のきな粉トースト 牛乳
24	水	ミニパン 麦茶	ご飯 納豆ボール ほうれん草のごま和え みそ汁（だいこん・わかめ） りんご	キャロットゼリー 牛乳
25	木	クッキー 麦茶	パン レバーと芋の甘辛焼き ブロッコリーのおかか和え 押し麦のスープ（鶏・キャベツ） パナナ	雑炊 牛乳
26	金	ドリンクヨーグルト	ご飯 たらへの磯辺焼き 切干大根と里芋の旨煮（油揚げ） みそ汁（なす・かぼちゃ） キウイフルーツ	チヂミ（おから） 牛乳
27	土	せんべい 麦茶	焼きそば 中華スープ（にら卵） みかん	クリームパン 牛乳

窒息事故予防のために大切なこと

★調理や切り方の工夫

そのままでは、誤嚥・窒息しやすいものでも、子どもの口のサイズに合わせて、食材を切って、かじりとりやすしたり、調理の工夫をすることで、危険性を下げることができます。



★やってはいけないこと

- ①ながら食べをしない
- ②泣いている時は食べない
- ③口に入れたまま話さない
- ④車の中では食べない（揺れ・急停車）
- ⑤子どもだけで食事をさせない特に“きょうだい”に注意

※献立は変更になる場合があります。



今月の栄養給与量

エネルギー	たんぱく質
539Kcal	18.5g
脂質	食塩相当量
17.4g	1.4g



