



# 2月 給食だよ!

エンジェル保育園 令和4年度 川島沙彩 石川友理 澤恵美

2月になりました。今年の冬はインフルエンザとコロナウイルスが同時流行しています。手洗いうがいや、消毒などの基本的な感染予防対策を行い、バランスの良い食事を1日3食しっかり食べ、ウイルスに負けない丈夫な身体づくりをしましょう。



## 窒息や誤嚥に注意しましょう

子どもの口の大きさは約4cm、トイレットペーパーの芯とほぼ同じ大きさです。ミニトマトやうずらの卵、飴などの丸い形の食品は、口にすっぽり入ってしまい、窒息の原因になる可能性が高いです。節分の豆まきで使用する豆やナッツ類なども、窒息しやすい食品とされています。これは、子どもはまだ奥歯が生え揃っていないことや、噛み砕く力や飲み込む力が充分ではないためです。小さく砕いた場合でも、気管に入ってしまうと肺炎や気管支炎につながるリスクが高まります。消費者庁からは、5歳児以下には豆を食べさせないように注意喚起が出ています。

窒息の原因が高い食材でも、切り方や調理方法を工夫することで窒息、誤嚥の危険性は低くなります。子どもを窒息や誤嚥の危険から守るため、安全な食環境を整えましょう。

### 窒息を予防するために

- ながら食べはやめましょう
- 正しい姿勢で座って食べましょう
- 水分をとり、喉を潤してから食べましょう
- 一度に詰め込みすぎないようにしましょう
- 丸い形の食品は、1/4にカットして食べましょう
- 弾力のあるものや、口の中の水分を吸いやすいものは小さくカットして食べましょう



子どもが食事をしている時は、必ず大人がそばで見守り、目を離さないようにしましょう。

## ♪1月の人気レシピ ひじきのミルキーサラダ♪

<材料>	幼児4人分	<作り方>
ひじき	3g	①ひじきは戻して食べやすい長さに切る。
みりん	2ml	②ほうれん草は茹でて1~2cmの長さに切る。
しょうゆ	3ml	③鍋に①、みりん、しょうゆを入れて煮る。
ツナ缶	1/2缶	④②、③と油を切ったツナ缶を合わせ、マヨネーズ
ほうれん草	75g	であえ、調味料で味を調えたら完成☆
マヨネーズ	20g	
塩・こしょう	少々	

ひじきはカルシウムと食物繊維を多く含んでいます。子どもたちにも食べやすいマヨネーズで味付けをしています。ご家庭でもぜひ作ってみてください☆



# 2月の献立

令和5年2月1日発行 エンジェル保育園、小規模事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナ

日		体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1(水) 15(水)	マカロニ入りトマトスープ	豚肉	マカロニ、じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、グリーンピース
	きゅうりのあえもの	しらす		きゅうり
パン	(おやつ) おかかチーズごはん	花かつお、チーズ	米	
2(木) 16(木)	中華飯	豚肉	油、片栗粉、ごま油	白菜、人参、玉ねぎ、ねぎ
	切干大根のマヨあえ	ツナ	マヨネーズ、砂糖	切干大根、きゅうり
	みかん			みかん
ごはん	(おやつ) きな粉パタートースト	きな粉	食パン、バター、砂糖	
3(金) 17(金)	煮魚	カレイ	砂糖	生姜
	じゃが芋の炒め煮		じゃが芋、油、砂糖	玉ねぎ、人参、さやいんげん
	(おやつ) 3日 恵方巻風ロールケーキ	牛乳	ホットケーキミックス、生クリーム、ココア	バナナ、苺、抹茶粉
ごはん	17日 ナポリタン風うどん	ウインナー	うどん、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン缶、しめじ、にんにく
4(土)	生活発表会のため、給食はありません。			
	(おやつ) スティックパン		スティックパン	
6(月) 20(月)	ボークビーンズ	大豆水煮、豚肉	じゃが芋、油	人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン
	ソテー	ツナ	油	なばな
ごはん	(おやつ) 小倉サンド		食パン、あんこ	
7(火) 21(火)	豚肉のしょうが炒め	豚肉	油	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ
	みそ汁	油揚げ、わかめ、赤みそ		ねぎ
	果物ゼリー		果物ゼリー	
ごはん	(おやつ) ココアクッキー		小麦粉、バター、砂糖、ココア	
8(水) 22(水)	かぶのクリームシチュー	豚肉、牛乳	じゃが芋、油、上新粉	人参、玉ねぎ、かぶ、パセリ
	ブロッコリーのサラダ		砂糖、油	ブロッコリー、コーン缶
パン	(おやつ) ゆかりごはん		米	ゆかり粉
9(木)	わかさぎのから揚げ	わかさぎ	片栗粉、油	
	いそあえ	刻みのり		キャベツ、人参、もやし
	パイン缶			パイン缶
ごはん	(おやつ) カルピスゼリー	ゼラチン	カルピス、砂糖	
10(金)	豆腐なべ	豆腐、鶏肉		人参、白菜、干しいたけ、ほうれん草
	れんこん金平		油、砂糖	れんこん
ごはん	(おやつ) ミルクくすもち	牛乳、きな粉	片栗粉、砂糖	
13(月) 27(月)	みそおでん	生揚げ、はんぺん、赤みそ	里芋、砂糖	こんにゃく、大根
	ひじきの中華あえ	ひじき	ごま油、砂糖、すりごま	人参、きゅうり
ごはん	(おやつ) ツナマヨ蒸しパン	ツナ、豆乳	ホットケーキミックス、マヨネーズ	コーン缶、パセリ
14(火) 28(火)	大根とつくねの煮物	鶏挽肉	片栗粉	生姜、大根、人参、ねぎ
	かき玉汁	卵	片栗粉	みつば、玉ねぎ
ごはん	(おやつ) ドーナツ	牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	
18(土)	しのだうどん	油揚げ、かまぼこ	うどん	ほうれん草
麺	(おやつ) バナナ、ビスコ		ビスコ	バナナ
24(金)	メキシカンライス	鶏肉、大豆水煮	油、カレー粉	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、エリンギ、ピーマン
	スープ			チンゲン菜、えのき茸、ねぎ
	りんご			りんご
ごはん	(おやつ) 誕生日ケーキ	卵、牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、バター、生クリーム	抹茶粉
25(土)	カレーうどん	豚肉、油揚げ	うどん、油、カレールウ	玉ねぎ、人参、ねぎ
ごはん	(おやつ) ヨーグルト、せんべい	ヨーグルト	せんべい	

