



# 8がつのこんだて



～食品による子どもの誤嚥・窒息事故防止のために～

小さな子どもの口の大きさは直径約4cmです。喉はこれより細いため、口に入る大きさのものは窒息の危険があります。また、子どもは噛み砕く力や飲み込む力が十分でないため、普段から食べ慣れている食べ物でも喉に詰まることがあります。

### 【特に注意が必要な食べもの】

- ・粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みにくいもの (例) もち、ごはん、パンなど
- ・形状が丸いもの、表面がつるっとしたもの (例) ミニトマト、ぶどう、あめ、ピーナッツ、ウインナーなど
- ・固くて噛み切りにくいもの (例) りんご、塊の肉、えび、貝類など

消費者庁 HP より引用

### 【汁物などの水分をとる】

- ・食べ始めに水分で喉を潤してから食べていますか
- ・パサついた物を食べる時には適度に水分をとっていますか



### 【子どもの口に合った量にする】

- ・丸飲みしていませんか
- ・パンやごはんを詰め込んでいませんか
- ・子どもに一口の量を知らせていますか



### 【ゆっくり落ち着いて食べる】

- ・早食いになっていませんか
- ・はしゃいでいませんか
- ・よく噛んで食べていますか
- ・食事中驚かせていませんか
- ・眠りながら食べていませんか



### 【正しく座る】

- ・床に足がついていますか
- ・背筋がのびていますか
- ・横を向いて食べていませんか



今月の旬の食材…レタス、モロヘイヤ、いんげん、枝豆、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、おくら、とうもろこし、ピーマン、きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、生姜、しそ、絹さや、ぎんなん、パプリカ、チンゲン菜、パイナップル、シークワァーサー、桃、すもも、巨峰、梨、デラウェア、すいか、ブルーベリー、カマス、イワシ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
15	木	ごはん ツナハンバーグ 三色サラダ 味噌汁(えのき・わかめ) 果物	畑の-snack ぶどうゼリー 牛乳	精白米、パン粉 ジャム	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、きゅうり、コーン、人参 えのき、わかめ ぶどうジュース、果物	芋類
16	金	ごはん 魚の味噌煮 ひじきサラダ すまし汁(豆腐・しめじ) 果物	紫いもチップ ミロトースト 牛乳	精白米、食パン バター、ミロ	カジキ、絹ごし豆腐 牛乳	生姜、ひじき、きゅうり、人参 しめじ、果物	緑黄色野菜
17	土	きのこスパゲティ きゅうりとツナのサラダ チーズ オニオンスープ みかん缶	ミニ野菜スティック おやつカステラ 牛乳	スパゲティ	ベーコン、ツナ チーズ、牛乳	えのき、椎茸、しめじ きゅうり、人参、コーン、玉葱 パセリ、みかん缶	豆類
19	月	ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ 大根スープ(大根・えのき) 果物	赤ちゃんせんべい ココアケーキ 牛乳	精白米 ホットケーキミックス	豚肉、ベーコン 純ココア、豆乳 牛乳	玉葱、小松菜、コーン 大根、えのき、果物	海藻類
20	火	黒糖パン 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト キャベツスープ(キャベツ・人参) 果物	きなこウエハース 塩おにぎり 牛乳	黒糖パン、じゃが芋 バター、精白米	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム ズッキーニ、トマト缶、パセリ キャベツ、海苔、果物	魚介類
21	水	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(豆腐・なめこ・葱) 果物	カリポテスナック えいようかん 牛乳 & クラッカー	精白米 えいようかん	豚肉、絹ごし豆腐 牛乳	玉葱、生姜、もやし、人参 にら、なめこ、葱、果物	芋類
22	木	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ もやしスープ(もやし・にら) 果物	畑の-snack 焼きとうもろこし 牛乳 & チーズ	精白米、春雨	豚肉、ハム チーズ、牛乳	玉葱、筍、人参、ピーマン、生姜 にんにく、きゅうり、もやし にら、とうもろこし、果物	きのこ類
23	金	ごはん 魚の照り焼き 人参サラダ 豚汁(豚肉・大根・人参・こんにゃく・ごぼう・葱) 果物	紫いもチップ シュガートースト 牛乳	精白米、ごま 食パン、バター	カジキ、豚肉 牛乳	人参、もやし、大根、ごぼう こんにゃく、葱、果物	芋類
24	土	ごはん 鶏つくね照り焼き ひじきのごまマヨサラダ すまし汁(わかめ・玉葱) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーなっつ 牛乳	精白米、ごま マヨドレ	鶏挽き肉、牛乳	玉葱、ひじき、人参、コーン きゅうり、わかめ、パイン缶	魚介類
27	火	13日:ごはん 27日:ドックパン ポテトカレー焼き コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸) 果物	畑のクラッカー ゆかりおにぎり 牛乳	じゃが芋、精白米 27日:ドックパン	豚挽き肉、チーズ 牛乳	玉葱、人参、キャベツ コーン、椎茸、えのき、しめじ パセリ、ゆかり、果物	豆類
14	水	ごはん 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁(冬瓜・えのき) 果物	えびまるせん きなこマカロニ 牛乳	精白米、マカロニ	生揚げ、鶏挽き肉 きなこ、牛乳	玉葱、人参、大根、筍、椎茸 ほうれん草、もやし、海苔 冬瓜、えのき、果物	芋類
26	月	ネバネバ丼 鶏肉の照り焼き 味噌汁(なす・油揚げ) 果物	赤ちゃんせんべい ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	挽きわり納豆 鶏肉、油揚げ ヨーグルト、牛乳	モロヘイヤ、人参 オクラ、海苔、なす みかん缶、果物	きのこ類
28	水	《誕生会メニュー》 彩りそうめん 焼きナゲット かぼちゃの甘煮 果物	えびまるせん フルーツポンチ 牛乳	そうめん、マヨドレ	鶏挽き肉、鶏肉 木綿豆腐、牛乳	玉葱、にんにく、生姜 かぼちゃ、すいか、みかん缶 パイン缶、キウイフルーツ りんご、バナナ、もも缶、果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510cal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570cal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

# 延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えび小判、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ、畑のスナック まあるいクラッカー、いも花子 等

+麦茶(100~150mL)