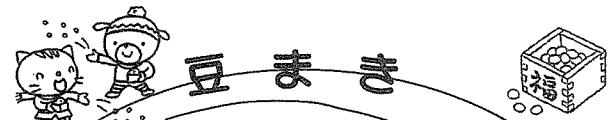


2月号

~太陽の子保育園~
2025.2.1

暦の上では「春」ですが、一年の中でも一番寒いのが2月。感染症に注意をしなければいけない季節ですが、基本的な予防は「うがい・手洗い」することです。バランスのよい食事と十分な休養や睡眠をとる等、風邪やウイルスに負けないよう気をつけましょう。



※保育園では、3日のサラダに、やわらかい蒸し大豆のサラダを出します。5歳児のみ、炒り大豆を提供予定です。(豆まきには炒り大豆を使用します)



節分の行事はそれぞれの土地によって、その習わしの違いがみられます。

最近では、住宅事情もあり、このような光景はあまり見られなくなりましたが、園では節分に豆まきを行っています。

大豆からつくられるものはどれも栄養満点! その上、とても消化吸収がよくなっています。給食ではいろいろな大豆製品を取り入れていますが、今月はとくに大豆製品を取り入れたメニューがたくさん登場しますよ。

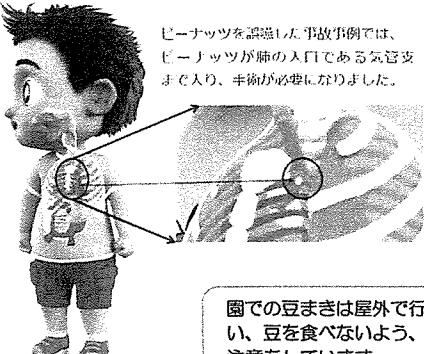


食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!

硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで

厚生労働省の人口動態調査によると、平成26年から令和元年までの6年間に、食品を誤嚥して窒息したことにより、14歳以下の子どもが80名死亡していました。そのうち5歳以下が73名で9割を占めていました。

(消費者庁公表資料 2021年1月20日より)



園での豆まきは屋外で行い、豆を食べないよう、注意をしています。

保育園の給食では、大豆を使用した献立を入れていますが、柔らかく茹でて使用することや、食べる際の職員や子どもたちへの注意喚起を徹底しています。

- (1)豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく碎いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- (2)ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。
- (3)食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。
- (4)節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。(園では例年通り、保育の中で豆まきを行いますが、食べるのは年長児のみです)

★大豆からできている調味料

大豆は日本で最も利用されている豆。味噌やしょうゆなどの調味料としても毎日の食事に登場しています。

4月にらいおん組さんで作った味噌、夏の猛暑もあり失敗してしまいました。味噌は子どもたちがお買物で購入して使用。調理保育では大豆製品について学びました。



発酵食品とは、微生物の働きによって、風味や栄養価が高まった食べ物のこと。漬け物や納豆、チーズを発酵食品です。

味噌を使った調理保育



日本食に欠かせない調味料、しょう油。主な材料は大豆と小麦、塩で、それらを時間をかけて発酵させることで、独特の味と香りが生まれます。保存は、高温と直射日光を避け、冷暗所で。開封後は冷蔵庫で保存し、ラベルに書かれた消費期限を守って使いましょう。

