

献 立 表

《 以上児 》

2024年4月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
1月	ご飯 よせ煮 リャンハン三糸 味噌汁	474 14.2 10.2 1.2	七分つき米、じゃがいも、白玉粉、小麦粉、三温糖、押麦、はるさめ、油、三温糖、ごま油	〇ねりあん、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、みそ、豚バラ肉、かつお節	糸こんにゃく、にんじん、みかん缶、きゅうり、だいこん、しめじ、こまつな、キャベツ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みりん	関東風さくらもち クラッカー
2火	ご飯 魚のごま味噌焼き キャベツの甘酢和え すまし汁、みかん	527 26.6 9.3 1.3	七分つき米、食パン、三温糖、押麦、三温糖、ごま	さけ、〇牛乳、木綿豆腐、〇卵、〇脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節	きよみ、キャベツ、〇オレンジジュース、パン缶、にんじん、かぶ、りんご、こまつな、こんぶ(だし用)	本みりん、酒、しょうゆ、酢、食塩	ミルク オレンジトースト
3水	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 油揚げの中華和え 中華スープ	539 18.9 18.8 1.3	七分つき米、〇油、三温糖、押麦、ごま、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、ツナ缶、〇脱脂粉乳、油揚げ、豚バラ肉	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、ほうれんそう、しめじ、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、中華あじ、〇食塩、食塩	ミルク フライドポテト
4木	ソースかつ丼 すまし汁 みかん	561 22.7 17.7 1.5	七分つき米、〇スパゲティ、パン粉、油、小麦粉、押麦、マヨネーズ、〇三温糖	豚肉(ロース)、木綿豆腐、卵、〇ツナ缶、かつお節、〇かつお節	きよみ、〇キャベツ、キャベツ、だいこん、〇しめじ、にんじん、ごぼう、こまつな、こんぶ(だし用)、〇にんにく	〇しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒、しょうゆ、〇酒、食塩	春キャベツの Pasta
5金	パン 春野菜のひき肉味噌炒め もやしとツナのサラダ 豆腐スープ	477 17.8 15.7 1.8	〇七分つき米、ロールパン、じゃがいも、〇押麦、マヨネーズ、〇ごま、三温糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、〇しらす干し、ツナ缶、みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、コーン(冷凍)、しめじ、ねぎ、にんじん、グリーンピース(水煮缶詰)、しょうが	しょうゆ、中華あじ、酢、食塩	おにぎり ウエハース
6土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
8月	ご飯 ひじきの炒め煮 フレーク和え 味噌汁	552 18.6 17.3 1.9	七分つき米、〇小麦粉、じゃがいも、〇三温糖、三温糖、押麦、油	鶏もも肉、〇脱脂粉乳、〇無塩バター、〇牛乳、油揚げ、ツナ缶、さつま揚げ、〇卵、みそ、かつお節	にんじん、キャベツ、こまつな、〇いちご、たまねぎ、生わかめ、しいたけ、ひじき、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク いちごマフィン
9火	ご飯 ハンバーグ ポパイサラダ 春雨スープ	550 18.9 16.1 1.2	〇あんパン、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、押麦	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、バター	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、こまつな、しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、中華あじ、食塩	あんぱん
10水	ご飯 厚揚げの甘酢あん ささみ和え 味噌汁	522 19.8 12.3 1.3	七分つき米、〇小麦粉、さつまいも、〇グラニュー糖、〇三温糖、〇油、三温糖、押麦、片栗粉	生揚げ、〇木綿豆腐、〇脱脂粉乳、鶏ささ身、豚バラ肉、みそ、かつお節	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、ピーマン、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、本みりん、ケチャップ	ミルク 豆腐ドーナツ
11木	ご飯 オムレツ れんこんごま和え すまし汁	514 23.0 19.5 2.0	〇ゆであどん、七分つき米、押麦、ごま、〇ごま油、三温糖、油	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、〇豚肉(肩ロース)、ミックスチーズ、油揚げ、ツナ缶、かつお節、〇かつお節	たまねぎ、〇キャベツ、れんこん、にんじん、〇にんじん、〇たまねぎ、コーン(冷凍)、ほうれんそう、ピーマン、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	〇ウスターソース、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	焼きうどん
12金	パン 鮭とほうれん草のグラタン ごぼうサラダ バナナ	554 20.1 15.9 1.9	ロールパン、〇七分つき米、じゃがいも、〇もち米、マヨネーズ、ごま	牛乳、さけ、ミックスチーズ、〇あずき(乾)	バナナ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、ごぼう、コーン(冷凍)	ホワイトルウ、〇食塩、中華あじ、食塩	赤飯おにぎり ウエハース
13土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
