

日	献立	材料	おやつ
1日(金)	☆コロケ 磯和え コンソメスープ	じゃがいも、鶏ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、塩、ケチャップ、ソース、パン粉、油 もやし、人参、ほうれん草、のり、しらす干し、醤油 キャベツ、しめじ、パセリ、コンソメ	里芋おにぎり じゃこ お茶
2日(土)	カレーピラフ ミネストローネ	玉ねぎ、人参、コーン、コンソメ、ケチャップ、カレー粉 じゃがいも、鶏モモ、玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、砂糖、醤油	レーズンパン 昆布、お茶
4日(月)	豆腐の中華風炒め ごま酢あえ 味噌汁	豆腐、白菜、鶏肉、生姜、人参、しめじ、中華だし、醤油、砂糖、オイスター、酒、片栗粉 キャベツ、人参、ブロッコリー、砂糖、醤油、酢、ごま かぶ、さつまいも、葱、味噌	黒豆おにぎり じゃこ お茶
5日(火)	しらすごはん ☆鶏肉の唐揚げ しゃきしゃき大根サラダ 味噌汁	しらす干し、薄揚げ、醤油、酒、みりん 鶏肉、生姜、大蒜、酒、醤油、みりん、片栗粉 大根、人参、水菜、醤油、ごま油、酢、みりん、砂糖、すりごま、鰹節、のり 白菜、しめじ、長ネギ、味噌	青のりポテト するめ 牛乳
6日(水)	☆さつまいもごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物 味噌汁	さつまいも、醤油、酒、みりん 鯖、醤油、みりん、酒 切干大根、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん なめこ、玉ねぎ、わかめ、味噌	ラーメン 昆布 お茶
7日(木)	肉じゃが 梅おかかあえ 味噌汁	鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、醤油 キャベツ、厚揚げ、葱、味噌	味噌焼きおにぎり じゃこ お茶
8日(金)	弁当の日		米粉のフォカッチャ 柑橘果物、牛乳
9日(土)	そぼろごはん 鶏汁	鶏ミンチ、砂糖、醤油、みりん、生姜 鶏肉、大根、人参、白菜、さつまいも、ごぼう、こんにゃく、豆腐、葱、味噌	りんごパン 昆布、お茶
11日(月)	麻婆豆腐 ナムル すまし汁	豆腐、鶏ミンチ、生姜、大蒜、白ネギ、人参、ニラ、中華だし、砂糖、醤油、酒、味噌、片栗粉 もやし、人参、ほうれん草、ごま、ごま油、醤油 玉ねぎ、えのきだけ、わかめ、醤油	炊き込みおにぎり じゃこ お茶
12日(火)	☆コーンごはん ☆真珠蒸し あらめと大豆の煮物 味噌汁、みかん	コーン、醤油、酒、みりん 豚ミンチ、生姜、キャベツ、白ネギ、片栗粉、醤油、酒、中華だし、もち米 あらめ、薄揚げ、人参、しらす干し、大豆、ひじき、砂糖、醤油、酒、みりん 白菜、しめじ、葱、味噌	ヨーグルトケーキ するめ 牛乳
13日(水)	☆鮭のちゃんちゃん焼き 大根と厚揚げの煮物 すまし汁	鮭、塩、キャベツ、えのきだけ、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、バター 大根、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん なめこ、もやし、わかめ、醤油	チヂミ 昆布 牛乳
14日(木)	☆豚肉の生姜焼き 切干大根とひじきサラダ すまし汁	豚肉、生姜、油、玉ねぎ、砂糖、醤油、酒、みりん 切干大根、ブロッコリー、ひじき、人参、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 里芋、えのきだけ、わかめ、醤油	みたらしだんご 柑橘果物 牛乳
15日(金)	じゃがいもの味噌バター煮 納豆和え 味噌汁	じゃがいも、鶏肉、大蒜、人参、玉ねぎ、味噌、砂糖、醤油、酒、みりん、バター もやし、人参、ほうれん草、納豆、のり、醤油 大根、厚揚げ、葱、味噌	梅じゃこおにぎり じゃこ お茶
16日(土)	コーンピラフ カレーミルクスープ	人参、玉ねぎ、コーン、コンソメ 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、白菜、ブロッコリー、醤油、みりん、カレー粉、牛乳	ほうれん草パン 昆布、お茶
18日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 ごま酢和え 味噌汁	高野豆腐、鶏ミンチ、生姜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 キャベツ、ほうれん草、人参、ごま、砂糖、醤油、酢 白菜、さつまいも、葱、味噌	雑穀おにぎり じゃこ お茶
19日(火)	あおさごはん ☆油淋鶏 大豆とひじきの煮物 味噌汁	あおさ、醤油、みりん 鶏肉、生姜、大蒜、片栗粉、油、長ネギ、砂糖、醤油、酢 大豆、ひじき、厚揚げ、人参、砂糖、醤油、酒、みりん 里芋、えのき、春菊、味噌	じゃがいもチーズ焼き するめ 牛乳
20日(水)	春分の日		
21日(木)	☆手羽元の唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ	手羽元、生姜、大蒜、酒、塩、醤油、片栗粉、油 じゃがいも、ブロッコリー、人参、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 玉ねぎ、しめじ、パセリ、コンソメ	いそべだんご するめ 牛乳

