



日	曜	献立名	離乳食(8か月~)	3歳未満児おやつ	全児午後おやつ
1	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 切り干し大根の味噌汁 メロン	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶
2	木	ハッシュドビーフ フレーク和え 長ネギとえのきの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	クリームパン スボロン
3	金	麦ごはん 焼肉 もやしのカレードRESSING クッパ風スープ パナナ	粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	フルーツゼリー
4	土	なめしおにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	おじゃ 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
6	月	けんちんうどん ポイルウインナー きゅうりの漬物 オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 大根煮 果物	ブルー 鉄ミルク	おにぎり お茶
7	火	パン マカロニグラタン グリーンサラダ 玉ねぎと人参のスープ パナナ	パン粥 煮魚 かぼちゃ煮 スープ 果物	ミニゼリー 豆乳	せんべい ビスケット ミロミルク
8	水	麦ごはん ボークビーンズ ポテトサラダ キャベツとしいたけの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
9	木	マーボー丼 春雨ときゅうりの酢の物 もやしと油揚げの味噌汁 メロン	粥 豆腐煮 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	フルーチェ お茶
10	金	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 オクラ納豆 ほうれん草と麩の味噌汁 パナナ	粥 ひきわり納豆 にんじん煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	きなこマカロニ 牛乳
11	土	ぎつねうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー	煮込みうどん 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
13	月	バターしょうゆスバゲティ さつまサラダ なら玉スープ オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 さつまいも煮 果物	ブルー 鉄ミルク	いなりすし お茶
14	火	麦ごはん ポパイオムレツ ごぼうサラダ 納豆 わかめとなめこの味噌汁 パナナ	粥 ひきわり納豆 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
15	水	麦ごはん 肉じゃが きゅうりのさっぱり漬け キャベツと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 じゃがいも煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	ジャムパン 牛乳
16	木	豚丼 キャベツのおかか和え もやしと人参の味噌汁 メロン	粥 煮魚 にんじん煮 味噌汁 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
17	金	麦ごはん 豚カツ 千キャベツ みかんときゅうりの和え物 長ねぎとしめじの味噌汁 パナナ	粥 大豆煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 豆乳	飲む手作りヨーグルト ウエハース
18	土	わかめおにぎり ポイルウインナー たくあん お茶 パナナ	おじゃ 果物	マシュマロ	ビスケット 牛乳
20	月	麦ごはん 鯖の味噌煮 きんぴら ほうれん草ともやしの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 にんじん煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	スティックパン 牛乳
21	火	ひやむぎ ちくわの磯辺揚げ ビクルス パナナ	煮込みひやむぎ 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 豆乳	おにぎり お茶
22	水	麦ごはん 手作りハンバーグ かにかまサラダ もやしと長ねぎの味噌汁 オレンジ	粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳
23	木	カレー にんじんとフルーツのサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 ミニゼリー	粥 大豆煮 にんじん煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
24	金	★お誕生日メニュー★ 五目ごはん チキンステーキ照り焼きソース ポイルブロッコリー 春雨スープ メロン		ビスケット 豆乳	ロールケーキ 野菜ジュース
25	土	たぬきうどん チキンナゲット お茶 ミニゼリー	煮込みうどん 果物	マシュマロ	せんべい 牛乳
27	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 切り干し大根の煮物 長ネギと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 煮魚 にんじん煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	プチケーキ チーズ 牛乳
28	火	麦ごはん ツナ入り卵焼き ひじきの煮物 味付け海苔 わかめともやしの味噌汁 パナナ	粥 豆腐煮 さつまいも煮 味噌汁 果物	ビスケット 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
29	水	麦ごはん 鶏の唐揚げ クイックサラダ 長ネギと生揚げの味噌汁 オレンジ	粥 大豆煮 にんじん煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	ジャム入り手作り ヨーグルト お茶
30	木	中華丼 ナムル風煮浸し 豆腐とにらの味噌汁 メロン	粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	ビスケット ミニゼリー 牛乳

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

## 食育だより

### 子どもの誤嚥・窒息事故に気を付けましょう！

子どもはのどが狭く、飲み込む機能や噛む力が弱いので、のどに食べ物詰まりやすく誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因として食べ物の形状や子どもの食べ方や行動があります。良く噛んで食べる事や落ち着いた環境で食べられるように促し、安心、安全な食事が出来るように配慮しましょう。

#### ○誤嚥・窒息を防止するために注意すること○

- ①豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、5歳以下の子どもには食べさせない。
- ②ミニトマトやぶどう等の球状の食品を丸ごと食べさせると窒息するリスクがある。
- ③食べている時は、姿勢をよくし、食べることに集中させる。物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると誤って吸引し、誤嚥・窒息するリスクがある。



#### ○特に注意すべき食品の特徴○

- 唾液を吸う食品  
→パン、ゆで卵、さつまいもなど
- 球状の食品  
→ミニトマト、ぶどう、豆、ナッツ類、あめ等
- 硬い食品  
→いか、えび、かたまり肉等
- 弾力がある食品  
→こんにゃく、かまぼこ、ウインナー等
- 粘着性が高い食品  
→もち、ごはん、白玉等

