

2月 給食献立表

実施日	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食 (ひよこ・たんぽぽ ・ひまわり組)	3時おやつ	材料と体内での働き		
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 16	月	牛乳 コーンフレーク	マーポー大根 ナムル 焼きししゃも		牛乳 スコーン	コーンフレーク、砂糖 ごま、小麦粉、バター	牛乳、豚ひき肉 厚揚げ、赤みそ ししゃも	人参、大根、玉ねぎ 干しいたけ、ねぎ きくらげ、しょうが ほうれん草、もやし
3 ⑯	火	牛乳 せんべい	鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の白和え 納豆		牛乳 チーズ蒸しパン	せんべい、砂糖 さつまいも、ごま 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、ちくわ 豆腐、白みそ、納豆 かつお節、チーズ ひじき、もみのり	ほうれん草、人参 ねぎ
4 18	水	牛乳 ビスコ	鰯の竜田揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁	菜めし	牛乳 きなこクリームサンド	ビスコ、砂糖、バター 食パン	牛乳、鰯、油揚げ ひじき、みそ、豆腐 かつお節、きな粉	しょうが、人参、レンコン しめじ、大根、ねぎ 小松菜
5 19	木	牛乳 クラッカーサンド	カレーうどん 青菜のごま酢和え りんご		牛乳 菓子・昆布	クラッカー、ジャム、菓子 砂糖、うどん、ごま カレールウ	牛乳、豚肉、ツナ わかめ、昆布	人参、ごぼう、玉ねぎ 小松菜、もやし りんご
6 20	金	牛乳 ビスケット	筑前煮 白菜の塩昆布和え みかん		牛乳 プラウニー	ビスケット、じゃがいも 砂糖、米粉、バター	牛乳、鶏肉、豆腐 塩昆布、ちりめん	人参、レンコン、ごぼう 白菜、干しいたけ さやいんげん、小松菜 こんにゃく、バナナ
7 21	土	お茶 ミニドーナツ	フルコキ丼 わかめスープ グレープフルーツ		お茶 菓子	ミニドーナツ、菓子 砂糖、ごま	牛肉、赤みそ わかめ、豆腐	玉ねぎ、人参、にら しいたけ、グレープフルーツ
9 25	月	牛乳	鶏肉のゆかり揚げ 土佐酢和え バナナ		牛乳 マフィン	せんべい、砂糖 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、卵 かつお節	人参、キャベツ 小松菜、バナナ
10 24	火	牛乳 ウエハース	鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 いよかん		牛乳 おでん	ウエハース、砂糖 じゃがいも	牛乳、鮭、白みそ 平天	キャベツ、ピーマン、人参 玉ねぎ、えのき ねぎ、大根、白菜 いよかん、こんにゃく
12 26	木	牛乳 オレンジ	いも煮 菜の花のおかか和え 小魚ごま風味		牛乳 菓子・小魚	菓子、さといも 砂糖、ごま	牛乳、豚肉、厚揚げ 小魚、かつお節 ちりめん	人参、大根、ごぼう しめじ、白ねぎ、コーン キャベツ、菜の花 こんにゃく、オレンジ
13 ㉗	金	牛乳 乳ボーロ	食パン 白菜のクリームシチュー グリーンサラダ	プロッコリーの 塩ゆで	お茶 おにぎり	乳ボーロ、じゃがいも 砂糖、食パン シチュールウ	牛乳、鶏肉 ちりめん	人参、玉ねぎ、白菜 グリーンピース、クリームコーン キャベツ、きゅうり プロッコリー
14 28	土	お茶 ビスケット	豆乳担々麺 小松菜の和え物 パイン缶		お茶 菓子	ビスケット、菓子、ごま 中華麺、砂糖	豚ひき肉、みそ 豆乳	玉ねぎ、白ねぎ 干しいたけ、パイン缶 チンゲン菜、小松菜 もやし

☆17日(火) 誕生会特別献立
3時のおやつ
☆27日(金) 参観日

鬼の子ランチ、黄にらのすまし汁、いちご
甘納豆のパウンドケーキ
二色サンドイッチ

年少以上の組は、鬼の子の顔を
自分で作ります！



～食育通信～

令和8年2月発行
岡山市岡山っ子育成局
保育・児童教育部
保育課

小さなお口に大きな注意！窒息事故防止のために知っておきたいこと

食べ物や飲み物が誤って喉に詰まったり、食道ではなく気管（呼吸の管）等に入ってしまふことがあります。これが原因でむせたり息がしにくくなったり、場合によっては息ができなくなり窒息事故を起こすことがあります。

どの食材にも窒息事故につながる可能性がありますが、特に注意が必要な食品もあります。

●使用を避けたい食品

粘着性が高く、飲み込みにくい



もち



白玉団子

弾力性があり、噛み切りにくい



いか



こんにゃく

～使用する場合の留意点～

糸こんにゃくで代用する

球形や大きさから、気道に入りやすく、つまりやすい



乾いたナッツ・豆類



うずらの卵



アメ類・ラムネ



ミニトマト

～使用する場合の留意点～

4等分して形や大きさを変える



個装チーズ

4等分して形や大きさを変えて、
口内に残る皮も取り除く

加熱して形や大きさを変える



ぶどう・さくらんぼ

ご飯やパンなど日頃食べな
れている食品でも詰まる可
能性はあります。

安全に食べるため意識づ
けましょう。

- ・急いで飲み込まず、ゆっくりよく噛んで食べる。
- ・食事中は、汁物やお茶など適宜とて、口や喉を湿らせる。
- ・食べている間は大人が見守る。

