平成２９年度３月献立予定表♡以上児　若葉保育園

	献立	材料名 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	おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1 木	てまり寿司・えびしゅうまい 金時豆・豆腐スープ・いちご	上白糖・調合油・ごま・精白米 三温糖・片栗粉・さつまいも	のむヨーグルト・かにかま のり・卵・鶏ひき肉・高野豆腐 しゅうまい・絹ごし豆腐・金時豆	枝豆・玉ねぎ・人参 しいたけ・あさつき・いちご	10 のむヨーグルト 3 ふかし芋・お茶	681	23.9	15.5	2.3
2 金	豚丼・ごま酢和え わかめのみそ汁	三温糖・精白米・ごま・せんべい	牛乳・豚もも肉・わかめ・煮干し 高野豆腐・のむヨーグルト	玉ねぎ・生姜・キャベツ 人参・きゅうり・しめじ・ねぎ	10 牛乳 3 せんべい・のむヨーグルト	683	26.4	16.7	1.9
3 土	ほうれん草とベーコンのパスタ 人参スープ・ヨーグルト	スパゲティ・上白糖 米粉マカロニ・精白米	牛乳・ベーコン・ちーかま ヨーグルト・のり	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ しいたけ・人参・コーン	10 牛乳 3 おにぎり・お茶	621	21.2	12.3	2.3
5 月	マーボー丼・春雨サラダ じゃがニラスープ・チーズ	ごま油・三温糖・片栗粉 精白米・春雨・じゃがいも 小麦粉・マーガリン・上白糖	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 高野豆腐・ハム・チーズ 卵・するめ	ねぎ・生姜・人参・しいたけ たけのこ・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ・きゅうり しめじ・にら・コーン	10 牛乳 3 マドレーヌ・するめ・お茶	666	23.7	20.4	2.1
6 火	鶏肉のねぎ焼き・かぼちゃサラダ コーンスープ・ごはん	三温糖・マヨネーズ ごま・精白米	のむヨーグルト 鶏胸肉・小魚	ねぎ・かぼちゃ・人参・きゅうり・枝豆 コーン・玉ねぎ・ほうれん草・いちご バナナ・みかん缶・もも缶・パイン缶	10 のむヨーグルト 3 フルーツポンチ・小魚・お茶	605	24.4	16.8	1.9
7 水	焼き魚・マカロニサラダ 油揚げのみそ汁・麦ごはん	マカロニ・マヨネーズ 精白米・もち麦・ビスケット	牛乳・鮭・ヨーグルト 油揚げ・煮干し	コーン・人参・きゅうり・玉ねぎ	10 牛乳 3 ビスケット・お茶	640	28.2	20.7	1.0
8 木	ハヤシライス 野菜サラダ・ちーかま	じゃがいも・精白米・三温糖 ごま油・小麦粉・上白糖 マーガリン・クリーム	のむヨーグルト・豚もも肉 牛乳・ちーかま	玉ねぎ・人参・カリフラワー ブロッコリー・トマト・きゅうり いちご・いちごジャム	10 のむヨーグルト 3 いちご蒸しパン・ｶﾙｼｳﾑ牛乳	684	21.8	18.2	2.1
9 金	がんもどきの煮物・じゃこサラダ 里芋のみそ汁・ごはん	上白糖・ごま油・ごま 三温糖・里芋・精白米 シュークリーム	牛乳・がんもどき・鶏胸肉 しらす・煮干し	人参・いんげん・キャベツ もやし・小松菜・しいたけ	10 牛乳 3 シュークリーム・お茶	574	23.1	19.7	1.8
10 土	親子丼・具だくさん汁 ヨーグルト	上白糖・精白米 じゃがいも・クラッカー	牛乳・卵・鶏胸肉 高野豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・しいたけ グリーンピース・人参 ねぎ・まいたけ	10 牛乳 3 クラッカー・牛乳	732	34.3	25.0	1.7
12 月	すき焼き風煮・ごま和え きのこすまし汁・ごはん	しらたき・三温糖・上白糖 ごま・米粉マカロニ 精白米・たこやき・調合油	牛乳・焼き豆腐・豚もも肉 ひじき・高野豆腐・煮干し	人参・しいたけ・ねぎ・キャベツ もやし・ほうれん草・しめじ・まいたけ しいたけ・えのき・みつば・野菜ｼﾞｭｰｽ	10 牛乳 3 たこやき・野菜ジュース	605	27.1	16.0	2.3
13 火	ホッケの塩焼き・もやし和え 豆腐のみそ汁・プルーン・ごはん	上白糖・三温糖・ごま 精白米・せんべい	のむヨーグルト・ホッケ わかめ・木綿豆腐・煮干し	もやし・人参・きゅうり ほうれん草・プルーン	10 のむヨーグルト 3 せんべい・お茶	638	24.1	16.5	2.1
14 水	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 玉ねぎスープ・ごはん	三温糖・じゃがいも・マヨネーズ 精白米・小麦粉・マーガリン・上白糖	牛乳・鶏胸肉 ヨーグルト・卵・チーズ	マーマレード・きゅうり・人参 玉ねぎ・えのき・小松菜	10 牛乳 3 チーズ蒸しパン・お茶	718	26.3	26.1	1.7