15月	ご飯 親子煮 納豆和え 味噌汁	557 19.0 9.0 1.3	〇さつまいも、七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、油	鶏もも肉、卵、納豆、〇脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節	にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク 焼芋
16火	春の五目おこわ ほうれん草のポテト和え 味噌汁 みかん	558 22.1 16.5 1.7	〇食パン、七分つき米、もち米、じゃがいも、〇マヨネーズ、油	〇卵、木綿豆腐、〇脱脂粉乳、〇ツナ缶、油揚げ、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節、〇無塩バター	きよみ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、〇きゅうり、だいこん、しめじ、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん	ミルク サンドイッチ
17水	ご飯 五目煮豆 ごま和え 味噌汁	549 21.9 14.2 1.6	七分つき米、〇小麦粉、〇三温糖、三温糖、〇油、押麦、ごま、油	木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、〇牛乳、〇脱脂粉乳、油揚げ、〇卵、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、糸こんにゃく、たまねぎ、ごぼう、こまつな、れんこん、〇干しぶどう、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク レーズン蒸しパン
18木	ピクニックランチ	555 20.8 13.6 1.1	七分つき米、〇じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖	さけ、〇鶏もも肉、卵、〇みそ	バナナ、かぼちゃ、〇たまねぎ、〇にんじん、コーン(冷凍)、ブロッコリー、にんじん、〇スナックえんどう	しょうゆ、〇中華あじ、食塩	味噌ポトフ ウエハース
19金	パン ポークビーンズ インディアンサラダ ヨーグルト	546 19.1 18.8 1.4	ロールパン、〇七分つき米、じゃがいも、〇マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、〇押麦、〇ごま、三温糖、油	森永おいしいカルシウムヨーグルト、豚肉(肩ロース)、大豆(乾)、〇ツナ缶、ヨーグルト(無糖)	ホー尔特マト缶詰、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、りんご、キャベツ、〇塩こんぶ	ケチャップ、ウスターソース、中華あじ、カレー粉	ツナマヨおにぎり
20土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
22月	ご飯 タンドリーレバー ポテトサラダ わかめスープ	525 17.7 17.9 1.3	七分つき米、じゃがいも、〇小麦粉、〇三温糖、マヨネーズ、押麦、片栗粉、三温糖、油	豚レバー、木綿豆腐、〇無塩バター、〇脱脂粉乳、〇きな粉、ハム、ヨーグルト(無糖)、〇豆乳	たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、だいこん、りんご、生わかめ、ねぎ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、カレー粉、食塩	ミルク きな粉クッキー
23火	ご飯 天ぷら(ちくわ・たけのこ) ごま酢和え 味噌汁、みかん	562 25.7 12.8 2.1	七分つき米、〇食パン、てんぷら粉、油、押麦、ごま、三温糖	ちくわ、〇脱脂粉乳、〇ミックスチーズ、鶏ささ身、〇ツナ缶、油揚げ、みそ、かつお節	きよみ、たけのこ、かぼちゃ、キャベツ、〇たまねぎ、〇コーン(冷凍)、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、〇ピーマン、こんぶ(だし用)	〇ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	ミルク ピザトースト
24水	ご飯 肉豆腐 錦和え 味噌汁	561 20.5 18.6 1.5	七分つき米、じゃがいも、〇小麦粉、〇三温糖、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、〇脱脂粉乳、卵、〇無塩バター、〇牛乳、油揚げ、〇卵、みそ、ハム、かつお節	にんじん、〇バナナ、たまねぎ、しらたき、きゅうり、もやし、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みりん	ミルク カラメルバナナマフィン
25木	ご飯 魚の中華風煮 千草和え すまし汁	511 23.7 14.3 1.5	七分つき米、〇スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、油、押麦、〇三温糖、三温糖、〇ごま油、ごま油	まぐろ、木綿豆腐、〇豚ひき肉、油揚げ、〇みそ、〇バター、かつお節	〇ホー尔特マト缶詰、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、〇たまねぎ、きゅうり、ピーマン、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)、〇にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、〇酒、食塩	和風トマトスパゲティ
26金	こいのぼりカレー フレンチサラダ みかん	542 14.7 11.0 1.3	七分つき米、〇春巻きの皮、〇小麦粉、押麦、油、三温糖	〇ねりあん、豚ひき肉	きよみ、ホー尔特マト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、ピーマン	カレールウ、ケチャップ、酢	兜パイ
27土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
30火	カレーピラフ さつまいもスープ バナナ	554 13.9 13.1 1.1	〇メロンパン、七分つき米、さつまいも、押麦	鶏もも肉、油揚げ、バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、こまつな、キャベツ	中華あじ、食塩、カレー粉	メロンパン

