

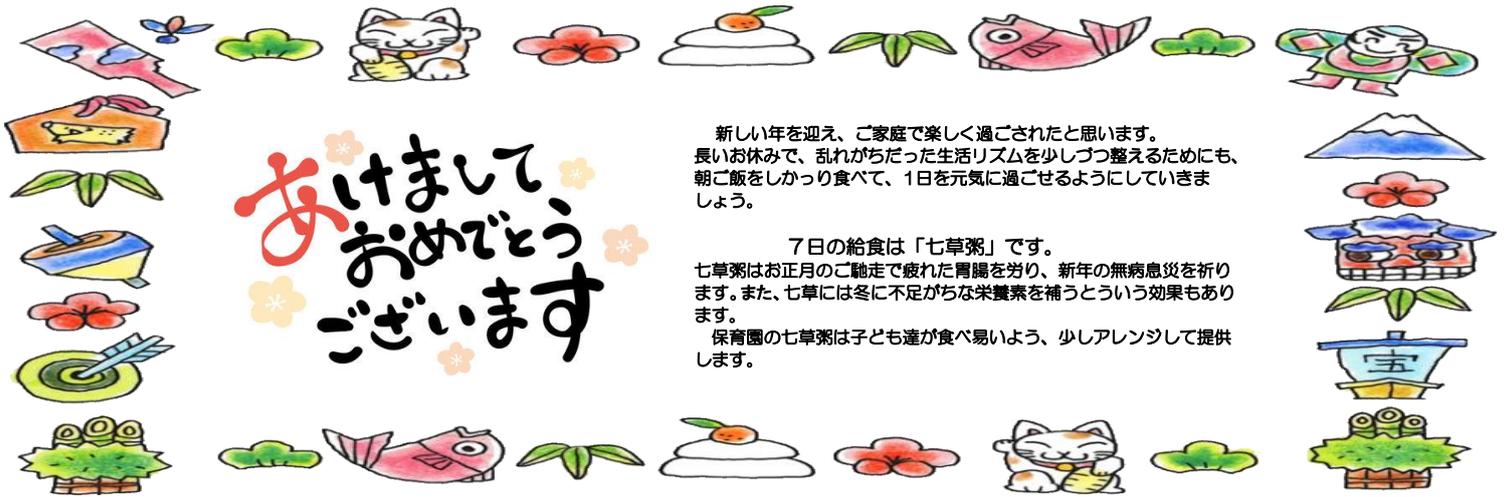


# 献立だより



日	曜	献立名	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ			食品名			栄養量	
			体とうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品					
7	火	昼食 七草粥 松風焼き さつま芋レモン煮 バナナ すまし汁	卵	粥 ごま さつま芋 砂糖	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 味噌	かぶ かつ菜 大根 水菜 玉葱 生姜 レモン果汁 バナナ 玉葱	エネルギー	550(492)	タンパク質	18.6(17.7)
		間食 ツナコーンおにぎり 牛乳	乳	ご飯	ツナ 昆布 あおのり 牛乳	コーン	脂質	13.6(14.2)	塩分	1.9(1.6)
8	水	昼食 ロールパン チキングラタン コールスローサラダ オレシジ コンソメスープ	卵 小麦 小麦 乳	ロールパン マカロニ パン粉 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 牛乳 ミルクチーズ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ、人参、コーン オレシジ 白菜 えのき	エネルギー	545(464)	タンパク質	19.8(17.4)
		間食 コーンフレーククッキー 牛乳	小麦、乳 牛乳	コーンフレーク わけわけ粉 砂糖 マーガリン	牛乳 牛乳		脂質	21.0(18.9)	塩分	2.5(2.1)
9	木	昼食 わかめご飯 鶏の味噌煮 レンコンの金平 りんご すまし汁	卵	ご飯 砂糖 サラダ油	わかめ 鶏 味噌	生姜 小松菜 ピーマン 人参 りんご 大根 青ねぎ	エネルギー	516(481)	タンパク質	18.7(17.6)
		間食 マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 牛乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		脂質	15(15.3)	塩分	1.6(1.6)
10	金	昼食 味噌ラーメン ヨーグルト	卵 小麦	中華麺 油 砂糖 ごま油	豚挽き肉 味噌 ヨーグルト	もやし きくらげ たら コーン	エネルギー	560(555)	タンパク質	22.7(20.0)
		間食 南瓜のスコーン 牛乳	小麦、乳 牛乳	ホットケーキミックス マーガリン	牛乳 牛乳	南瓜	脂質	17.8(17.0)	塩分	1.7(1.5)
11	土	昼食					エネルギー	122.0	タンパク質	2.5
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			脂質	1.2	塩分	-
13	月	昼食					エネルギー		タンパク質	
		間食					脂質		塩分	
14	火	昼食 卵丼 小松菜の和え物 フルーツヨーグルト 味噌汁	卵 卵	ご飯 砂糖	卵 海苔 カニカマ ヨーグルト 油揚げ 味噌	玉葱 椎茸 青ネギ 小松菜 黄桃 みかん缶 バイン缶 白菜	エネルギー	545(464)	タンパク質	15.8(15.6)