★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替えたメニューを提供しています。

★食材納品の関係により、急遽メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

★上記食材のほか、醤油等の調味料およびスープの素を使用しています。

★おやつ時には、牛乳を提供しています。



★園の給食で初めて食べる食材がないよう毎月食材を確認してください。  
 今月の献立に食べた事のない食材がある場合は事前にご家庭で食べ、  
 アレルギーが出ないかご確認ください。



# 離乳食2月の献立表



令和5年2月1日発行 エンジェル保育園、小規模保育事業 保育ルームルナⅢ、ルナⅣ、ルナⅤ

日	中期		後期		15:00(おやつ)
1.15	①	②	①	②	おかかごはん
	しらす、じゃが芋	大根、人参	しらす、じゃが芋、きゅうり	大根、人参、マカロニ	
パン	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	
2.16	①	②	①	②	マンナウエハース
	南瓜、白菜	ツナ、さつま芋	南瓜、白菜、豚肉	ツナ、さつま芋、ほうれん草	
ごはん	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	
3.17	①	②	①	②	ヨーグルト
	白身魚、人参	玉ねぎ、じゃが芋	白身魚、人参、ブロッコリー	玉ねぎ、じゃが芋、南瓜	
ごはん	コンソメ	だし、味噌	コンソメ	だし、味噌	
6.20	①	②	①	②	食パン
	ツナ、さつま芋	南瓜、ほうれん草	ツナ、さつま芋、人参	南瓜、ほうれん草、豚肉	
ごはん	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	だし、醤油	コンソメ、ケチャップ	
7.21	①	②	①	②	マンナビスケット
	キャベツ、大根	麩、ブロッコリー	キャベツ、大根、鮭	麩、ブロッコリー、わかめ	
ごはん	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	
8.22	①	②	①	②	鮭ごはん
	じゃが芋、ほうれん草	白身魚、人参	じゃが芋、ほうれん草、ブロッコリー	白身魚、人参、大根	
パン	豆乳、コンソメ	だし、味噌	豆乳、コンソメ	だし、味噌	
9	①	②	①	②	さつま芋ポーロ
	しらす、南瓜	さつま芋、キャベツ	しらす、南瓜、玉ねぎ	さつま芋、キャベツ、麩	
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
10	①	②	①	②	チーズ
	豆腐、白菜	鶏肉、じゃが芋	豆腐、白菜、人参	鶏肉、じゃが芋、南瓜	
ごはん	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	
13.27	①	②	①	②	蒸しパン
	麩、ほうれん草	きゅうり、人参	麩、ほうれん草、さつま芋	きゅうり、人参、里芋	
ごはん	コンソメ、ケチャップ	だし、味噌	コンソメ、ケチャップ	だし、味噌	
14.28	①	②	①	②	卵ポーロ
	鶏肉、玉ねぎ	ブロッコリー、さつま芋	鶏肉、玉ねぎ、大根	ブロッコリー、さつま芋、ほうれん草	
ごはん	だし、醤油	コンソメ	だし、醤油	コンソメ	
24	①	②	①	②	りんご
	トマト、南瓜	鶏肉、さつま芋	トマト、南瓜、ほうれん草	鶏肉、さつま芋、玉ねぎ	
ごはん	だし、味噌	だし、醤油	だし、味噌	だし、醤油	
土曜日	①うどん		①うどん		ハイハイ
	さつま芋、人参		さつま芋、人参、大根		
麺	だし、醤油		だし、醤油		

★名古屋市からの指導により、おやつ提供は1歳からになります。1歳まではミルクを提供します。  
★アレルギー児にはアレルギー食材を除去し、代替したメニューを提供致しますので上記メニューと異なる場合があります。  
★食材発注の関係上、急遽メニューを変更する場合があります。ご了承下さい。