

2月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R3.2

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	3才未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	月	牛乳 塩せんべい	ごはん 麻婆豆腐 青梗菜とハムの中華和え 春雨スープ パイン缶	牛乳・ マカロニきな粉	豆腐 豚肉 ハム 牛乳 きな粉	米 三温糖 油 春雨 マカロニ	ねぎ 竹の子 ピーマン しいたけ 玉ねぎ 青梗菜 にんじん もやし パイン	538 19.2 15.8 0.9	559 19.8 15.9 1.0
2	火	牛乳 ビスケット	鬼ライス いわしのつみれ揚げ ほうれん草とちくわの胡麻和え 花麩のすまし汁 みかん	牛乳 鬼まんじゅう	ウインナー 鰯 豆腐 ちくわ 牛乳 大豆	米 焼きそば 油 三温糖 春雨	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 万能ねぎ みかん	629 24.6 20.7 1.8	665 26.5 20.9 1.9
3	水	牛乳 クッキー	ゆかりごはん ぎせい豆腐 さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 りんご	牛乳 シャムサンド	豆腐 卵 えび 豚肉 牛乳	米 油 食パン さつま芋	ねぎ 昆布 にんじん ほうれん草 玉ねぎ しいたけ りんご	562 20.5 19.5 1.1	574 21.7 17.9 1.2
4	木	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン わかめの酢の物 さつま芋のきんぴら パナナ	麦茶・ こぎつねごはんおにぎり・	豚肉 卵 鶏肉 油揚げ	中華麺 油 さつま芋 三温糖 米	もやし にんじん 万能ねぎ コーン わかめ きゅうり みかん 枝豆 パナナ	554 20.2 14.6 2.3	555 20.3 14.6 2.3
5	金	牛乳 ウエハース	雑穀ごはん 鶏肉と里芋の旨煮 三色ごまあえ わかめとしめじのすまし汁 パイン	麦茶・ ナポリタン・	鶏肉 ベーコン	米 里芋 油 三温糖 春雨 スバゲティ	にんじん いんげん しいたけ ほうれん草 コーン わかめ しめじ だいこん 玉ねぎ ピーマン	569 18.4 14.4 1.7	579 18.4 14.4 2.0
6	土	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ポテトサラダ なめこ汁 パナナ	牛乳 さつま芋のおにぎり	鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 じゃが芋 さつま芋	にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン なめこ にんじん ねぎ パナナ	564 19.6 11.5 1.5	591 20.2 10.5 1.5
8	月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃが芋のごまサラダ 卵とわかめのスープ みかん	麦茶 バナナヨーグルト ビスケット	豚肉 卵 ヨーグルト	米 油 三温糖 じゃが芋	玉ねぎ ほうれん草 わかめ ねぎ みかん パナナ	550 19.4 18.2 1.2	566 20.0 17.8 1.2
9	火	牛乳 クッキー	わかめごはん 白身魚のカレー揚げ コールスローサラダ 具だくさん味噌汁 パイン	牛乳 ミニたい焼き	丸サ 生揚げ 牛乳	米 油 三温糖 さつま芋 ミニたい焼き	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 パイン	605 21.3 21.4 2.5	628 22.8 20.3 3.1
10	水	牛乳 クラッカー	ごはん ミートボール かぼちゃのサラダ おくらの味噌汁 りんご	麦茶 温麺	豚肉 豆乳 鶏肉	米 油 三温糖 そうめん	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 トマト オクラ えのきたけ りんご しいたけ	575 21.3 17.8 1.8	571 21.4 16.6 1.8
11	木		建国記念日						
12	金	牛乳 ウエハース	ひじきごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根の煮物 小松菜とえのきの味噌汁 パナナ	牛乳 黒ごまマフィン	鶏肉 さつま揚げ 牛乳 卵 豆乳	米 油 三温糖 バター	ひじき にんじん 玉ねぎ 切干大根 しいたけ パナナ さやえんどう 小松菜 えのき	620 21.8 23.0 1.7	622 22.6 22.5 1.7
