

日曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
2月	わかめご飯 ひきずり 甘酢あえ	米 角麩 三温糖 菜種油 元氣うす焼せんべい きらきらコーンのおほしさま	炊き込みわかめ 鶏もも肉 厚揚げ しらす干し 牛乳	白菜 えのきたけ ねぎ 人参 糸こんにやく とうもろこし きゅうり	塩 しょうゆ 酒 米酢	牛乳	牛乳 元氣うす焼せんべい きらきらコーンのおほしさま
3火	蒲焼きご飯 すまし汁 小松菜の梅昆布茶あえ <節分メニューの日>	米 菜種油 三温糖 さつまいも 薄力粉	イワシ(デンプン付) 青のり やわらかアジとうふ わかめ 干ひじき 牛乳	えのきたけ 人参 小松菜	みりん しょうゆ 削り節 塩 梅昆布茶	牛乳	牛乳 鬼まんじゅう
4水	白飯 洋風おでん 青梗菜のごまソースあえ	米 じゃが芋 三温糖 ねりごま ミニのりすけ	厚揚げ 角はんぺい ウインナー ツナ 牛乳	板こんにやく 大根 人参 チンゲンツァイ キャベツ みかん	野菜ブイオン 酒 カレー粉 しょうゆ 米酢	牛乳	牛乳 みかん ミニのりすけ
5木	中華そば 揚げシューマイ プチももゼリー	中華めん 菜種油 こめ棒くん ソフトな塩せん 元氣小粒揚げ	豚平切肉 焼きちくわ 国産ホークしゅうまい 牛乳	緑豆もやし キャベツ チンゲンツァイ 人参 ねぎ プチ国産ももゼリー	塩 中華だしの素 しょうゆ	牛乳	牛乳 こめ棒くん(以上児) ソフトな塩せん(未満児) 元氣小粒揚げ
6金	白飯 高野豆腐の含め煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋 かつくり粉 菜種油 エッグクアモネーズ かぼちゃポーロ ほしのおせんべい	高野豆腐 鶏もも肉 豆みそ 焼きのり 牛乳	人参 グリンピース 大根 えのきたけ ねぎ	削り節 みりん しょうゆ 塩	牛乳	お茶 海苔つき芋もち(4歳以上児) ふかしじゃが芋(3歳児) かぼちゃポーロほしのおせんべい(未満児)
7土	ポテトベーコンパン 牛乳 りんごゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	りんごゼリー		牛乳	
9月	白飯 いわし梅煮 お浸し 雷汁	米 ごま油 きなこせんべい おこめリング甘口しょうゆ	いわしの梅煮 やわらかアジとうふ ミックスみそ 牛乳	チンゲンツァイ 大根 人参 えのきたけ 玉葱 ねぎ	しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 きなこせんべい おこめリング甘口しょうゆ
10火	カレーピラフ フライドポテト ブロッコリー 洋風スープ ミニデザート(オレンジ) <誕生会>	米 菜種油 ナチュラルカットポテト エッグクアモネーズ ミニデザートオレンジ お米 de ガトショコラ 豆乳ホイップ 米粉 三温糖	豚挽肉 やわらかアジとうふ ロースハム 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン 干しぶどう ブロッコリー 緑豆もやし みかん缶	塩 カレールウ カレー粉 野菜ブイオン ソース ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 ガトショコラアラモード(2歳以上児) 米粉蒸しパン(2歳未満児)
12木	ナポリタンスパゲティ ベーコンと白菜のスープ ころけるプリン	スパゲッティ 菜種油 三温糖 サクッとあられ	ウインナー ベーコン ころけるプリン(豆乳) 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン チンゲンツァイ 白菜 りんご	ケチャップ ソース 塩 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 りんご サクッとあられ
13金	ゆかりおにぎり 鶏唐揚げのレモン漬け ウインナー 三色おかか和え <お弁当箱の日>	米 かつくり粉 菜種油 三温糖 フレンズ'クレープ'(チョコ) ザラメせんべい	焼きのり 鶏もも肉 ウインナー かつおパック 牛乳 まめびよデザートコア	ゆかり レモン ほうれん草 緑豆もやし 人参	しょうゆ	牛乳	牛乳 クレープ(以上児) まめびよデザートコア味(未満児) ザラメせんべい
14土	ツナロールパン 牛乳 ももゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