15 木	煮魚・ブロッコリー浸し しめじのみそ汁・ごはん オレンジ	上白糖・精白米 食パン・マーガリン	のむヨーグルト・メカジキ かつお節・高野豆腐・煮干し	生姜・ブロッコリー 人参・コーン・しめじ 小松菜・オレンジ	10 のむヨーグルト 3 シュガートースト・お茶	605	27.5	10.3	2.1
16 金	メンチカツ・たまごサラダ わかめスープ・麦ごはん	マヨネーズ・三温糖・ごま 精白米・もち麦	牛乳・メンチカツ 卵・わかめ・高野豆腐・小魚	きゅうり・人参・レタス ねぎ・しいたけ	10 牛乳 3 プリン・小魚・お茶	677	27.2	23.6	2.1
17 土	パン（ジャム・ツナ）・バナナ ヨーグルト・ちーかま	食パン・ビスケット	牛乳・ツナ ヨーグルト・ちーかま	ジャム・バナナ	10 牛乳 3 ビスケット・お茶	692	24.4	20.8	2.1
19 月	カレーライス（麦ごはん） ツナサラダ・ちーかま・プルーン	じゃがいも・精白米・もち麦 上白糖・小麦粉・マヨネーズ	牛乳・豚もも肉・ツナ 木綿豆腐・卵・桜エビ・青のり	玉ねぎ・人参・ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ キャベツ・きゅうり・トマト プルーン・ねぎ	10 牛乳 3 お好み焼き・お茶	656	23.0	18.6	2.5
20 火	豆腐ハンバーグ・チーズサラダ 白菜スープ・ごはん・ケーキ	上白糖・三温糖・片栗粉 米粉マカロニ・ケーキ 精白米・マカロニ	のむヨーグルト・木綿豆腐 豚ひき肉・高野豆腐 チーズ・きなこ	玉ねぎ・人参・レタス きゅうり・コーン・白菜 しめじ・しいたけ	10 のむヨーグルト 3 マカロニあべかわ・お茶	699	26.6	16.5	1.9
21 水	春分の日								
22 木	焼きそば・さつまいもサラダ 玉ねぎのみそ汁	中華麺・さつまいも マヨネーズ・ドーナツ	のむヨーグルト・豚もも肉 ヨーグルト・油揚げ・わかめ 煮干し・豆乳・するめ	キャベツ・もやし・人参 きゅうり・コーン・レーズン 玉ねぎ・しいたけ	10 のむヨーグルト 3 ほうれん草ドーナツ するめ・バナナ豆乳	663	25.5	13.8	2.3
23 金	ちらし寿司 スパサラ・すまし汁	上白糖・精白米・ごま スパゲティ・マヨネーズ・三温糖 里芋・ポテトスナック	牛乳・鶏ひき肉・えび 卵・かにかま・ハム・高野豆腐 かつお節・のむヨーグルト	人参・たけのこ・しいたけ きゅうり・キャベツ・小松菜・えのき	10 牛乳 3 ポテトスナック・のむﾖｰｸﾞﾙﾄ	652	22.3	18.0	2.1
24 土	ひじきごはん・バナナ 青菜のみそ汁	こんにゃく・調合油 上白糖・精白米・原宿ドッグ	牛乳・ひじき・大豆 高野豆腐・小魚	人参・いんげん・玉ねぎ 小松菜・しいたけ・バナナ	10 牛乳 3 原宿ドッグ・小魚・お茶	623	20.3	17.6	2.4
26 月	グラタン・キャベツサラダ 豆腐とたまごのスープ ふりかけごはん	マカロニ・上白糖・ごま 精白米・コーンフレーク・クリーム	牛乳・鶏胸肉・豆乳・チーズ 卵・木綿豆腐・ヨーグルト	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・しめじ しいたけ・キャベツ・トマト・きゅうり コーン・ねぎ・バナナ・いちご	10 牛乳 3 バナナパフェ・お茶	737	25.8	27.1	1.9
27 火	からあげ・トマトサラダ もやしスープ・ごはん	調合油・米粉マカロニ 上白糖・ごま油・精白米 小麦粉・マーガリン・クリーム	のむヨーグルト・からあげ 高野豆腐・クリームチーズ	トマト・レタス・きゅうり もやし・人参・しいたけ ブルーベリージャム	10 のむヨーグルト 3 パンケーキ・お茶	749	25.1	25.7	2.0
28 水	しらすごはん・肉団子 なめこのみそ汁・チーズ グレープフルーツ	三温糖・精白米	牛乳・しらす・油揚げ 肉団子・木綿豆腐 煮干し・するめ	人参・グリーンピース・コーン しいたけ・なめこ グレープフルーツ	10 牛乳 3 お祝いデザート・するめ・お茶	632	25.4	19.5	2.0
29 木	厚揚げの含め煮 きゅうりのごま和え・プルーン 野菜スープ・麦ごはん	三温糖・上白糖・ごま 精白米・もち麦・ビスコ	のむヨーグルト・鶏胸肉 厚揚げ・ベーコン・豆乳	人参・きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・ほうれん草・コーン えのき・プルーン	10 のむヨーグルト 3 ビスコ・バナナ豆乳	656	22.2	19.6	1.4
30 金	そぼろ丼・ジャーマンポテト ミネストローネ	三温糖・精白米・じゃがいも マカロニ・上白糖・カステラ	牛乳・豚ひき肉・高野豆腐 卵・ベーコン・大豆・小魚	グリーンピース・玉ねぎ・人参 コーン・トマト・ブロッコリー しめじ・トマトジュース	10 牛乳 3 カステラ・小魚・お茶	706	27.1	16.2	2.1
31 土	おにぎり・スコッチエッグ オレンジジュース	精白米・三温糖	牛乳・のり・卵 豚ひき肉・ヨーグルト	トマト・オレンジ	10 牛乳 3 ヨーグルト	658	28.6	19.2	2.4
					平均	663	25.2	18.9	2.0
					保育園の目標値	658	24.7	18.3	2.3未満