13	土	牛乳 塩せんべい	スタミナ丼 ひじきの炒り煮 かぶと麩の味噌汁 みかん	牛乳・ 芋けんぴ	豚肉 油揚げ 牛乳 ちくわ	米 油 三温糖 さつま芋	玉ねぎ キャベツ にんじん ひじき さやいんげん かぶ みかん	574 21.6 20.6 1.5	604 22.8 21.9 1.5
15	月	牛乳 ビスケット	麦ごはん レバーの唐揚げ きゃべつのおかか和え 大根とわかめの味噌汁 りんご	牛乳 ふかし芋	レバー 牛乳	米 油 さつま芋	キャベツ にんじん いんげん コーン 大根 わかめ りんご	587 18.0 23.6 1.5	613 18.2 24.5 1.6
16	火	牛乳 ビスケット	愛情弁当	牛乳 味噌ひつまみ	鶏肉 かまぼこ 牛乳	すいとん	白菜 にんじん 万能ねぎ しいたけ	272 11.7 12.1 1.0	211 10.8 8.6 1.0
17	水	牛乳 クッキー	バターロール てりやきハンバーグ 春雨のマヨネーズサラダ 白菜とベーコンのスープ みかん	りんごジュース・ 豆腐ドーナッツ	豚肉 豆乳 ツナ ベーコン 豆腐	パン 油 三温糖 春雨	にんじん もやし きゅうり 白菜 玉ねぎ パセリ みかん	562 19.8 23.5 2.1	574 20.9 22.9 2.5
18	木	牛乳 クラッカー	ごはん チキンのオーロラソース焼き 五目きんぴら ほうれん草ともやしの味噌汁 バナナ	麦茶・ 焼きそば	鶏肉 チーズ ちくわ 豚肉	米 油 中華麺	ごぼう にんじん れんこん しらたき ほうれん草 もやし バナナ ピーマン	590 19.6 22.6 1.2	590 19.3 22.6 1.2
19	金	牛乳 ウエハース	ピラフ ミートローフ 野菜スティック シチュー フルーツポンチ	牛乳 豆腐ブラウニー	ベーコン 鶏肉 豚肉 レバー 豆乳 豆腐	米 油 三温糖 じゃが芋	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン きゅうり パナナ もも缶 みかん缶	756 26.6 28.8 2.3	793 28.6 29.7 2.5
20	土	牛乳 塩せんべい	ごはん 魚のレモン焼き じゃが芋の煮物 ぶのりと油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳・ マカロニきなこ	アジ 油揚げ 牛乳 きな粉	米 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ ぶのり かぶ パナナ	578 21.9 17.6 1.3	609 23.1 18.1 1.3
22	月	牛乳 ビスケット	カレーライス ブロッコリーのコーン和え かぶのスープ オレンジ	牛乳・ きのこスバゲッティ	豚肉 ベーコン 牛乳	米 じゃが芋 油 三温糖	玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン かぶ オレンジ えのきたけ しめじ	614 23.7 21.3 1.6	646 25.4 21.6 1.6
23	火		天皇誕生日						
24	水	牛乳 クッキー	しらすごはん 豆腐のかば焼き ほうれん草ともやしのナムル かぼちゃの味噌汁 パイン	牛乳・ シュガートースト	しらす 豆腐 鶏肉 牛乳	米 油 三温糖 食パン	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし かぼちゃ 万能ねぎ パイン	589 22.4 19.9 2.0	608 24.1 18.4 2.7
25	木	牛乳 クラッカー	ごはん さばの味噌煮 卵と春雨の炒め物 豆腐のすまし汁 パナナ	牛乳・ フルーツポンチ	鯖 卵 豆腐 牛乳	米 春雨 油 三温糖	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ わかめ パナナ もも缶 みかん缶 パイン缶	588 22.0 19.4 1.7	588 22.3 18.6 1.7
26	金	牛乳 ウエハース	中華丼 にんじんしりしり わかめスープ オレンジ	麦茶・ ホットドック	豚肉 ツナ 魚肉ソーセージ	米 油 三温糖 パン マーガリン	しいたけ にんじん 白菜 竹の子 ねぎ わかめ オレンジ キャベツ	560 20.7 21.7 1.8	548 21.2 20.9 1.9
27	土	牛乳 塩せんべい	麻婆うどん じゃがいもソテー もも缶	牛乳 バナナケーキ	豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳 豆乳	うどん 三温糖 油 じゃが芋	にんじん ねぎ ピーマン いら もも缶 パナナ	543 19.1 17.3 3.3	565 19.6 17.7 3.6



