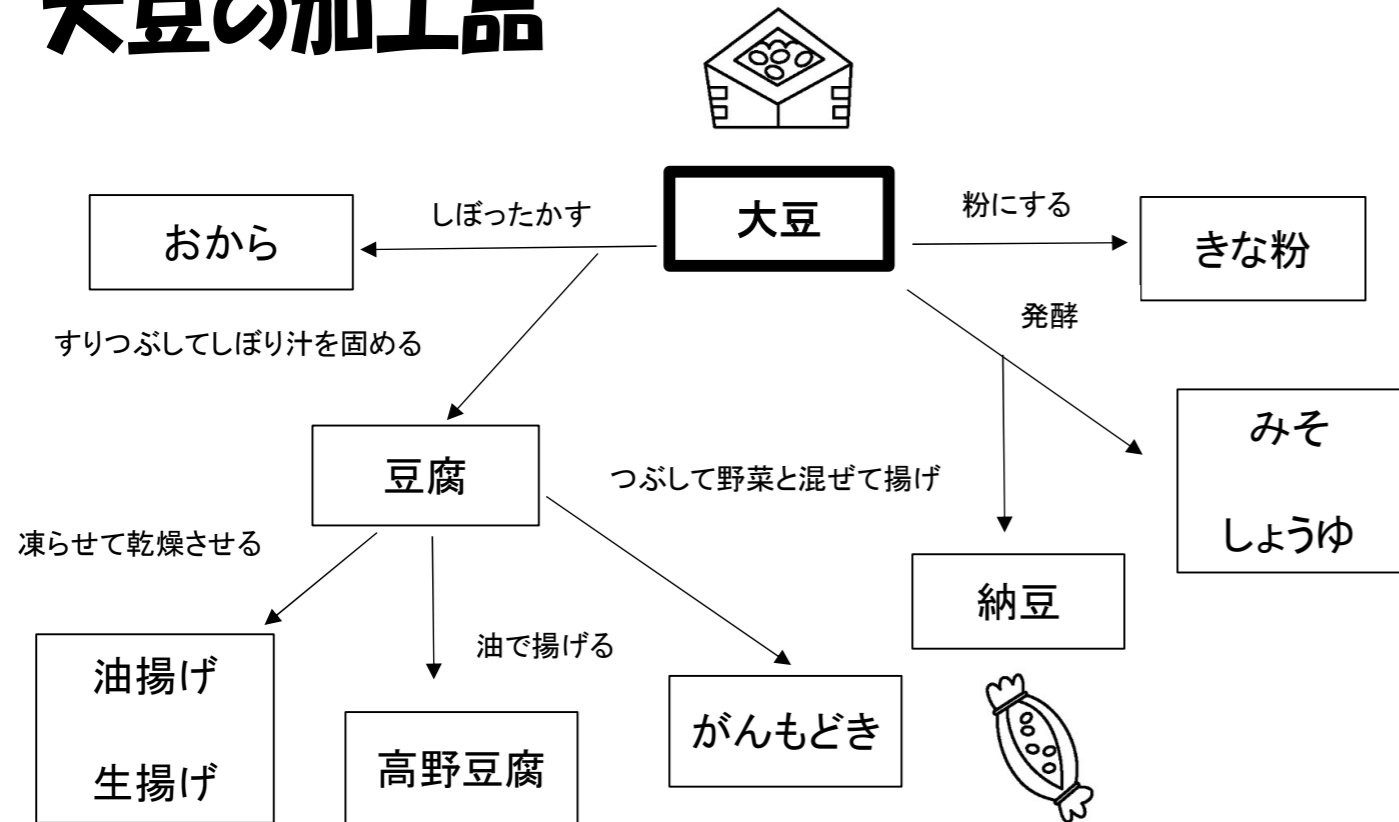


# 2がつきゅうしょくだより

2月3日は節分です。豆まきの豆「大豆」にはたくさんの栄養が含まれています。さらに加工するとうまみや栄養価が増すとされています。給食にも毎日といってほど大豆の加工品が使われていますので食べながら探してみてください。



## 大豆の加工品

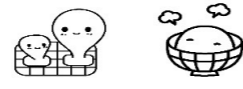
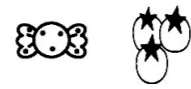