食事中のヒヤリハット　(;´･ω･)　事例紹介

おやつできなこだんごが出た際、余分にあったので「おまけあるよ」と声をかけたら、急いで皿に残っているだんごを口にいれた子がつまらせた。
→すぐに背中をたたいたら落ち着いた。ゆっくり食べるように、せかしたりしないようにしている。
プラムをまるごと両手で持って食べていた時、種を飲み込んでしまった。
→背中をたたいて吐き出させた。種のあるものは必ずそばで見守るようにした。
スープに入っていたうずらの卵を一緒に飲みほし、卵が喉につまった。
キャンディーチーズを口に含んだとたん喉に詰まらせて苦しがった。
白玉だんごやミニトマトを丸呑みでごっくんした子がいた。
→頭を低くしてから背中をたたき吐き出させた。うずらの卵・ミニトマトなど、**こどもの気道の大きさのものは半分に切るなどしてから提供するよう注意している。**

乳幼児では、自分では食べ物の特性がわからず食べ方に注意することはできません。大人が子どもに和えわせて適切な形にして食べさせるという意識が重要！食べ方をしっかり見守ることも大切です。食べなれているものであったとしても、摂食機能が未熟であったり食べている時の状態（あわてている・泣いている・咳しているなど）によっては事故が起こる可能性が考えられます。

参考文献：芽ばえ社　食べもの文化2015.10