

日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			赤 血や肉・骨となる	黄 熱や力となる	緑 体の調子をよくする				赤 血や肉・骨となる	黄 熱や力となる	緑 体の調子をよくする
1	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 梨	ゴマクッキー ミルク	豚肉 油揚げ わかめ	米 麦 カルライナス	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ しめじ 大根 ネギ 梨	16	麦ごはん 魚の照り焼き トマト 切干大根の甘酢あえ 煮豆 そうめん汁 みかん	ごぼうチップス ミルクゼリー	白身魚 鶏ささみ 絹ごし豆腐	米 麦 金時豆 そうめん	切干大根 人参 きゅうり ごぼう トマト ネギ みかん
2	きのこごはん 鮭のみそマヨ焼き ほうれん草の卵とじ あおさ汁 柿	大学芋 ミルク	鮭 竹小町 あおさ 豆腐 卵	米 麦	しめじ えのきだけ 人参 しいたけ ほうれん草 コーン 伍 柿	17	おべんとう会	ミニマドレーヌ ミルク			
4	キーマカレー カリカリきゅうり わかめスープ 梨	ヨーグルト風味 ケーキパン ミルク	鶏ひき肉 わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 五ネギ コーン 伍 GP ピーマン トマト 缶 きゅうり みつば	18	麦ごはん ししやもの天ぷら ひじきの五目煮 みそ汁 くずきりの甘酢あえ 梨	さつま芋の 蒸しパン ミルク	ししやも ひじき 豚肉 豆腐	米 麦	人参 ニラ コンニャク 枝豆 きゅうり えのきだけ ネギ 梨
5	炊き込みごはん キャベツのツナあえ じゃが芋のみそ汁 みかん	ぼたぼた焼き バナナ ミルク	鶏肉 油揚げ わかめ ツナ 缶	米 麦 じゃが芋	人参 ネギ キャベツ きゅうり ニラ みかん	19	麦ごはん 肉じゃが スティックきゅうり ゆし豆腐 みかん		豚肉 ゆし豆腐	米 麦 じゃが芋	コンニャク 玉ネギ 人参 GP 枝豆 ネギ みかん
7	麦ごはん 鶏肉の香り揚げ 人参シリシリ 梅肉あえ みそ汁 柿	ココア蒸しパン ミルク	鶏肉 卵 豚肉 わかめ	米 麦 カルライナス	人参 フロッキー もやし 青じそ きゅうり 大根 ネギ 柿	21	カツカレー 大根サラダ わかめスープ りんご	くずもち ミルク	豚肉 ツナ 缶 わかめ	米 麦 じゃが芋	人参 五ネギ GP ピーマン 大根 コーン 伍 みつば りんご
8	あわごはん 肉みそ豆腐 麩と野菜の炒め 白菜のおひた すまし汁 みかん	きなこラスク ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 卵 ツナ 缶 もずく	米 麦 あわ 麩	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ニラ きゅうり しいたけ みかん	22	あわごはん のり佃煮 チキン照り焼き かぼちゃの煮物 みかん トマトサラダ みそ汁	ミニキャロットサンド 固形ヨーグルト	鶏肉 わかめ 油あげ	米 麦 あわ	玉ねぎ かぼちゃ しめじ レタス きゅうり トマト コーン 伍 大根
9	芋ごはん さばのみそ煮 きんぴらごぼう ほうれん草スープ りんご	ちんびん ミルク	さば 豚肉 卵	米 麦 さつま芋	長ネギ ごぼう フロッキー コンニャク ニラ 枝豆 ほうれん草 りんご	24	スパゲティミートソース 大豆サラダ コーンスープ 柿	みそおにぎり ミルク	ひき肉 大豆 卵	スパゲティ	人参 玉ネギ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン 伍
10	麦ごはん レバーフライ フロッキー 切干大根のイリチー みそ汁 みかん	ココアムース ミルク	豚レバー 鶏肉 絹ごし豆腐 もずく	米 麦	切干大根 かんぴょう 人参 コンニャク フロッキー ネギ みかん	25	麦ごはん さんまのかば焼き ジャーマンポテト りんご ほうれん草ゴマあえ すまし汁	パースデーケーキ ミルク	さんま ピーコン あおさ	米 麦 じゃが芋 カルライナス	ほうれん草 人参 しいたけ たけのこ ネギ りんご
11	沖縄そば 焼きかぼちゃ キャベツのサラダ 梨	いなり寿司 スティックきゅうり ミルク	豚肉 カマボコ 卵 ツナ 缶 昆布	沖縄そば	山東菜 かぼちゃ キャベツ コーン 缶 梨	26	親子どんぶり きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	星たべよ バナナ ミルク	鶏肉 豆腐 わかめ	米 麦	しいたけ 玉ネギ 人参 ネギ きゅうり 白菜 みかん
12	麦ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの甘酢 みそ汁 みかん	ふかし芋 ミルク	豆腐 しらすし わかめ	米 麦	しいたけ 人参 玉ネギ たけのこ ニラ きゅうり 大根 みかん	28	雑穀入りごはん 西京焼き 人参シリシリ もずく酢 そうめん汁 梨	スイートポテト ミルク	白身魚 豚肉 もずく 卵	米 麦 雑穀	人参 フロッキー もやし きゅうり ネギ 梨
14	あわごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め みそ汁 みかん	揚げパン ミルク	豆腐 牛ひき肉 豚肉 わかめ	米 麦 あわ	玉ネギ 赤ピーマン ピーマン 人参 ニラ キャベツ しめじ 大根	29	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しゃきしゃき炒め 白菜おひたし みそ汁 柿	ミニゼンざい クラッカー ミルク	鶏肉 豚肉 カマボコ	米 麦	コンニャク もやし ごぼう 人参 白菜 柿
15	***♪ お祝い御膳 ♪*** 黒米ごはん えびフライ 祝カマボコ 昆布イリチー ほうれん草ソテー 中身汁 果物	赤まんじゅう ミルク	えび 赤カマボコ ツナ 缶 豚中身	米 麦 黒米	かんぴょう 人参 コンニャク ほうれん草 コーン 缶 しいたけ バナナ みかん	30	タコライス かみかみごぼう へちまのみそ汁 りんご	オレンジゼリー ミルク	豚ひき肉 チーズ わかめ 豆腐	米 麦	人参 玉ネギ レタス トマト ごぼう へちま りんご

