

	月	火	水	木	金	土 2月1日	日 2月2日
おひるごはん	 <p>2月といえば節分ですね! おには外〜福は内〜!</p>	 <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				 <p>ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラの南蛮漬け 鶏肉と野菜のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト</p>
		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g	263/12.1/7.7/38.9/0.9	282/13.6/7.3/43.0/0.7			
おひるごはん	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
	 <p>●亀さんライス マカロニツナサラダ みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	 <p>ご飯 助宗タラと冬野菜の塩生姜煮 じゃが芋と人参のおかか炒め 具だくさん汁 フルーツ(いよかん)</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁</p>	 <p>ご飯 カラスカレイの煮付け 炒りおから みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>スパゲッティミートソース かぼちゃとフロコリーのサラダ スープ</p>	 <p>ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁</p>	 <p>ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁 フルーツ(いよかん)</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 339/11.7/10.2/53.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.7/7.9/41.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/13.4/13.6/38.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/8.7/5.5/44.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/11.6/9.5/39.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/11.4/9.4/42.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/15.0/5.4/42.0/0.9
おひるごはん	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日		
	 <p>ご飯 肉豆腐 かぶのコーンサラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラの磯風味焼き 冬野菜と豚肉の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	 <p>鶏肉の野菜あんかけ丼 さつま芋と人参のサラダ みそ汁</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>●バレンタイン☆ハヤシライス キャベツともやしのサラダ スープ フルーツ(バナナ)</p>		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/11.8/8.3/44.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/11.5/5.8/43.2/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/10.6/8.6/47.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/13.1/8.1/41.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.3/7.7/48.2/1.3		

	月	火	水	木	金	土 2月15日	日 2月16日
おひるごはん	 <p>2月といえば節分ですね! おには外～福は内～!</p>	 <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				 <p>ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め ほうれん草と人参のしらす煮 みそ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラの南蛮漬け 鶏肉と野菜のとろみ煮 みそ汁 ヨーグルト</p>
						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/12.1/7.7/38.9/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/13.6/7.3/43.0/0.7
おひるごはん	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
	 <p>ご飯 そぼろの彩り野菜炒め マカロニツナサラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 助宗タラと冬野菜の塩生姜煮 じゃが芋と人参のおかか炒め 具だくさん汁 フルーツ(いよかん)</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐と野菜のみそ煮 すまし汁</p>	 <p>ご飯 カラスカレイの煮付け 炒りおから みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>スパゲッティミートソース かぼちゃとフロッキーのサラダ スープ</p>	 <p>ご飯 鶏肉のパン粉焼き 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁</p>	 <p>ご飯 鮭のみそ煮 鶏レバーの甘辛ごま炒め すまし汁 フルーツ(いよかん)</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.6/10.1/45.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 284/13.7/7.9/41.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 320/13.4/13.6/38.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/8.7/5.5/44.7/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/11.6/9.5/39.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/11.4/9.4/42.7/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/15.0/5.4/42.0/0.9
おひるごはん	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日		
	 <p>ご飯 肉豆腐 かぶのコーンサラダ みそ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラの磯風味焼き 冬野菜と豚肉の煮物 みそ汁 アップルゼリー</p>	 <p>鶏肉の野菜あんかけ丼 さつま芋と人参のサラダ みそ汁</p>	 <p>鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラのオニオンソースがけ 鶏肉とひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ハヤシライス キャベツともやしのサラダ スープ フルーツ(バナナ)</p>		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/11.8/8.3/44.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/11.4/5.8/45.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/10.6/8.6/47.5/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/13.1/8.1/41.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/10.3/7.7/48.2/1.3		



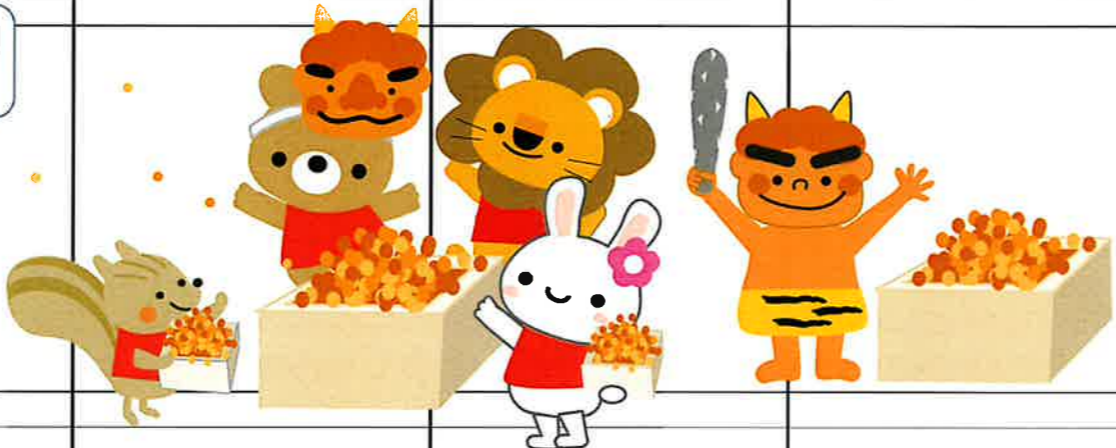










※都合により、献立を変更する場合がございます。

2月

リトルキッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 2月1日	日 2月2日
おやつ	 <p>2月といえば節分ですね! おには外〜福は内〜!</p>						
栄養価		<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.5/7.3/31.3/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/6.4/5.9/13.7/0.1</p>
	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日
おやつ							
栄養価	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/4.8/4.0/26.7/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/10.4/11.1/11.4/0.5</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/4.9/3.7/22.8/0.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/6.0/6.5/30.7/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/5.7/6.3/25.2/0.3</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/5.7/4.4/24.9/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.5/6.4/23.3/0.4</p>
	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日		
おやつ							
栄養価	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/5.6/4.8/21.8/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/6.6/5.3/23.5/0.5</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/7.3/9.6/18.1/1.0</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/5.0/4.4/23.7/0.3</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.2/5.7/17.5/0.4</p>		