### ● 窒息に注意したい食べ物 ●

3歳の子どもの口の大きさは直径約4cm。これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、どんなものでも窒息の原因になる危険があります。

#### 特に注意すべき食品の特徴

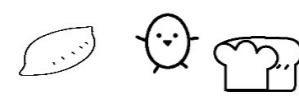
なめらか(熟れたメロン・柿) 球状(乾いた豆・ナッツ・アメ・ミニトマト) 粘着性が高い(ごはん・もち・白玉など)



硬い(いか・えび・かたまり肉)



唾液を吸う(パン・ゆで卵・さつまいも)



口の中でバラバラになりやすい(ブロッコリー・ひき肉)



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切ったり、かじり取りやすくしたり、調理の工夫をすることで、危険を下げるすることができます。

食事の際に注意すること

節分の豆まきの【豆】に注意  
危険性が高い食品なので子どもに与えない、近くに置かないようにしましょう。



令和6年2月こんだて		十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園				
【旬の食材クイズ】		1(木)	2(金)	3(土)		
午前(未満児)	1. 2月が旬のれんこん。れんこんに穴が空いているのはなぜでしょう。 ① 軽くなって水に浮くため ② 水の通り道になっているため ③ 呼吸をするため	みかん	ヨーグルト	せんべい		
昼食	2. おいしいりんごの見分けかたは? ① 実が軽い ② 全体がキレイな赤色をしている ③ ヘタの反対側が緑色になっている	・ごはん ・ポトフ ・ひじきのごまネーズ ・牛乳	【節分メニュー】 ・ごはん ・魚のから揚げ ・大豆サラダ ・みそ汁			
午前(未満児)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
午前(未満児)	りんご	ヨーグルト	手作りゼリー	牛乳 せんべい	みかん	せんべい
昼食	・ごはん ・筑前煮 ・千草和え ・牛乳	・ごはん ・魚の酢しょうゆ煮 ・ごま和え ・みそ汁	・ごはん ・みそおでん ・ピーマン炒め ・牛乳	・ごはん ・チーズ納豆 ・かぼちゃの カレー煮 ・みそ汁	・食パン ・オムレツ ・スパゲッティソース ・冬野菜の クリーム煮 ・牛乳	
午前(未満児)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
午前(未満児)		ヨーグルト	バナナ	麦茶 ふかしもち	りんご	せんべい
昼食	建国記念の日	・ごはん ・卵焼き ・じゃがいも金平 ・みそ汁	・ごはん ・えびと豆腐の ケチャップ炒め ・ナムル風和え ・牛乳	・ごはん ・豚肉の生姜炒め ・白菜おひたし ・みそ汁	【誕生会】 ・海鮮ラーメン ・しゅうまい ・じゃこサラダ ・デザート ・牛乳	
午前(未満児)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
午前(未満児)	ヨーグルト	みかん	麦茶 せんべい	りんご		せんべい
昼食	・ごはん ・豆腐ハンバーグ ・マカロニサラダ ・みそ汁	・ごはん ・焼きそば風 切干大根 ・塩ちゃんこ汁 ・牛乳	・ごはん ・魚の塩焼き ・磯香和え ・みそ汁	・ごはん ・すき焼き煮 ・にんじんしりしり ・牛乳	天皇誕生日	
午前(未満児)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)		
午前(未満児)	麦茶 チーズ	バナナ	麦茶 食パンラスク	ヨーグルト		
昼食	・ごはん ・高野豆腐のから揚げ ・ブロッコリーと きのこのサラダ ・みそ汁	・ポークカレーライス ・キャベツの しらす和え ・牛乳	・ごはん ・魚の香味煮 ・野菜の白和え ・みそ汁	・ごはん ・生揚げのみそ炒め ・かぶとツナの 和え物 ・牛乳		