16月	ハヤシライス マカロニサラダ キャンディチーズ	米 菜種油 じゃが芋 米粉マカロニ エッグクアモネーズ うす焼サラダせんべい	豚平切肉 豆みそ ロースハム キャンディチーズ 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン ダイストマト きゅうり キャベツ オレンジ	ハヤシルウ ハヤシルウケチャップ ソース 赤ワイン 野菜ブイオン トマトピューレ 塩	牛乳	牛乳 オレンジ うす焼サラダせんべい
17火	白飯 さばの竜田揚げ みそ汁 小松菜のおかか和え	米 かつくり粉 菜種油 三温糖 元氣ミニも花子 星っこ	さば 松山あげ 豆みそ かつおパック 牛乳	生姜 ぶなしめじ 人参 玉葱 小松菜 緑豆もやし	酒 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 ミニも花子 星っこ
18水	揚げパン(以上児) コッペパン(未満児) ミネストローネスープ ごま風味野菜サラダ	コッペパン 菜種油 グラニュー糖 じゃが芋 すりごま エッグクアモネーズ 三温糖 米	ベーコン 焼きのり 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ダイストマト きゅうり 西洋かぼちゃ 菜めし	野菜ブイオン 塩 米酢 しょうゆ	牛乳	お茶 菜めしおにぎり
19木	麦ご飯 みそおでん 白菜のゆかりあえ <食育メニューの日>	米 押し麦 里芋 三温糖 米粉 菜種油	厚揚げ 焼きちくわ 角はんぺい 切り昆布 豆みそ 牛乳	板こんにやく 大根 人参 白菜 きゅうり ゆかり りんご	しょうゆ みりん 塩 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 りんご米粉蒸しパン
20金	白飯 豆腐団子のケチャップ煮 ポイルキャベツ わかめスープ	米 かつくり粉 三温糖 菜種油 ミニのりのりあげもち 紫芋ふんわりせんべい	木綿豆腐 鶏挽肉 わかめ 牛乳	ねぎ キャベツ 玉葱 えのきたけ	塩 ケチャップ ソース 中華だしの素 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 ミニのりのりあげもち 紫芋ふんわりせんべい
21土	ウインナーロールパン 牛乳 みかんゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
24火	人参まぜご飯 キャベツとコーンのごま酢あえ あわせみそ汁	米 三温糖 すりごま じゃが芋 食パン フローズンホイップ	鶏挽肉 油揚げ わかめ ミックスみそ 牛乳	人参 干椎茸 グリンピース キャベツ とうもろこし 玉葱 ねぎ バナナ みかん缶 イチゴジャム	しょうゆ 塩 削り節 米酢	牛乳	牛乳 フルーツサンド(以上児) ジャムサンド(未満児)
25水	白飯 米パン粉白身魚フライ 元氣サラダ なめこ汁	米 菜種油 三温糖 かぼちゃポーロ うす焼しょうゆせんべい	ホキ米パン粉フライ ロースハム 塩昆布 かつおパック やわらかアジとうふ 松山あげ 豆みそ 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし なめこ ねぎ 大根	米酢 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 かぼちゃポーロ うす焼しょうゆせんべい
26木	和風カレーうどん 揚げ芋 ソファール元氣ヨーグルト	干しうどん 菜種油 かつくり粉 さつまいも やさいコンソメリング 元氣ソースせん	豚平切肉 松山あげ ソファール元氣ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 ぶなしめじ 生姜 ねぎ	カレールウ しょうゆ 削り節 塩	牛乳	お茶 やさいコンソメリング 元氣ソースせん
27金	レーズンロール ベーコンチャウダー(乳) フレンチサラダ	レーズンロールパン じゃが芋 菜種油 有塩バター 薄力粉 三温糖 キヌアあられ塩味	ベーコン 牛乳 ツナ	玉葱 人参 とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり バナナ	白ワイン 野菜ブイオン 塩 米酢	牛乳	お茶 バナナ キヌアあられ塩味
28土	エッグパンズパン 牛乳 やさいゼリー	エッグパンズパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	