献立表

《 未満児 》

2024年4月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
1月	ご飯 よせ煮 リャンハン三糸 味噌汁	(488) (13.5) (12.8) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、三温糖、押麦、はるさめ、油、○三温糖、ごま油、○油、○米粉	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、みそ、豚バラ肉、かつお節、○調製豆乳	糸こんにゃく、にんじん、みかん缶、きゅうり、だいこん、しめじ、こまつな、キャベツ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、○いちごジャム	しょうゆ、酢、本みりん	かぼちゃポ-ロ いちごジャム米粉蒸しパン 豆乳	
2火	ご飯 魚のごま味噌焼き キャベツの甘酢和え すまし汁、みかん	(487) (23.0) (7.5) (1.1)	七分つき米、○食パン、○三温糖、押麦、三温糖、ごま	さけ、○牛乳、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節	きよみ、キャベツ、○オレンジジュース、パイナップル、にんじん、かぶ、りんご、こまつな、こんぶ(だし用)、◎バナナ	本みりん、酒、しょうゆ、酢、食塩	バナナ ミルク オレンジトースト	
3水	ご飯 ツナと豆腐のうま煮 油揚げの中華和え 中華スープ	(471) (18.0) (17.9) (1.1)	七分つき米、○油、三温糖、押麦、ごま、片栗粉、油、ごま油	木綿豆腐、ツナ缶、○脱脂粉乳、油揚げ、豚バラ肉、◎調製豆乳	にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、ほうれんそう、しめじ、チンゲンサイ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、中華あじ、○食塩、食塩	豆乳 フライドポテト	
4木	ソースかつ丼 すまし汁 みかん	(512) (19.5) (17.0) (1.3)	七分つき米、パン粉、油、小麦粉、押麦、マヨネーズ、○三温糖、○七分つき米	豚肉(ロース)、木綿豆腐、卵、○ツナ缶、かつお節、○かつお節、○調製豆乳	きよみ、○キャベツ、キャベツ、だいこん、○しめじ、にんじん、ごぼう、こまつな、こんぶ(だし用)、○にんにく	○しょうゆ、ケチャップ、本みりん、酒、しょうゆ、○酒、食塩	乳児用せんべい 春キャベツ炒飯 豆乳	
5金	ご飯 春野菜のひき肉味噌炒め もやしとツナのサラダ 豆腐スープ	(469) (13.9) (10.8) (1.1)	○七分つき米、じゃがいも、○押麦、マヨネーズ、○ごま、三温糖、油、七分つき米	木綿豆腐、豚ひき肉、○しらす干し、ツナ缶、みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、コーン(冷凍)、しめじ、ねぎ、にんじん、グリーンピース(水煮缶詰)、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、中華あじ、酢、食塩	バナナ わかめごはん ウエハース	
6土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポ-ロ りんごジュース ビスケット	
8月	ご飯 ひじきの炒め煮 フレーク和え 味噌汁	(482) (17.8) (16.7) (1.6)	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、三温糖、押麦、油	鶏もも肉、○脱脂粉乳、○無塩バター、○牛乳、油揚げ、ツナ缶、さつまいも、○卵、みそ、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、キャベツ、こまつな、○いちご、たまねぎ、生わかめ、しいたけ、ひじき、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	豆乳 ミルク いちごマフィン	
9火	ご飯 ハンバーグ ポパイサラダ 春雨スープ	(511) (17.0) (15.5) (1.0)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、押麦、○小麦粉、○三温糖	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、バター、○卵、○調製豆乳、○牛乳	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、こまつな、しいたけ、◎バナナ	ケチャップ、中濃ソース、中華あじ、食塩	かぼちゃポ-ロ バナナ蒸しパン 豆乳	