★ 献立・食材が変更になる場合があります。

# 献立表

2024/2月

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			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 (木)	ごはん ポトフ ひじきのごまネーズ 牛乳	405(351) 10.9(9.2) 11.8(9.5) 1.0(0.8)	米・じゃがいも マヨネーズ ●米	ウィンナー・牛乳 すりごま ●かつお節	にんじん・たまねぎ ブロッコリー・かぶ キャベツ・きゅうり ○みかん	○みかん ●おかか おにぎり
2 (金)	ごはん 魚のから揚げ 大豆サラダ みそ汁	424(386) 16.9(16.5) 13.4(10.9) 1.0(0.9)	米・片栗粉・油	いわし(未→白身魚) 大豆・豆腐・煮干しだし ○ヨーグルト	しょうが・きゅうり・ひじき ホールコーン・小松菜 大根	○ヨーグルト ●せんべい
5 (月)	ごはん 筑前煮 千草和え 牛乳	426(373) 16.3(13.2) 10.9(8.8) 1.2(1.0)	米・じゃがいも こんにゃく・油 三温糖	鶏モモ肉・生揚げ 鶏卵・牛乳	しいたけ・れんこん にんじん・ごぼう グリーンピース・きゅうり 白菜・ほうれん草○りんご	○りんご ●せんべい
6 (火)	ごはん 魚の酢しょうゆ煮 ごま和え みそ汁	416(380) 15.9(15.7) 13.7(11.1) 1.2(1.1)	米・三温糖 ●薄力粉 ●三温糖・油	さんま(未→タラ) ごま・豆腐 煮干し ○ヨーグルト●きな粉	もやし・ほうれん草 にんじん・コーン えのきたけ・わかめ	○ヨーグルト ●きな粉 蒸しパン
7 (水)	ごはん みそおでん ビーフン炒め 牛乳	416(360) 13.9(11.5) 10.2(8.2) 0.9(0.7)	米・ごま油 ビーフン・里芋 ○三温糖	油揚げ・うずら卵 えび・いか・牛乳 ○粉ゼラチン	昆布・にんじん・キャベツ チンゲン菜	○手作りゼリー ●せんべい
8 (木)	ごはん チーズ納豆 かぼちゃのカレー煮 みそ汁	404(414) 16.4(16.2) 11.2(13.4) 1.1(1.1)	米・油・ ●米	納豆・チーズ・ごま 豚肉・油揚げ 煮干し○牛乳 ●ツナ	ほうれん草・にんじん かぼちゃ・たまねぎ にんにく・しょうが・しめじ わかめ	○牛乳 ○せんべい ●ツなおにぎり
9 (金)	食パン オムレツ・スパゲッティソテ 冬野菜のクリーム煮 牛乳	439(379) 20.3(16.7) 15.1(12.1) 1.8(1.5)	食パン スパゲッティ・油 薄力粉	卵・バター・ミルク 牛乳	ピーマン・たまねぎ しめじ・ほうれん草 ブロッコリー・にんじん 白菜 ○みかん	○みかん ●せんべい
13 (火)	ごはん 卵焼き じゃがいもの金平 みそ汁	391(359) 14.1(14.3) 9.9(8.0) 1.3(1.2)	米・油・三温糖 じゃがいも しらたき ○米	卵・豆腐・煮干しだし ○ヨーグルト ●ごま	ピーマン・たまねぎ ほうれん草・えのきたけ	○ヨーグルト ●ごまおにぎり
14 (水)	ごはん えび豆腐ケチャップ炒め ナムル風和え 牛乳	393(357) 16.6(13.9) 10.3(8.4) 1.0(0.8)	米・油・ごま油 ●食パン ●ジャム	豆腐・えび・ごま 牛乳	たけのこ・しいたけ チンゲン菜・にんにく しょうが・ホールトマト きゅうり・もやし・にんじん	○パナナ ●ジャムサンド
15 (木)	ごはん 豚肉の生姜炒め 白菜おひたし みそ汁	378(368) 14.7(12.3) 10.1(8.2) 1.1(0.9)	米・油・三温糖 ○さつまいも	豚肉・豆腐 煮干し	しょうが・たまねぎ はくさい・青菜・にんじん コーン・なめこ・わかめ	○麦茶 ○ふかしいも ●せんべい
16 (金)	海鮮ラーメン しゅまい じゃこサラダ デザート・牛乳	458(399) 21.3(17.1) 12.5(10.0) 1.5(1.2)	中華麺 しゅうまいの皮 油	えび・いか・豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん・もやし・たまねぎ ニラ・きゅうり・キャベツ コーン ○りんご	○りんご ●せんべい
19 (月)	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	416(370) 13.7(14.1) 8.9(7.3) 1.0(1.0)	米・マヨネーズ マカロニ パン粉	鶏肉・豆腐・鶏卵 油揚げ 煮干し ○ヨーグルト	長ネギ・しょうが・きゅうり にんじん・コーン かぼちゃ・えのきたけ	○ヨーグルト ●せんべい

