

三歳未満児

三歳未満児は、  
午前に牛乳を飲みます

献立表 (平成 29年02月分)

認定こども園 札幌愛珠3号

月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日
		ご飯 豆乳みそ汁(芋・人参) カレイのチーズ焼き スティック野菜(大根・胡瓜) 果物  牛乳 中華おこわ	ご飯 豆乳みそ汁(キャベツ・えのき) 豚肉の生姜焼き ひじきのサラダ 果物  麦茶 豆パン 鉄強化チーズ	バターロール スープ(水菜・塩わかめ) ハンバーグ 人参甘煮 果物  牛乳 大豆ドーナツ	かしわうどん じゃが芋の味噌煮 果物  牛乳 せんべい
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) チキンカツ ごま人参 果物  牛乳 きなこマカロニ おやつ昆布	麦茶 ドライカレー ブロッコリー中華和え 果物  牛乳 スイートポテト	ジャムサンド(りんご) クリームシチュー 鮭のムニエル ほうれん草えのき和え 果物  牛乳 グレープゼリー ビスケット	ご飯 みそ汁(白菜・ふのり) 炒め納豆 3色和え 果物  ヨーグルト 鉄強化クラッカー かえり煮干し	ご飯 みそ汁(じゃが芋・小松菜) ほっけの竜田揚げ キャベツのごま和え 果物  牛乳 きのこスパゲティ	建国記念の日
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ご飯 みそ汁(なめこ・長葱) 大豆かき揚げ 小松菜ツナ和え 果物  牛乳 干し芋 クラッカー	ふりかけご飯 みそ汁(もやし・玉葱) 醤油おでん 果物  牛乳 人参ケーキ	ご飯 豆乳みそ汁(芋・人参) カレイのチーズ焼き スティック野菜(大根・胡瓜) 果物  牛乳 中華おこわ	ご飯 豆乳みそ汁(キャベツ・えのき) 豚肉の生姜焼き ひじきのサラダ 果物  麦茶 豆パン 鉄強化チーズ	バターロール スープ(水菜・塩わかめ) ハンバーグ 人参甘煮 果物  牛乳 大豆ドーナツ	かしわうどん じゃが芋の味噌煮 果物  牛乳 せんべい
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) チキンカツ ごま人参 果物  牛乳 きなこマカロニ おやつ昆布	麦茶 ドライカレー ブロッコリー中華和え 果物  牛乳 スイートポテト	ジャムサンド(りんご) クリームシチュー 鮭のムニエル ほうれん草えのき和え 果物  牛乳 グレープゼリー ビスケット	ご飯 みそ汁(白菜・ふのり) 炒め納豆 3色和え 果物  ヨーグルト 鉄強化クラッカー かえり煮干し	きのこご飯 すまし汁(麩・ねぎ・小松菜) 鶏肉のから揚げ フライドポテト オレンジゼリー  牛乳 スパゲティナポリタン	北海ラーメン 白菜わかめ和え 果物  牛乳 せんべい
27日	28日				
ご飯 みそ汁(なめこ・長葱) 大豆かき揚げ 小松菜ツナ和え 果物  牛乳 干し芋 クラッカー	ふりかけご飯 みそ汁(もやし・玉葱) 醤油おでん 果物  牛乳 人参ケーキ				

## 節分(2月3日)

節分は、季節の分かれ目を意味しますが、特に立春の前日をさすようになりました。節分に行う豆まきでは、「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、災いをもたらす鬼を追い払います。

豆まきには大豆が使われることが多いですが、豆まき後の掃除が簡単なことや、まいた後も食べられることから、落花生を用いる地域もあります。



豆まきが済んだら、1年間無事に過ごせるよう願いながら、年の数だけ(地方によっては1つ余分に)豆を食べます。  
福豆を食べることで邪気をはらい、病に勝つ力もついで福を呼ぶとされています。

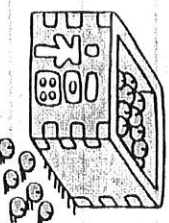


「ナッツ類は小さな破片も要注意! 3歳頃までは与えないで!!」

節分では、福豆の炒り大豆や落花生などをお子さんに食べさせる時には注意が必要です。奥歯がまだ生えそろう前の子どもには噛み砕くことが難しく、小さな破片であっても氣道に入った場合、放置すると気管支炎や肺炎を起こすこともあり、取り除くには全身麻酔が必要で、場合によっては肺の部分切除となる例もあります。

3歳頃までは、落花生やナッツ類は食べさせないようにしましょう。

また、3歳以上でも、口の中に食べ物を入れたまま急に動いたり、驚いたりなど、ふとした拍子に口の中の食べものを吸い込んでしまうことがありますので、落ちて着いた環境で食べさせるようにしましょう。



## 大豆と鶏肉の煮もの

保育園のメニューから

(大豆を使った料理)

<材料>

(大人4人分(幼児8人分))

大豆水煮	160g
鶏もも肉(皮なし)	200g
じゃが芋	160g(中1個)
人参	80g(中1/2本)
干し椎茸	4g(中2枚)
サラダ油	4g(小さじ1杯)
砂糖	4g(小さじ1杯強)
酒	4g(小さじ1杯弱)
醤油	18g(大さじ1杯)
水	適量

<作り方>

- ① 干し椎茸はぬるま湯でもどし、1cm程度の角切りにする。
- ② 鶏肉は1cm程度の角切り、じゃが芋は1.5cm程度の角切り、人参は1cm程度の角切りにする。
- ③ 鶏肉・①・人参を油でよく炒め、大豆・じゃが芋を入れ、砂糖・酒・醤油を加え、水をひたひたまで入れ、煮る。  
※じゃが芋が煮くずれないように注意する。