* 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

* 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

* 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。



◆◆◆ 食べ物による窒息事故を防ぐ … マナーを守ることは命を守る ◆◆◆

『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』が発表され、保護者の皆様にもご家庭で気をつけていただきたいことのご協力を常々お願いしております。
事故の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの行動が原因になることもあります。子どもが落ち着いた環境の中でよい食体験ができるように周囲の大人がしっかり見守りたいものですね。

★ マナー・食行動で気をつける

●食事の際にはお茶や水などを飲んでも、のどを湿らせる



●泣いている状態では食べさせない



●ながら食べをさせない



●急停車したり揺れる可能性のある乗り物の中では食べさせない



●周りから驚かさせないようにする



●食べ物を口にいられたまましゃべらない



●落ち着いて食事をするために、「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶をして、食事の時間としての区切りをつける

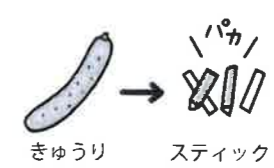
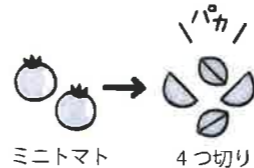


●食べなれていないものを食べる時は特に注意



★ 調理で切り方など気をつける

そのままでは誤嚥、窒息しやすいものでも、子どもの口サイズに合わせて切り、かじり取りやすくする等、調理を工夫することでその危険性は低くなります。



窒息時の対処法

- 119番通報をする。
- 可能であれば咳をさせる
- 詰まったものを出させる。
 - ① 立てひざをする。
 - ② 太ももにうつぶせにした子のみぞおちが圧迫されるように乗せる。
 - ③ 子の頭を身体より低くする。
 - ④ 異物が取れるまで、背中の中を平手で叩く。