10水	ご飯 厚揚げの甘酢あん ささみ和え 味噌汁	(463) (16.8) (9.9) (1.0)	七分つき米、○小麦粉、さつまいも、○グラニュー糖、○三温糖、○油、三温糖、押麦、片栗粉	生揚げ、○木綿豆腐、○脱脂粉乳、鶏ささ身、豚バラ肉、みそ、かつお節	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、ピーマン、こんぶ(だし用)、◎バナナ	酢、しょうゆ、本みりん、ケチャップ	バナナ ミルク 豆腐ドーナツ	
11木	ご飯 オムレツ れんこんごま和え すまし汁	(510) (20.8) (18.6) (1.6)	七分つき米、押麦、ごま、○ごま油、三温糖、油、○七分つき米	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、○豚肉(肩ロース)、ミックスチーズ、油揚げ、ツナ缶、かつお節、○かつお節、○調製豆乳	たまねぎ、○キャベツ、れんこん、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、コーン(冷凍)、ほうれんそう、ピーマン、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	○ウスターソース、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	かぼちゃポ-ロ 混ぜご飯 豆乳	
12金	ご飯 鮭とほうれん草のグラタン ごぼうサラダ バナナ	(498) (15.5) (10.8) (1.2)	○七分つき米、じゃがいも、○もち米、マヨネーズ、ごま、七分つき米	牛乳、さけ、ミックスチーズ、○あずき(乾)	バナナ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、ごぼう、コーン(冷凍)	ホワイトルウ、○食塩、中華あじ、食塩	乳児用せんべい 赤飯 ウエハース	
13土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポ-ロ りんごジュース おやさいせんべい	
15月	ご飯 親子煮 納豆和え 味噌汁	(486) (18.1) (10.0) (1.2)	○さつまいも、七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、油	鶏もも肉、卵、納豆、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	豆乳 ミルク 焼芋	
16火	春の五目おこわ ほうれん草のポテト和え 味噌汁 みかん	(501) (18.6) (13.4) (1.4)	○食パン、七分つき米、もち米、じゃがいも、○マヨネーズ、油	○卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○ツナ缶、油揚げ、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節、○無塩バター	きよみ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、○きゅうり、だいこん、しめじ、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、酒、本みりん	バナナ ミルク サンドイッチ	
17水	ご飯 五目煮豆 ごま和え 味噌汁	(467) (18.0) (11.3) (1.3)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、三温糖、○油、押麦、ごま、油	木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、○牛乳、○脱脂粉乳、油揚げ、○卵、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、糸こんにゃく、たまねぎ、ごぼう、こまつな、れんこん、○干しぶどう、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	かぼちゃポ-ロ ミルク レーズン蒸しパン	
18木	わかめご飯 魚フライ かぼちゃのごまマヨネーズ バナナ	(458) (18.7) (14.1) (0.9)	七分つき米、○じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖	さけ、○鶏もも肉、卵、○みそ、◎調製豆乳	バナナ、かぼちゃ、○たまねぎ、○にんじん、コーン(冷凍)、プロッコリー、にんじん、○スナックエンドウ	しょうゆ、○中華あじ、食塩	豆乳 味噌ポトフ ウエハース	