		間食 ルマンド ソフトせんべい 牛乳	卵 小麦 牛乳	ルマンド ソフトせんべい	牛乳		脂質	15.0(13.8)	塩分	2.3(2.1)
15	水	昼食 ジャムサンド ロールキャベツのトマト煮込み ほうれん草のソテー バナナ パンプキンスープ	卵 小麦 乳 卵 小麦	ジャムサンド マーガリン	ロールキャベツ ベーコン	トマト缶 ブロッコリー ほうれん草 バナナ 南瓜	エネルギー	532(456)	タンパク質	16.2(14.5)
		間食 きな粉スティックパイ 牛乳	小麦 乳 牛乳	パイ皮 砂糖	きな粉 牛乳 牛乳		脂質	19.2(18.0)	塩分	2.8(2.1)
16	木	昼食 雪だるまカレー ミモザサラダ みかん コンソメスープ	小麦 乳 卵	ご飯 油 さつま芋 胡麻ドレッシング	鶏もも肉 卵	南瓜 玉葱 レーズン コーン サニーレタス 胡瓜 人参 みかん キャベツ 玉葱 パセリ粉	エネルギー	609(529)	タンパク質	15.9(15.4)
		間食 フルーツプーケ 牛乳	小麦 乳	餃子の皮	ホイップクリーム 牛乳	いちご 黄桃缶	脂質	22.1(20.6)	塩分	1.6(1.4)
17	金	昼食 かき揚げうどん ヨーグルト	小麦 卵 牛乳	うどん さつま芋 小麦 油 砂糖	桜エビ ヨーグルト	人参 玉葱 ピーマン ほうれん草	エネルギー	514(474)	タンパク質	17.6(17.4)
		間食 ピザトースト 牛乳	小麦 卵 乳 牛乳	食パン	ベーコン チーズ 牛乳	ピーマン 玉葱	脂質	14.8(15.0)	塩分	2.5(1.9)
18	土	昼食					エネルギー	122.0	タンパク質	2.5
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			脂質	1.2	塩分	-
20	月	昼食 ご飯 牛肉コロッケ 大根のそぼろ煮 オレシジ 味噌汁	小麦 卵	ご飯 じゃが芋 油 油 砂糖	牛ひき肉 豚ひき肉 味噌	キャベツ 大根 人参 生姜 絹さや オレシジ ほうれん草 わかめ	エネルギー	543(480)	タンパク質	13.4(12.9)
		間食 青のりせんべい ノアール 牛乳	乳	青のりせんべい ノアール	牛乳		脂質	20.3(18.9)	塩分	1.8(1.3)
21	火	昼食 ご飯 肉団子のもち米煮し 春雨の中華和え りんご 中華スープ	卵	ご飯 ごま油 もち米 春雨 ドレッシング	豚ひき肉 錦糸卵	玉葱 生姜 サニーレタス 胡瓜 人参 りんご 玉葱 わかめ	エネルギー	579(527)	タンパク質	17.9(16.8)
		間食 エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 牛乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		脂質	20.1(20.1)	塩分	1.2(1.1)
22	水	昼食 ロールパン 白菜のクリーム煮 マゼドアンサラダ ヨーグルト	卵 小麦 卵 小麦	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ いちごジャム	ウインナー 牛乳 ヨーグルト	白菜 ブロッコリー 人参 じゃが芋 人参 胡瓜 コーン	エネルギー	534(474)	タンパク質	16.5(15.5)
		間食 納豆チジミ 牛乳	小麦 牛乳	薄力粉 米粉 油 砂糖	納豆 牛乳	あさつき	脂質	21.7(20.4)	塩分	2.0(1.7)