※ [] で囲ってある献立は、みどり組さんリクエストメニューです。
※ 以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

食物アレルギーについて知ろう

2月20日はアレルギーの日

食物アレルギーとは

本来身体を細菌等から守るはずの免疫反応が、逆に身体にとって好ましくない反応を起こすことをアレルギーといえます。

特に食べ物を食べた後、**かゆみ、腫れ、赤み、かぶれ、嘔吐、下痢、息苦しさ、じんましん、じんこぶ、じんぼろ、じんぼろ、じんぼろ**などの症状が現れる場合、**アレルギー反応**の起こることを食物アレルギーと呼びます。

食物アレルギーの対応は？

正しい診断に基づき、**必要最小限の食品の除去**をします。

原因となる食品の除去が合理的かつ有効な治療方法です。

■食物アレルギーのある保護者のみなさまへ■

お子様の状態を把握するため、給食で提供する食品にアレルギーがある場合、1年に最低1回は生活管理指導表等の書類のご提出をお願いしています。該当する方へ園からお知らせいたしますので、書類提出にご協力くださいますようお願いいたします。

もし食べてしまうとどうなるの？

症状は多種多様です！

- ・かゆくなる
- ・せきが止まらない
- ・お腹が痛くなる
- ・気持ち悪い
- ・唇やまぶたがはれる
- など…



命の危険があることも…
好き嫌いとは違います！

正しく対応すれば、みんなで食事が楽しめます

クラスにはアレルギーのある子もいない子もいます。アレルギーの子も原因の食べ物を除けば給食を食べられます。「食べられなくてかわいそう」ではなく、個性の一つとして「みんなで楽しく食べよう」と本人も周りも、前向きにとらえたいですね。

今月の食育メニュー みそおでん

この地方の食を語るのに欠かせないのが豆みそです。おでんにみそだれをつける食べ方もこの地方ではお馴染みですが、豆みそを用いて煮込んだおでんは、見た目は茶色で味も濃厚。みそだれのおでんとは違う良さがあります。この日はあいちの冬の味を楽しみたいと思います。

今月の地産地消費材

大根
6日 みそ汁に地産大根を使用する予定です。



2月3日 節分

季節の分かれ目である節分には邪気が出るとされ、魔除けの力があると考えられていた豆をまき、焼嗅を飾って邪気を追い払うようになったといわれています。



やいがし 焼嗅

節分の夜に、ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺したものを戸口や窓に飾って疫病を追い払う風習があります。イワシの臭みで鬼が近づかないように、またヒイラギのとげで鬼の目を刺して家の中へ進入しないようにという意味があります。これにちなみ3日の給食ではイワシを使った蒲焼ご飯をいただきます。

年の数だけ豆を食べるのは6歳以上になってから

地域によりさまざまですが、豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病にかからないともいわれています。ただし、硬くてかみ砕く必要がある豆やナッツ類などの食品は、かみ砕く力や飲み込む力が未熟な乳幼児にとって窒息や気管支炎、肺炎の原因になることがあります。無病息災を願う昔からの風習ではありますが、5歳以下の子どもの節分の豆は食べさせないようにしましょう。

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

6日	海苔つき芋もち	じゃが芋を洗ってつぶします。
10日	ガトショコラアラモード	ホイップを絞った果物を飾ります。
13日	ゆかりおにぎり	おにぎりを握ります。
18日	菜めしおにぎり	
24日	フルーツサンド	パンにクリームと果物を挟みます。

※都合により献立を変更することがあります。