19金	ご飯 ポークビーンズ インディアンサラダ ヨーグルト	(498) (14.6) (13.9) (0.8)	○七分つき米、じゃがいも、○マヨネーズ、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、○押麦、○ごま、三温糖、油、七分つき米	豚肉(肩ロース)、大豆(乾)、○ツナ缶、ヨーグルト(無糖)	ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、りんご、キャベツ、○塩こんぶ	ケチャップ、ウスターソース、中華あじ、カレー粉	かぼちゃポ-ロ ツナマヨごはん	
20土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポ-ロ りんごジュース ビスケット	
22月	ご飯 タンドリーレバー ポテトサラダ わかめスープ	(460) (17.0) (17.1) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、マヨネーズ、押麦、片栗粉、三温糖、油	豚レバー、木綿豆腐、○無塩バター、○脱脂粉乳、○きな粉、ハム、ヨーグルト(無糖)、○豆乳、◎調製豆乳	たまねぎ、しめじ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、だいこん、りんご、生わかめ、ねぎ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、カレー粉、食塩	豆乳 ミルク きな粉クッキー	
23火	ご飯 天ぷら(ちくわ・たけのこ) ごま酢和え 味噌汁、みかん	(486) (22.6) (11.1) (1.9)	七分つき米、○食パン、てんぷら粉、油、押麦、ごま、三温糖	ちくわ、○脱脂粉乳、○ミックステーズ、鶏ささ身、○ツナ缶、油揚げ、みそ、かつお節	きよみ、たけのこ、かぼちゃ、キャベツ、○たまねぎ、○コーン(冷凍)、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、○ピーマン、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	乳児用せんべい ミルク ピザトースト	
24水	ご飯 肉豆腐 錦和え 味噌汁	(477) (16.8) (14.8) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、卵、○無塩バター、○牛乳、油揚げ、○卵、みそ、ハム、かつお節	にんじん、○バナナ、たまねぎ、しらたき、きゅうり、もやし、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みりん	かぼちゃポ-ロ ミルク カラメルバナナマフィン	
25木	ご飯 魚の中華風煮 千草和え すまし汁	(507) (20.9) (14.3) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、押麦、○三温糖、三温糖、○ごま油、ごま油、○七分つき米	まぐろ、木綿豆腐、○豚ひき肉、油揚げ、○みそ、○バター、かつお節、○調製豆乳	○ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、○たまねぎ、きゅうり、ピーマン、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)、○にんにく、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、○酒、食塩	バナナ トマトライス 豆乳	
26金	キーマカレー フレンチサラダ みかん	(451) (11.9) (11.5) (0.9)	七分つき米、押麦、油、三温糖、○さつまいも	豚ひき肉、◎調製豆乳	きよみ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、ピーマン	カレールウ、ケチャップ、酢	豆乳 蒸し芋	
27土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポ-ロ りんごジュース おやさいせんべい	
30火	カレーピラフ さつまいもスープ バナナ	(454) (12.5) (9.4) (0.9)	七分つき米、さつまいも、押麦、○小麦粉、○三温糖	鶏もも肉、油揚げ、バター、○調製豆乳、○きな粉	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、こまつな、キャベツ	中華あじ、食塩、カレー粉	かぼちゃポ-ロ きなこ蒸しパン、豆乳	

