



# 2月の献立表

## 令和2年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	月	お菓子、牛乳	煮込みハンバーグ(ハンバーグ、玉ねぎ、しめじ、)、ブロッコリー さつまいものきなこサラダ(さつまいも、にんじん、ごぼう、れんこん、いんげん、きなこ、黒ごま) みそ汁、果物	チーズポテト、牛乳	15	月	お菓子、牛乳	親子丼(鶏肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、高野豆腐、卵、ごはん) ひじきの五目煮(ひじき、切り干し大根、にんじん、厚揚げ、枝豆) みそ汁、果物	ぜんざい、お茶
2	火	お菓子、牛乳	★行事食 恵方巻(ウインナー、きゅうり、にんじん、酢飯、のり) 筑前煮(ちくわ、大根、にんじん、れんこん、いんげん) 魚のフライ(白身魚)、すまし汁、果物(いちご)	鬼ヶケーキ、牛乳	16	火	お菓子、牛乳	クリームシチュー(豚肉、マカロニ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、白菜、ブロッコリー) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	ごまじゃこトースト、牛乳
3	水	お菓子、牛乳	鶏の中華風照り煮(鶏肉) ひじきとちりめんの中華サラダ(ひじき、しらす干し、春雨、にんじん、きゅうり、もやし) みそ汁、果物	ほうれん草蒸しパン、牛乳	17	水	お菓子、牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、枝豆 小松菜の煮浸し(小松菜、にんじん、あげ) みそ汁、果物	ホットケーキ、牛乳
4	木	お菓子、牛乳	干草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、枝豆 かぼちゃサラダ(かぼちゃ、じゃがいも、ウインナー、にんじん、グリーンピース) すまし汁、果物	ゆかりクッキー、牛乳	18	木	お菓子、牛乳	魚の味噌マヨ焼き(鯖)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) れんこんと厚揚げのきんぴら(れんこん、厚揚げ、にんじん、いんげん、ごま) すまし汁、果物	スイートポテト、牛乳
5	金	お菓子、牛乳	いなかうどん(豚肉、あげ、ちくわ、里芋、にんじん、ごぼう、しめじ、こんにやく、ほうれん草、うどん) 小松菜のおかか和え(小松菜、にんじん、かつお節) 果物	ピザトースト、牛乳	19	金	お菓子、牛乳	じゃがいものそぼろ煮(合挽ミンチ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きぬさや) 切り干し大根の酢の物(切り干し大根、にんじん、きゅうり、ちりめん) みそ汁、果物	きなこマカロニ、牛乳
6	土	お菓子、牛乳	厚揚げの和風あんかけ(鶏ミンチ、厚揚げ、玉ねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース) 五色炒め(豚肉、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト和え、お茶	20	土	お菓子、牛乳	きつねうどん(うどん、あげ、わかめ、ちくわ) 磯和え(キャベツ、ちりめん、青のり) 果物	梅の香おにぎり、お茶
8	月	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛煮(豚肉、玉ねぎ、にんじん) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶	22	月	お菓子、牛乳	八宝菜(豚肉、白菜、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、きぬさや) なたね和え(卵、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳
9	火	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ、ツナ) 果物	きなこプリン、牛乳	24	水	お菓子、牛乳	豚汁(豚肉、あげ、白菜、にんじん、大根、さつまいも、ごぼう) キャベツとひじきの和え物(キャベツ、にんじん、ひじき、ごま) 果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳
10	水	お菓子、牛乳	鶏のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、枝豆 ほうれん草コーンソテー(ほうれん草、玉ねぎ、じゃがいも、とうもろこし) みそ汁、果物	お好み焼き、牛乳	25	木	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、ごはん) 白菜サラダ(白菜、にんじん、きゅうり、とうもろこし、) 果物	レーズンクッキー、牛乳
12	金	お菓子、牛乳	スペイン風オムレツ(卵、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、ウインナー、牛乳)、にんじん ひじきサラダ(ひじき、にんじん、キャベツ、もやし、ちくわ) みそ汁、果物	うどん、お茶	26	金	お菓子、牛乳	いも煮(牛肉、にんじん、大根、ごぼう、しめじ、里芋、こんにやく、小松菜) 干草和え(ほうれん草、にんじん、キャベツ、もやし、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳
13	土	お菓子、牛乳	竜田揚げ(白身魚)、ブロッコリー 五目和え(あげ、しいたけ、糸こんにやく、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) すまし汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳	27	土	お菓子、牛乳	鶏のから揚げ(鶏肉)、枝豆 きのこ青菜のおかか和え(小松菜、にんじん、キャベツ、しめじ、エリンギ、とうもろこし、かつお節) すまし汁、果物	きなこ大豆、牛乳



### 硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで！

食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意しましょう。気管支炎や肺炎を起こす恐れもあります。  
平成26年から令和元年までの6年間で食品を誤嚥して窒息したことにより、国内で5歳以下の子どもが73名死亡していたとの分析があります。

- 豆やナッツ類など、固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。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- 乳幼児には、ミニトマトやぶどう等の球状の食品は、4等分に切る、調理して柔らかくするなどして、よくかんで食べさせましょう。  
丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。
- 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。  
(参考:消費者庁ホームページ)

★節分の豆まきをするときの工夫  
・新聞紙などを丸めて豆に見立てる。・小分けにされた袋ごとまく。・大豆の代わりに卵ボーロを食べる。



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