※都合により、献立を変更する場合がございます。

2月

リトルキッズ献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 2月15日	日 2月16日
おやつ	<p>2月といえば節分ですね! おには外～福は内～!</p>						
栄養価		<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 199/5.5/7.3/31.3/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/6.4/5.9/13.7/0.1</p>
	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
おやつ	<p>牛乳 さつまいもの蒸しまんじゅう</p>	<p>牛乳 粉豆腐+ゲット</p>	<p>牛乳 お汁粉風マカロニ フルーツ(バナナ)</p>	<p>牛乳 ヨーグルトパン</p>	<p>牛乳 チーズふりかけおにぎり スティック野菜</p>	<p>牛乳 イチゴジャム蒸しパン</p>	<p>牛乳 ミニあんかけ鶏うどん</p>
栄養価	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 153/4.8/4.0/26.7/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/10.4/11.1/11.4/0.5</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/4.9/3.7/22.8/0.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 197/6.0/6.5/30.7/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/5.7/6.3/25.2/0.3</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/5.7/4.4/24.9/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.5/6.4/23.3/0.4</p>
	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日		
おやつ	<p>牛乳 ふんわりどら焼き</p>	<p>牛乳 しらすの混ぜ込みおかかごまご飯</p>	<p>牛乳 チーズスコーン</p>	<p>牛乳 人参のポパイおやき フルーツ(りんご)</p>	<p>牛乳 ツナのハッシュポテト焼き</p>		
栄養価	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 146/5.6/4.8/21.8/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/6.6/5.3/23.5/0.5</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/7.3/9.6/18.1/1.0</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 144/5.0/4.4/23.7/0.3</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/5.2/5.7/17.5/0.4</p>		

※都合により、献立を変更する場合がございます。



2月食育だより

新年が明けてあつという間に1か月が過ぎました。暦の上では立春を迎えますが、2月は一年でもっとも寒い季節、まだまだ寒い日が続きます。2月は節分やバレンタインがありますね☆規則正しく、偏食のない生活を心がけて、かぜに負けない身体作りを意識した食事を取り、元気に冬を乗り越えましょう！！

◎節分の豆について◎

節分の豆は子供にとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。袋から出さず、小袋のまま行うのも◎ 特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です！

今月のイベント献立～バレンタイン～

世界中で「恋人たちの日」として親しまれているバレンタイン♡ 日本ではチョコレートをプレゼントする日として定着しています。発祥はイタリア、3世紀のローマ帝国！結婚を禁じたローマ皇帝に反抗し若者たちの結婚を秘密裏に行っていたことで処刑された聖ウァレンティヌスを記念する日です。愛の尊さを説いた彼の精神が、今でも人々に受け継がれています☆ (諸説あり)
海外では男性から女性へ贈り物をしたり、お互いに贈りあったり様々です。プレゼントもバラや花束、アクセサリーやシャンパンなど国によって異なります。
バレンタインにちなんだ話をしながら一緒にクッキングやラッピング！国ごとの文化を知り、感謝の気持ちをはぐくみ、料理の楽しさを知ることから食への興味を持つきっかけの1つとなるでしょう♪



誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の調理について



使用食材に関して誤嚥・窒息防止の観点から、下記の通りに工夫をして献立を作成しています。
ご家庭でも調理方法に気を付け、より安心して楽しいごはんの時間を過ごしましょう☆



豆類

小さくて丸いため誤嚥の可能性があります。指で潰せない硬さの豆類の使用は注意しましょう。

* 枝豆、大豆 : 誤嚥の可能性があるため献立では使用していません。

使用する際は軽く潰し、とろみをつける・ご飯やポテトサラダ等に混ぜ込むなどして、豆単体で飲み込まないように工夫しましょう。

* グリンピース : 誤嚥防止のため軽く潰し、枝豆・大豆と同様に豆単体で飲み込まないように工夫しています。

2021年1月消費者庁通達 消費者への注意喚起「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!」

2024年1月子供安全メール from消費者庁「Vol.644 硬い豆やナッツ類をはじめとする食品での窒息や誤嚥に注意!」



ウインナー

輪切りにしないで縦に切ってから食べやすい大きさに切りましょう

→ 輪切りにすると器官と同程度の大きさになり、のどに詰まってしまう可能性があります。



きのこ

1cm程度に切りましょう

→ 弾力性がある繊維が固いため、噛みにくく飲み込みにくい食材です。



水菜

1～1.5cmに切りましょう

→ 繊維が固く飲み込みにくい食材です。



わかめ

食べやすいよう細かく切りましょう

→ のどに貼りつきやすく、噛みにくいため飲み込みにくい食材です。



鶏ひき肉

とろみをつけるまたは豚挽肉を使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。



ゆで卵

細かくし、何かと混ぜて使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。



りんご、梨(離乳食)

離乳食では加熱してやわらかくしましょう

→ 生のままだと固く、また噛んだ時に多く出る果汁と一緒に飲み込んでしまうため誤嚥につながる可能性があります。また、加熱して酵素の働きを抑えることでアレルギーを引き起こしにくくなります。



柿(離乳食)

離乳食完了期まで使用は控えましょう

→ 指で潰せない硬さのものは飲み込みにくく、誤嚥してしまう可能性があります。

こども家庭庁『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』