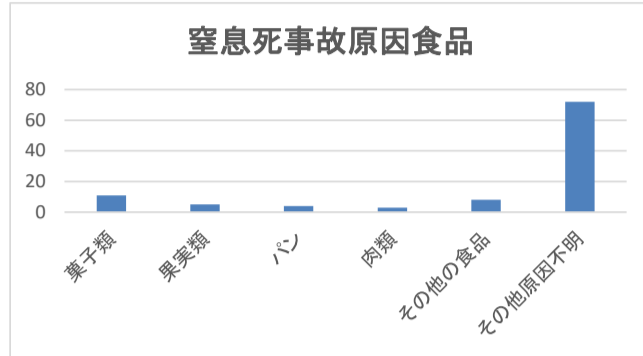
2月は1年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事は3食しっかり摂り、免疫細胞の働きを活発にするビタミンAを多く含む野菜や、しょうがや根菜類などの体を温めて免疫力を高める食材を取り入れることを心がけましょう。

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、食べ物の形状だけでなく、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、子どもにとって最良な食体験ができるように配慮しましょう。

★誤嚥や窒息の原因につながる食品★

過去の窒息死事故の原因となった食品、また特に注意すべき食品の特徴は以下の通りです。



★特に注意すべき食品の特徴★

- ①弾力がある（こんにゃく、かまぼこ、ウインナーなど）
- ②なめらか（熟れた柿やメロン、豆類など）
- ③球状（ミニトマト、乾いた豆やナッツ類、飴など）
- ④粘着性が高い（ごはん、もち、白玉など）
- ⑤硬い（いか、えび、かたまり肉など）
- ⑥唾液を吸う（パン、ゆで卵、さつまいもなど）



お知らせ

ごほうびシールを貼りました！

先日は、Cocoa食育週間への取組みにご協力いただきましてありがとうございました。

Cocoa食育週間とりくみシートには、

- ・食事の時の会話が増えた
- ・自分から「テレビを消す」と言うようになった
- ・いつもより集中して食べるようになった
- ・これからも続けてみようと思います

など、たくさんの嬉しい感想がありました。

子どもたちは、1週間の取組みの成果として「ごほうびシール」を貼り、それぞれ感想を発表しあいました。



レシピ

寒いときにぴったりの麺類 鶏南蛮

材料【子ども二人分】

- 干しうどん…80g
- にんじん…12g
- 干しいたけ…2.6g
- 玉ねぎ…32g
- 鶏もも肉…30g
- かつお・昆布だし汁…360g
- みりん…3.2g
- 塩…0.8g
- しょうゆ…12g
- かたくり粉…2g
- ねぎ…16g

作り方

- ①かつお節と昆布でだしをとる。
 - ②にんじん、干しいたけは千切りにする。
 - ③玉ねぎはうす切りにする。
 - ④鶏もも肉はひと口大に切る。
 - ⑤ねぎは小口切りにする。
 - ⑥だし汁に具を順に入れて、20分くらい煮る。
 - ⑦干しうどんを袋に記載通りにゆでる。
 - ⑧⑥に調味料をいれて味を調べ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
 - ⑨ねぎを加える。
 - ⑩ゆであがった麺はよく水洗いして椀に盛り付け、⑧の汁をかける。
- 寒いときは特におすすめです。
●汁は片栗粉で少々とろみを付けるので、冷めにくくなります。