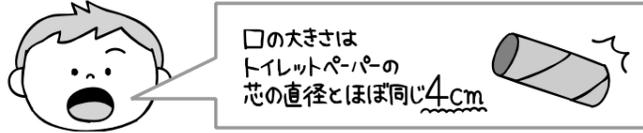
食べものによる窒息事故を防ぐ

2024年4月

小さな子どもはのどが狭く、飲み込んだり吐き出したりする力が弱いため、口に入れたものでのどを詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。安全な食環境の中で子どもにとって最適な食体験ができるように配慮しましょう。

★食品による窒息は未就学児(特に5歳以下)が多い

●3歳の子どもの口の大きさは直径約4cm。これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、どんなものでも窒息の原因になる危険があります。



●消費者庁の報告によると、2014年から2019年までの6年間に発生した食品による子ども(14歳以下)の窒息死は80件あり、そのうち、5歳以下が73件で9割を占めていました。



★特に注意すべき食品の特徴

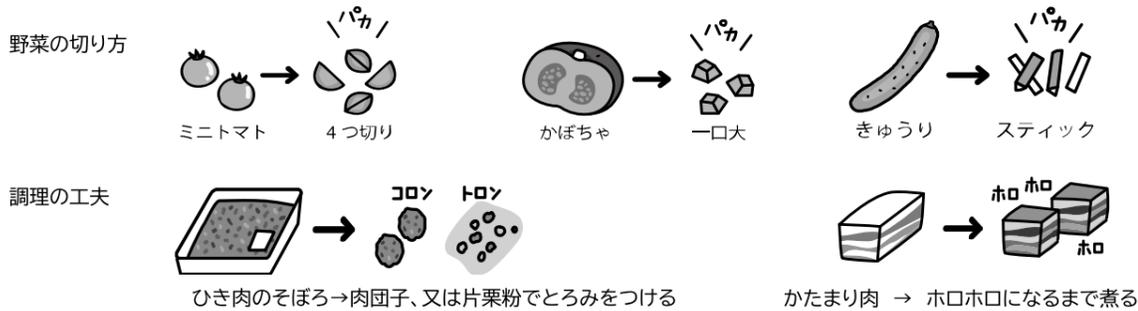
①弾力があるもの	こんにゃく、きのこ類(えのき、しめじ、まいたけ、エリンギなど)、練り製品 など
②なめらかなもの	熟れた柿やメロン、豆類 など
③球形のもの、つるつとしたもの	ミニトマト、球形のチーズ、うずらの卵、ぶどう、さくらんぼ、カップゼリー、アメ、乾いた豆やナッツ類 など
④粘着性が高い物	餅、白玉団子、ごはん など
⑤固い物	かたまり肉、えび、いか など
⑥唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつま芋、焼きのり など
⑦口の中でバラバラになりやすいもの	ブロッコリー、ひき肉 など



★窒息事故予防のために大切なこと

●調理や切り方の工夫

そのままでは誤嚥・窒息しやすいものでも、子どもの口のサイズに合わせて食材を切ったり、調理の工夫をすることで、危険性を下げることができます。そして、よく噛んで食べさせましょう。



●食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう

物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。



※ お弁当についてのお願い ※

希望保育や遠足などでお弁当やおやつを持参していただくことがありますが、その際には下記のような食材を使用しない、もしくは調理の工夫をお願いします。

- | | | | |
|--------|------------|---------|--------|
| ・ミニトマト | ・ぶどう、さくらんぼ | ・球形のチーズ | ・うずらの卵 |
|--------|------------|---------|--------|

➡ 球形の状態での使用は避け、4等分に切ったり、薄くスライスしてください。
令和2年9月に、4歳の子がぶどう(直径3cmのピオーネ)を詰まらせて死亡する事故がありました。

- | | | |
|-----------|---------|-------------------------|
| ・ミニカップゼリー | ・あめ、ラムネ | ・乾いたナッツや豆 (ナッツ入りお菓子も注意) |
|-----------|---------|-------------------------|

➡ 吸い込みによって気道をふさぐことがあるため、使用を避けてください。

子どもたちが楽しく安全に食事ができるように、ご協力をお願いします。