- ・生臭さを消す
- ・殺菌・滅菌効果で、食品が長持ち!
- ・加熱すると香りが強まり、食品にツヤが出る

2025年 2月



予定献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)		10時おやつ
		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	
O1	豚肉の生姜焼き丼	米、なたね油、D6F49+A6-D6F49	牛乳、豚肉、米みそ、ツナ水煮缶	たまねぎ、パナ、だいこん、きゅうり、にんじん、にら、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ
一	大根とツナのサラダ			牛乳(幼・乳)せんべい ベーグル
土	乾物の味噌汁			牛乳
一	バナナ			
O3	赤鬼ごはん	米、蒸し中華麺、さつまいも、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、なたね油	ワインソース、セージ、蒸し大豆、豆乳、鶏ひき肉、みじれ、みそ、ダイスチーズ、サラダちくわ、牛乳	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、干し芋、焼きのり、しょうが、ぶどう、焼きのり、しょうが
一	大豆サラダ			牛乳(幼・乳) ピスケット
月	つみれ汁			鬼蒸しパン (きなこおかき)
一	みかん			牛乳(乳児)
O4	野菜あんかけラーメン	生中華めん、米、片栗粉、三温糖、なたね油(醤油使用)、こま油	がんもどき、豚肉、油揚げ、牛乳	バナナ、はくさい、きゅうり、もやし、にんじん、かぶ、ねぎ、たまねぎ、にら、かぶ・葉、干ししいたけ、しょうが
一	がんもの煮つけ			牛乳(乳・幼)せんべい きつねごはん
火	きゅうりとかぶのゆかり和え			牛乳(乳児)
一	バナナ			
O5	ごはん(ラップおにぎり) 鶏肉の香味焼き	米、コッペパン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、米みそ	りんご、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ごぼう、せり、いんげん、焼きのり、しょうが、きざみのり、にんにく
一	りんご			牛乳(幼・乳) クラッカー スクランブルエッグサンド
水	じゃが芋のきんぴら			牛乳
一	磯和え			
O6	えびのかき揚げ丼 きゅうりとわかめの酢味噌和え	米、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉、あられ	ヨーグルト、豆乳、さばえび、豚肉、米みそ、牛乳	ほんかん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、チキンソイ、えのきだけ、にんじん、いんげん、生わかめ、すりごま
一	木豆乳汁(豚)			牛乳(幼・乳) ウエハース ひじきあられ ヨーグルト 麦茶
木	ぽんかん			
O7	リング型(人参ごはん) (オーロラソース) 野菜スープ	米、薄力粉、マカロニ、生パン粉、なたね油、三温糖、マヨネーズ、無塩バター、片栗粉	豚ひき肉、牛乳、豆乳、ベーコン、生クリーム	りんごジュース、たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、バナナ、ブロッコリー、スナップえんどう、サラダ葉、干ししづどう、レモン果汁、いちごジャム
一	いちご			牛乳(幼・乳) ポーク バナナココアケーキ りんごCaジュース
金	ハンバーグ			
一	ハートマカロニサラダ			
O8	鶏ごぼうピラフ ごま酢和え	米、洋麦、三温糖、無塩バター、なたね油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ	オレンジ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ぼうれんそう、ごぼう、いんげん、ごま、カットわかめ、しょうが
一	わなかめスープ			牛乳(幼・乳)せんべい チーズドッグ 牛乳
水	オレンジ			
O10	納豆チャーハン ビーフンサラダ	米、クロワッサン、ビーフン、押麦、マヨネーズ、ごま油	牛乳、納豆、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム	バナナ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、しめじ、こまつな、えのきだけ、干ししづどう、葉ねぎ
一	月きのこのスープ			牛乳(幼・乳)せんべい クロワッサン 牛乳
月	バナナ			
O12	きびごはん さばのゆず味噌焼き	米、ホットケーキ粉、きび(精白粉)、なたね油、三温糖、焼き麩	さば、蒸し大豆、豆乳、米みそ、かつお節、牛乳	いよかん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、板こんにゃく、みつば、ゆず果皮、早煮昆布、干ししいたけ
一	いよかん			牛乳(幼・乳) ピスケット ブロッコリースコーン 牛乳(乳児)
水	五目豆煮			
一	おひたし			
O13	酵母パン 生揚げの和風グラタン	フランズパン、さといも、三温糖、なたね油、片栗粉、コッペパン	生揚げ、ビザチーズ、豚ひき肉、卵、米みそ、牛乳	みかんジュース、パイナップル、コーンクリーム、きゅうり、チングンサイ、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、ねぎ、にんじん、切干大根、赤ピーマン、ピーマン、すりごま、バナナ
一	カミカミサラダ			牛乳(幼・乳) ポーク きぬかつぎ(ごま味噌) みかんジュース
木	中華風コーンスープ(卵)			
O14	鶏肉の和風パスタ かぼちゃサラダ	スパゲティ、米粉、無塩バター、マヨネーズ、なたね油、三温糖	ヨーグルト(ドリン)、牛乳	りんご、かぼちゃ、もずく、ねぎ、たまねぎ、干ししづどう、むすび、きなこ、にんじん、葉ねぎ、牛乳、ダイコン、コーン、にんじん、葉ねぎチーズ、脱脂粉乳
一	もしくスープ			牛乳(幼・乳)せんべい 米粉のスコーン ショア
金	りんご			

