



# 2月きゅうしょく予定献立

令和7年1月24日 厚別西認定こども園

<b>1日・15日(土)</b> あんかけうどん (鶏肉・玉ねぎ・人参・白菜 チンゲン菜・干椎茸) さつま芋グラッセ風 (さつま芋・人参・グリーンピース) 果物(パイナップル) 牛乳 星たべよ	<b>3日(月) 節分</b> ごはん ドライカレー (挽肉・玉葱・人参 生姜・ピーマン・セロ・にんにく・赤ピーマン) 野菜スープ(白菜・水菜・エノキ) 鶏肉の照り焼き ブロッコリー味噌マヨレ(ブロッコリー・人参) 果物(みかん) 牛乳 黒糖鬼ムシパン	<b>17日(月)</b> ごはん 味噌汁(切干大根・しめじ・玉ねぎ) 豆腐のツナ揚げ (焼豆腐・ツナ缶・玉ねぎ・ひじき) ブロッコリー中華和え (ブロッコリー・人参) 果物(りんご) 鉄強化チーズ ムーンライト	<b>4日・18日(火)</b> ふりかけごはん 味噌汁(ほうれん草・ふのり・長葱) ハンバーグ(豚挽肉・玉ねぎ) ごま人参 (人参・ピーマン・白菜・すりごま) 果物(バナナ) 牛乳 チーズクラッカー
<b>5日・19日(水)</b> バターロール 米粉のコーンポタージュ (クリームコーン・玉ねぎ・牛乳・豆乳) 鮭のムニエル風 ほうれん草しめじ和え (ほうれん草・しめじ・人参) 果物(みかん) 牛乳 ごはんの味噌おやき (ごはん・小松菜・しらす・かつお節)	<b>6日・20日(木)</b> ごはん 味噌汁(小松菜・麩・もやし) 炒め納豆 (納豆・豚挽肉・玉ねぎ・人参・卵) 大根わかめ和え (大根・わかめ・人参) 果物(バナナ) 牛乳 雪の宿	<b>7日・21日(金)</b> ごはん 豆乳味噌汁(白菜・人参・玉ねぎ) ぶり照り焼き 小松菜ごま和え (小松菜・赤パプリカ) 果物(オレンジ) 牛乳 レーズンパン	<b>8日・22日(土)</b> トマトツナスパゲティ (ツナ・玉葱・人参 にんにく・トマト・パセリ) 大根おかか和え (大根・おかか・人参・水菜) 果物(パイナップル) 牛乳 ぼたぼた焼き
<b>10日(月)</b> ごはん 味噌汁(生揚げ・大根・水菜) 鶏肉ハンカリー風煮込み (鶏肉・玉葱・にんにく) 白菜しめじ和え (白菜・ほうれん草・人参・しめじ) 果物(みかん) 牛乳 大豆のケーキ (大豆水煮・卵・レーズン)	<b>25日(火)</b> ごはん 味噌汁(羊・白菜・チンゲン菜) 鶏肉のから揚げ (鶏肉・生姜) 大根えのき和え (大根・えのき・水菜・人参) 果物(みかん) ヨーグルト 毎日果実	<b>12日・26日(水)</b> ごはん さつま芋のカレー (豚肉・ さつま芋・ツナ缶・玉葱・人参・牛乳) 白菜コーン和え (白菜・コーン・赤パプリカ) 果物(パイナップル) 牛乳 焼きうどん (豚肉・キャベツ 玉葱・人参・糸かつお)	<b>13日(木) 雪中運動会</b> ごはん 味噌汁(小松菜・もやし・椎茸) 豚肉の香味焼き (鶏肉・生姜・にんにく・万能葱) 厚揚げと人参の炒め煮 (人参・しらたき・生揚げ・いんげん) 果物(りんご) (1~2歳児)牛乳・星たべよ (3~5歳児) 手作りアイス・星たべよ
<b>27日(木) 誕生会</b> チャーハン (豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン) 南瓜スープ(南瓜・鶏肉・ブロッコリー・チーズ) のりしおチキン コールスロー風サラダ (キャベツ・人参・きゅうり・水菜・コーン) 果物(バナナ) 牛乳 手作りケーキ (ホイップ・いちご)	<b>14日・28日(金)</b> ごはん 味噌汁(チンゲン菜・麩・人参) ツナ入りオムレツ (卵・牛乳・ツナ・パセリ) ブロッコリーごま和え (ブロッコリー・赤パプリカ・ごま) 果物(みかん) 牛乳 ミルククッキー		

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。

☆毎月1日は「野菜の日」です。 ☆毎月19日は「食育の日」です。

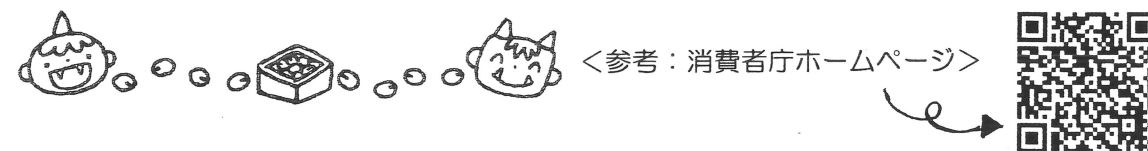
☆1号認定・2号認定共に同じ給食を提供しています。

## 食のウォッチング



炒り大豆や落花生、ナッツ類などは丸く表面が滑らかなため、誤って飲み込んでしまうと喉に詰まって窒息する危険性があります。幼児期は咀嚼力(食べ物を歯でかみ砕くこと)や飲み込んだり吐き出したりする力がまだ未発達のため、十分な注意が必要です。小さな破片が気道に入った場合、気管支炎や肺炎を起こしたり体内の水分で膨張して気管を塞ぎ、窒息につながるおそれもあります。園では大豆を利用するときは柔らかくした水煮を使う等、小さなお子さんへの対応に気を付けていますが、ご家庭でも特に5歳以下のお子さんには硬い豆やナッツ類は食べさせないようにしましょう。

また、幼い子どもだけではなく、口の中に食べ物を入れたまま急に動いたり、驚いたりなど、ふとした拍子に口の中の食べ物を吸い込んでしまうことがあるので注意しましょう。



### ~今月のメニューから~

#### <大豆ケーキ> (大人2人分・幼児2人分)

<材料>

- 薄力粉・・・65g
- ベーキングパウダー・・・2.5g
- フォローアップミルク・・・42g
- レーズン・・・11g
- 卵・・・小玉1個
- 砂糖・・・14g
- 水・・・30cc
- 大豆水煮・・・48g
- バター・・・12g

<作り方>

- ① 薄力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるい、フォローアップミルクを加えてよく混ぜ合わせる。
- ② レーズンは水で戻しておく。
- ③ 卵・砂糖・水を混ぜ合わせ①と②、大豆水煮の半量を加えてさっくりと混ぜる。
- ④ 溶かしバターを③に回し入れ、型に流して残りの大豆水煮を表面にちらす。
- ⑤ 180℃のオーブンで15分程度焼く。