日	曜	曜日	献立名	食品名			栄養量	
				8大アレルギー物質 卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品		
23	木	昼食	ふりかけご飯 鮭のしもん焼き 高野豆腐の煮物 バナナ 味噌汁	卵	ご飯 砂糖 サラダ油 砂糖	卵 鮭 高野豆腐 油揚げ 味噌	レモン果汁 生姜 長ネギ 小松菜 人参 大根 きぬさや バナナ もやし	エネルギー 510(474)
		間食	蜜だばよ 黒糖 牛乳	卵 乳	蜜食ばよ 黒糖	牛乳		タンパク質 22.3(19.9)
24	金	昼食	けんちんうどん ヨーグルト	乳	うどん ごま油 里芋	豚肉 豆腐 ヨーグルト	糸こんにゃく 大根 人参 牛蒡 青ネギ	エネルギー 547(460)
		間食	さつま芋とりんごの善善き 牛乳	小麦 乳	さつま芋 砂糖 善善きの皮 油	牛乳	りんご	タンパク質 21.1(19.8)
25	土	昼食						エネルギー 122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			タンパク質 2.5
27	月	昼食	ハヤシライス コーンサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	小麦	ご飯 ジャが芋 サラダ油 サラダ油 砂糖 サイダー	鶏もも肉 絹ごし豆腐	玉葱 人参 レタス 人参 コーン みかん缶 バイナップル バナナ ほうれん草	エネルギー 553(484)
		間食	ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		タンパク質 15.6(14.4)
28	火	昼食	ご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ 大根サラダ オレシ 味噌汁	卵 小麦	ご飯 ジャが芋 サラダ油 砂糖 パン粉 ごま油 砂糖	鶏むね肉 木綿豆腐 卵 ひじき 味噌	玉葱 サニーレタス 大根 人参 オレシ 小松菜 人参	エネルギー 509(463)
		間食	マッシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 乳	マッシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質 18.3(16.3)
29	火	昼食	ジャムサンド チキンとしめじのトマト煮 通野菜 りんご コンソメスープ	小麦	ジャムサンド 砂糖	鶏ムネ肉 絹ごし豆腐 味噌	玉葱 しめじ トマト缶 パセリ 人参 ブロccoli りんご ほうれん草	エネルギー 514(445)
		間食	うどんかりんどう 牛乳	小麦 乳	うどん 油 砂糖	牛乳		タンパク質 18.8(18.3)
30	水	昼食	さつま芋ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 バナナ 味噌汁		ご飯 さつま芋 ごま油 砂糖	ぶり 油揚げ わかめ 味噌	ほうれん草 切り干し大根 人参 バナナ	エネルギー 538(491)
		間食	青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		タンパク質 17.1(18.7)
31	木	昼食	豚汁うどん ヨーグルト	小麦 乳	うどん ごま油 里芋 ジャが芋	豚もも肉 味噌 ヨーグルト	大根 人参 長葱	エネルギー 494(456)
		間食	人参ボンデゲージョ 牛乳	乳	米粉 油	パルメザンチーズ 牛乳	ジャが芋 人参	タンパク質 21.0(20.0)



あけまして  
おめでとう  
ございます

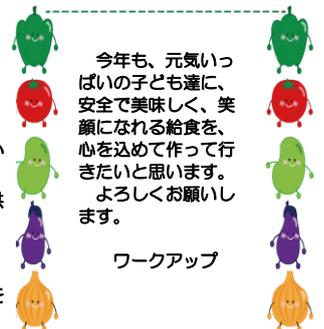
新しい年を迎え、ご家庭で楽しく過ごされたと思います。  
長いお休みで、乱れがちだった生活リズムを少しづつ整えるためにも、  
朝ご飯をしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきます。

7日の給食は「七草粥」です。  
七草粥はお正月のご馳走で疲れた胃腸を労り、新年の無病息災を祈ります。  
また、七草には冬に不足がちな栄養素を補うという効果もあります。  
保育園の七草粥は子ども達が食べやすいよう、少しアレンジして提供します。

## 食事と誤嚥（ごえん）

ご家庭や保育施設という場所にもかかわらず、毎年誤嚥による窒息事故が起きています。  
個人差はありますが、子ども達の噛み切る力、すりつぶすあごの力、飲み込み胃に送る力、咳反射は未発達です。  
形状が丸く噛み切りにくいもの（ミニトマトやぶどう、白玉団子等）は注意が必要で、普段問題なく食べられていても、何かの拍子（笑ったり、驚いたりした時等）に誤嚥しやすいです。小さく切って食べやすいようにして提供してください。  
また、球状でなくてもりんごや梨のように固く、砕けにくいものは5mmの厚さにスライスしたり、煮るなどの加熱をして提供すると安全です。  
餅やパン、芋類等 粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいものも誤嚥に繋がりがやすい食材です。水分を摂りながら食事を進めていくことが大切です。  
何れも同様、食事に集中できる落ち着いた環境で食事をすること。食べる前に水分をとり、喉を滑りやすくしてから食事を始め、こまめに水分を取りながら食事を進めることが大切です。

※誤嚥…食べ物が食道へ送り込まれず、誤って気管から肺に入ること乳幼児期の気管の径は1cm未満（大人は2cm）程度のため、これより大きいと気管の入り口を塞ぎ、窒息の原因となる



今年も、元気いっぱいの子も達に、安全で美味しく、笑顔になれる給食を、心を込めて作って行きたいと思ひます。  
よろしくお願ひします。

ワークアップ

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合給食前に必ずご家庭で食べてください。

※( )はあひる組・はと組の栄養量です。