平均摂取量 幼児:エネルギー 607kcal たんぱく質 23.5g
牛乳:エネルギー 553kcal たんぱく質 21.5g



太陽の子保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)		10時おやつ
		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	
15	すき焼き風丼	米、三温糖、焼豚、牛乳、豚肉、焼きそば、なたね油	みかん、たまねぎ、緑豆もやし、はくさい、ほうれんそう、しらたき、きゅうり、にんじん、にら、しめじ	牛乳(幼・乳) ピスケット
一	三色ナムル			ほんこめバー、ゼリー
土	ほうれん草の味噌汁			牛乳
一	みかん			
17	ひじきごはん	米、三温糖、なたね油	さけ、生揚げ、チーズ、いんげん	牛乳(幼・乳)せんべい
一	鮭の塩焼き		まめ(乾)、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、牛乳	ピスケット
月	煮豆(金時豆)			チーズ
一	野菜のごま和え			牛乳(乳児)
18	カレーライス(麦飯)	米、じゃがいも、牛乳、木綿豆腐、豚肉、豆乳、かにか	ほんかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、まぼこ、脱脂粉乳、無塩バター、片栗粉	牛乳(幼・乳) ピスケット
一	春野菜サラダ(人参ドレ			ごまおからドーナツ
火	たまごスープ			牛乳
一	ほんかん			
19	高野豆腐のそぼろごはん	米、三温糖、無塩バター、マヨネーズ、焼豚、なたね油、ごま油	ヨーグルト(無塩)、鶏ひき肉、豚肉、米みそ、凍り豆腐、牛乳	牛乳(幼・乳) クラッカー
一	れんこんの梅マヨサラダ			手作り鮎葉子
水	豚肉とごぼうの味噌汁			ヨーグルト
一	スウィーティー			麦茶
20	きなこごはん	牛乳、豚ひき肉、牛乳、豚ひき肉、牛乳、米、食パン、もち米、三	さつま芋、米、食パン、もち米、三きな粉、米みそ	牛乳(幼・乳)ウエハース
一	しゅうまい風ハンバーグ	牛乳、豆乳、マヨネーズ、油揚げ	牛乳、豆乳、みかんジュース、ほんれんそう、かぶ、にんじん、えのきだけ、かぶ、葉	みそバタートースト
木	さつま芋のオレンジ煮			牛乳
一	ほうれん草ナムル			
21	豆乳うどん	ゆでうどん、豆乳、小豆、米、小麦粉、マヨネーズ、油揚げ	豆乳、鶏もも肉、牛乳、純米、豆乳、純米、豆乳、油揚げ	牛乳(幼・乳)せんべい
一	納豆とじゃこの天ぷら			おにぎり(わかめ・ごま)
金	のらぼう葉のみぞマヨ和え			麦茶
一	バナナ			
22	あんかけチャーハン	米、片栗粉、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉、チーズ	牛乳(幼・乳) ピスケット
一	酢の物			ワッフルドッグ
土	ほうれん草スープ			牛乳
一	オレンジ			
25	ジューシー	米、薄力粉、はるさめ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、卵、ハム、脱脂粉乳、油揚げ	牛乳(幼・乳) ポーク
一	春雨サラダ			チーズ蒸しパン
火	アーサ汁			牛乳
一	パイン			
26	きびごはん	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ダイスチーズ、卵、ハム、脱脂粉乳、油揚げ	牛乳、木綿豆腐、豚肉、豆乳、ほっけ(開き干し)、豚肉、米みそ、生クリーム、油揚げ、きな粉、牛乳	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
一	ほっけの西京焼き			信玄プリン
水	肉じゃが			ピスケット
一	磯和え			牛乳(乳児)
27	胚芽パン	ライ麦パン、マカロニ、ベーコン、生クリーム、チーズ、豆乳、純米、豆乳、純米、豆乳、純米、豆乳	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、生クリーム、マーマレード、ブロッコリー、にんじん、にんにく、しめじ	牛乳(幼・乳)せんべい
一	鶏肉のマーマレード焼き			ミニたい焼き
木	マカロニ野菜ソテー			麦茶
一	コーンチャウダー			
28	麻婆ライス	米、さつまいも、牛乳、鶏もも肉、ハム、豆乳、純米、マヨネーズ、三温糖、豆乳、純米、豆乳、純米、豆乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、豆乳、純米、豆乳、純米、豆乳、純米、豆乳	飲むヨーグルト ピスケット
一	ごぼうサラダ			芋っちだんご
金	チングン葉とはんぺんのスープ			カミカミ昆布
一	パナ			牛乳(乳児)

★今月の予定★ • 3日：節分の日会(豆まき)
• 7日：お誕生日会
• 14日：お別れ遠足(らいおん組は、弁当持参です) ※遠足予備日：21日