日	献立	材料	おやつ
22日(金)	☆ハヤシライス りんごサラダ	豚肉、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、ハヤシルウ キャベツ、りんご、ブロッコリー、コーン、砂糖、醤油、酢、レモン汁、マヨドレ	りんごパン 昆布、お茶
23日(土)	卒園式		
25日(月)	豆腐の肉味噌あんかけ あすっこのツナサラダ すまし汁	豆腐、片栗粉、鶏ミンチ、えのきだけ、白ねぎ、生姜、大蒜、味噌、砂糖、酒、みりん キャベツ、あすっこ、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、おつゆ麩、わかめ、醤油	タコライス風おにぎり じゃこ お茶
26日(火)	炊き込みごはん ☆おろしハンバーグ ほうれん草の白和え すまし汁、いちご	人参、ごぼう、こんにゃく、薄揚げ、酒、醤油、みりん 豚ミンチ、豆腐、片栗粉、大根、砂糖、醤油、酢、みりん、青シソ ほうれん草、人参、豆腐、しめじ、味噌、砂糖、醤油、塩、すりごま 白菜、椎茸、わかめ、醤油	チーズケーキ するめ 牛乳
27日(水)	鯖のトマトソースがけ しらす和え コンソメスープ	鯖、玉ねぎ、トマト缶、大蒜、コンソメ、砂糖、塩、醤油、酒、ケチャップ、片栗粉 もやし、人参、小松菜、しらす干し、塩昆布、醤油 じゃがいも、玉ねぎ、人参、味噌	小豆団子 昆布 牛乳
28日(木)	中華丼 けんちん汁	鶏ミンチ、白菜、人参、イカ、エビ、玉ねぎ、きくらげ、砂糖、醤油、酒、中華だし、片栗粉 鶏肉、大根、人参、里芋、白菜、白ネギ、厚揚げ、豆腐、こんにゃく、ごぼう、酒、醤油、みりん	和風焼うどん 昆布、お茶
29日(金)	ドライカレー コーンクリームスープ	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、カレールウ 鶏肉、じゃがいも、白菜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、豆乳、クリームコーン缶、コンソメ	やきいも 昆布、お茶
30日(土)	スタミナ納豆 鶏汁	鶏ミンチ、納豆、大蒜、生姜、ごま油、醤油、みりん、砂糖 鶏肉、大根、人参、白ネギ、さつまいも、白菜、豆腐、ごぼう、こんにゃく、味噌	人参パン 昆布、お茶

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

### 3月の食事だより


先月福岡県の小学生が給食に入っていた“うずらの卵”をのどに詰まらせた事故がありました。決して他人事ではないと感じた私たち給食メンバーです。「安全な給食」を私たちは提供しなければいけません、どんな食材でも、飲み込んだら喉に詰まるリスクはあります。こういった事故が起こる度に、給食で禁止！出してはいけない！となっていくのもどうなのかな...と思いますが、集団給食という特性上、仕方のないことかもしれませんね。窒息事故の原因は、食べ物の形状だけではなく、子どもの行動が原因になることもあります。窒息事故予防を改めて心がけ、子どもが落ち着いた環境の中で食事ができるよう周囲の大人はしっかり見守りましょう。


#### ◎調理形態で防ぐ


子どもが食べやすいように、と食材を小さくしがちになっていませんか？実はそのような配慮が誤嚥・窒息を招く場合があります。小さい一口サイズのコロコロおにぎりや、コロコロお肉は、かじり取りをせずにそのまま口に入れてしまうので、口いっぱい詰めて噛めない、飲み込めない、のどに詰まりそうになるなどの可能性があります。では、どうすればいいのでしょうか・・・？


こばとのおやつで「みたらし団子」がいい例なのですが、いわゆる小さくて丸い団子ではなく、小判型の大きな平たい団子をだしています。自分で一口大にかじり取ることで、自分の口に合った適量をしっかり噛んで飲み込むことができます。何でもかんでも小さくするのではなく、かじり取れる大きさで食べる経験のくり返しの中で、誤嚥・窒息の危険性は低くなりますよ！


#### ◎気を付けるべきこ


 食事の際にはお茶や水などを飲むでのどを湿らせる。


 急停車したり揺れる可能性のある乗り物の中で食べさせない。

 泣いている状態では食べさせない。

 周りから驚かされないようにする。

 食べ物を口に入れたまましゃべらない。

 ながら食べさせない。

 落ち着いて食事をするために、「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶をして、食事の時間としての区切りをつける。