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			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 (火)	ごはん 焼きそば切干大根 塩ちゃん汁 牛乳	413(358) 14.8(12.3) 9.8(7.9) 1.1(0.9)	米・油・三温糖	豚肉・生揚げ・ちくわ 牛乳	切干大根・にんじん ピーマン・もやし・はくさい だいこん・ほうれん草 長ネギ ●青のり ○みかん	○みかん ●マカロニ きな粉
21 (水)	ごはん 魚の塩焼き 磯香和え みそ汁	342(325) 14.6(15.1) 5.8(8.6) 1.3(1.4)	米・さといも ●マカロニ ●三温糖	鯖(未→タラ) 煮干し ●きな粉	ほうれん草・もやし コーン・にんじん 白菜・しめじ	○麦茶 ○せんべい ●青のり おにぎり
22 (木)	ごはん すき焼き煮 にんじんしりしり 牛乳	436(382) 18.7(15.1) 13.5(10.8) 1.1(0.9)	米・油・三温糖 しらたき	豚肉・豆腐・鶏卵 牛乳	白菜・長ネギ・えのきたけ ほうれん草・にんじん ○りんご	○りんご ○せんべい
26 (月)	ごはん 高野豆腐のから揚げ ブロッコリーサラダ みそ汁	379(340) 11.1(9.4) 10.4(9.7) 1.1(1.0)	米・油・三温糖	高野豆腐 煮干し ○チーズ	ブロッコリー・えのきたけ しめじ・コーン・大根 にんじん・コーン	○麦茶 ○チーズ ●せんべい
27 (火)	ポークカレーライス キャベツのしらす和え 牛乳	438(394) 15.6(13.0) 9.2(7.5) 1.5(1.2)	米・油 じゃがいも ●三温糖	豚肉・しらす干し ミルク・牛乳 ●粉ゼラチン	たまねぎ・にんじん にんにく・しょうが グリーンピース・キャベツ きゅうり ○パナナ	○パナナ ●手作り ゼリー
28 (水)	ごはん 魚の香味煮 野菜の白和え みそ汁	404(420) 17.1 (16.5) 9.1(10.2) 1.2(1.3)	米・三温糖 ごま油 じゃがいも ○食パン・三温糖	鯖(未→タラ)・豆腐 ごま・煮干しだし ●バター	しょうが・にんじん 小松菜・ひじき・キャベツ コーン	○麦茶 ○食パンラスク ●コーン おにぎり
29 (木)	ごはん 生揚げのみそ炒め かぶとツナの和え物 牛乳	439(398) 16.3(16.0) 13.5(11.0) 0.9(0.8)	米・油・三温糖 しらたき	生揚げ・ツナ・牛乳 ●ヨーグルト	たけのこ・にんじん たまねぎ・かぶ・キャベツ かぶ葉	●ヨーグルト ○せんべい

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
<b>当園での目標量</b>	<b>393</b>	<b>16.2</b>	<b>10.9</b>	<b>1.2</b>
<b>月平均</b>	<b>374</b>	<b>14.1</b>	<b>9.6</b>	<b>1</b>
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
<b>当園での目標量</b>	<b>414</b>	<b>17.1</b>	<b>11.5</b>	<b>1.1</b>
<b>月平均</b>	<b>411</b>	<b>17.1</b>	<b>11.5</b>	<b>1.1</b>

## 食育クイズの答え

- ③呼吸をするため→れんこんは水の底の泥の中でできます。泥の中は酸素が少ないので穴が空いている。水の上の空気の通り道となつてれんこん全体に酸素が行き渡るようになっています。
- ②全体がキレイな赤色をしている→おいしいりんごのポイントは「実がずっしりしている」「全体が赤く染まって「おしりの部分が黄色やオレンジ色をしていること」などです。