

日	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご ば ん		お や つ	
曜	献立名	材 料	献 立 名	材 料	献 立 名	材 料	献 立 名	材 料
21	水	ジャム サンド 牛乳	いり鶏 ひじき入り白和え ごはん くだもの	鶏肉 15 人参 15 干しいたけ 1 砂糖 3 豆腐 30 ひじき 1 味噌 1 塩	ごぼう 20 レンコン 20 醤油 3 酒 2 枝豆 5 人参 5 白米 40 くだもの 50	竹の子 20 こんにゃく 10 みりん 2 いんげん 5 砂糖 2 ごま 1	焼き芋 牛乳	さつまいも 80 牛乳 200
22	木	お菓子 牛乳	★お誕生会★ チキン南蛮 キビごはん すまし汁 なめらかココアプリン	鶏肉 40 塩・コショウ みりん 1 酢 3 レッドキャベツ 5 キャベツ 20 蒲鉾 5 三つ葉 2 砂糖 6 ゼラチン 1	小麦粉 5 卵 5 砂糖 3 卵 5 玉ねぎ 5 マヨネーズ 3 スバゲティ 13 ケチャップ 5 煮干し 2 塩・醤油 2 *ホイップクリーム 2 くだもの 50	油 5 鶏がらスープ 2 豆腐 5 ココア 2	ヨーグルト	ヨーグルト 90
23	金	ゆで芋 牛乳	肉団子スープ 韓国ちぢみ ごはん くだもの	鶏ミンチ 20 ネギ 5 人参 15 大根 20 小麦粉 10 片栗粉 1 エビ 10 濃口醤油 1 白米 40 くだもの 50	生姜 1 片栗粉 2 干しいたけ 1 マロニー 16 卵 3 ニラ 1 味噌 3 煮干し 2 味ポン 2 すりごま 1 油	白菜 40 小倉サンド 牛乳	パン 30 小豆缶 11 マーガリン 2	牛乳 200
24	土	ミルクパン 牛乳	ラザニア 酢の物 ごはん くだもの	合ミンチ 20 玉ねぎ 20 餃子の皮 5 トマト缶 20 人参 5 ツナ 5 酢 4 白米 40 くだもの 50	ニンニク 1 人参 10 コンソメ・ソース 2 ケチャップ 5 *ホイップクリーム 3 ごま 1 砂糖 3	干しいたけ 1 しめじ 15 大根 40 塩	ソルソルソーメン お茶	ソーメン 33 煮干し 2 味噌 2 蒲鉾 3 ネギ 5
25	日							
26	月	くだもの 牛乳	カレー味の肉じゃが 味噌汁 ごはん くだもの	豚肉 15 じゃが芋 60 カレー粉 砂糖 3 大根 20 あげ 5 白米 40 くだもの 50	玉ねぎ 40 人参 15 醤油 3 酒 2 ネギ・人参 10 わかめ 1 煮干し 2 味噌 4	こんにゃく 10 グリーンピース 5 みりん 2 油 2	フルーツサンド 牛乳	ドッグパン 30 もも缶 10 みかん缶 10 牛乳 200
27	火	お菓子 牛乳	太平燕 (タイピンイエン) かぼちやの甘煮 くだもの	緑豆春雨 32 豚肉 15 キャベツ 30 干しいたけ 1 みりん 1 酒 1 煮干し 2 くだもの 50	エビ 10 イカ 10 ネギ 10 きくらげ 1 醤油 1 かぼちや 60	うずらの卵 20 竹の子 15 人参 10 鶏がらスープ 3 砂糖 2 醤油 2	つばきもち お茶	もち米 30 食紅 10 塩 5 塩 1
28	水	ヨーグルト くだもの ソース	フィッシュバーガー ペイザンスープ くだもの	パン 40 マーガリン 1 卵 5 パン粉 5 コーン 5 ベーコン 5 スキムミルク 10 くだもの 50	レタス 5 魚 50 油 5 マヨネーズ 1 キャベツ 20 じゃが芋 20	塩コショウ 小麦粉 5 ミニトマト 15 大根 10 人参 5 コンソメ 2	混ぜご飯 お茶	白米 40 千切り大根 24 人参 5 ツナ 5 砂糖 3 醤油 3 酒 2 みりん 2



作ってみませんか？

節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいものですね。

乳児ボツリヌス症(1歳未満の乳幼児)

- ◎1歳超えると基本的にボツリヌス症は発症しない。
- ◎乳児が口から摂取したボツリヌス菌の芽胞が、腸の中で発芽、増殖してできる毒素により発症。
- ◎発芽は、加熱や乾燥に強く、芽胞を死滅させる菌は120℃で4分以上又はこれと同等の加熱殺菌が必要。
- ◎症状:3日以上の便秘後、吸乳力の低下、泣き声が弱い全身脱力、呼吸困難等が表れる。
- ◎国産、輸入品に関わらず1歳未満の乳幼児にははちみつを食べさせないことが予防法。
➡はちみつ入り飲料・食品(お菓子・カレールウ・そうめんのつゆ等)に注意!!

《簡単チキンナゲット》

材料:4人分

- 鶏むね肉 600g
- 卵 1個
- 酒 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- 小麦粉 大さじ6
- 塩 小さじ1弱

- 1、鶏胸肉は皮と余計な脂を取り除き、包丁でたたく。
- 2、ボールに卵を溶き、たたいた鶏肉と全ての材料を入れ良く混ぜ合わせる。
- 3、フライパンに5mmから1cm程度の油を温める。
- 4スプーンですくって平らにしながら両面きつね色に揚げれば出来上がり♪

《なめらかプリン》

プリン型10個分

- 牛乳 700ml
- ピュアココア 30g
- 砂糖 80g
- 粉ゼラチン 15g
- 水 80ml
- らくらくホイップ 30g
- 季節の果物

- 1、分量の水でゼラチンを増やしておく。
- 2、鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- 3、ボウルにココアと砂糖を入れ、②の温めた牛乳を少量加えて混ぜ、溶かす。(ダマにならないようにするため)
- 4、②の鍋に①と③を加え、かき混ぜながら温める。
- 5、氷水にあてながら、軽くとろみがつくまで混ぜる。(プリンが固まる時に分離するのを防ぐ)
- 6、器に氷を入れ冷蔵庫で冷やす。固まったら、ホイップクリームと季節の果物でトッピングする。



毎月の誕生会メニューは、子どもが喜ぶ姿を想像し工夫しながら作成しています。
毎日の給食は、栄養を考えながら季節の食材を取り入れた献立を作成しています。
この時期になると、食べる量も増え、子どもたちの身体も一回り大きくなり成長した姿がみられ嬉しく思います。



平成30年2月