

給食だより 令和6年度 11月号 同胞保育園

朝夕の冷え込みも増し、秋の深まりを感じるようになってきました。これから様々な感染症が流行してくる時期でもあります。旬の食べ物には風邪を予防してくれるビタミンCが多く含まれている食材があります。また、温かい食事、規則正しい食生活を心がけ、冬に備えましょう。

保育園の給食・おやつ紹介



汁物に入れるお麩を使った「魅力ラスク」です。今回は、定番の味に変化をつけて、ゴマ風味にしました。サクサク・カリッとした食感で人気があります。

10月のお誕生会メニューの一品で「ドライカレー」を提供しました。玉葱・人参などの野菜も細かく刻んであり、野菜が苦手なお子様もご飯と一緒に食べることができます。



薩摩芋の美味しい季節になりました。焼き芋は、オーブンでじっくり時間をかけて加熱することで甘味が増しました。



11月20日は、お誕生会のため白ごはんは入りません。

乳幼児の誤嚥・窒息について

子どもは成人よりも気道が小さく、嚥む力が弱いので、小さな異物もつまりやすいです。また、咳の反射も弱く詰まったものを外に排出しにくい。食品側の要因としては、丸くつるつとしていて、粘着性が高く唾液を吸収して飲み込みづらいもの、固くて噛み切りにくいものは、誤嚥の危険性が高くなります。



誤嚥を起こしやすい食材と調理の工夫をまとめました。

食材	注意点
ミニトマト・ぶどう・うずらの卵・キャンディーチーズ	丸くてつるつとしたものは、1/4カットに小さくする
食パン・芋類	口の中の水分をとられて食べづらいことがあるので、水分をとって喉を潤す
えび・いか・きのこ類・こんにやく	弾力があり、食べづらいので小さく切る
豆・ナッツ類	噛み砕く力や飲み込み力が十分でないと喉や器官に詰まらせるリスクがあるので5歳以下の子どもには食べさせない

特に飴などの菓子類や豆、ナッツ類を与えることによって生じる誤嚥事故が多く、硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないようにと消費者庁からも注意がされています。このほかにも、咀嚼により細かくなっても食塊の固さ、切り方によってつまりやすい食材としてりんご、梨、柿などがあります。保育園でこれらを未満児に提供する際は薄くスライスするか、加熱して軟らかくしたものを提供しています。ご家庭や、愛情弁当の際は、子どもたちが安全に食生活を送れるように、気をつけていただけたらと思います。

	昼食	午後のおやつ		昼食	午後のおやつ
1 金	豚肉の味噌炒め 青菜のお浸し ぶたにく たまねぎ ほうれんそう こまつな もやし にんじん 卵 スーミータン たまねぎ にんじん しいたけ たまご 卵 コーン	牛乳 ★じゃこトースト	16 土	けんちんうどん とりにく とうふ だいこん さといも うすあげ にんじん しいたけ ねぎ ミートボール とりにく たまねぎ にんじん	麦茶 ★おにぎり
2 土	ミートスパゲッティ めん きゅうりく ぶたにく たまねぎ にんじん マヨネーズ グリーンピース チーズ オニオンスープ たまねぎ キャベツ ほうれんそう ベーコン	牛乳 たいやき (カスタード)	18 月	ポークカレー ぶたにく さつまいも じゃがいも にんじん たまねぎ グリル 枝豆サラダ えだまめ にんじん キャベツ かにかま フロッコリー	牛乳 今川焼き
5 火	白身魚のクリーム 切干大根の マヨ和え しろみさかな きりほしだいこん にんじん かにかま きゅうり コーン 春雨スープ はるさめ たまねぎ にんじん はくさい ウイナー	牛乳 ★ポパイケーキ	19 火	白身魚の甘酢あん フロッコリーの和え しろみさかな フロッコリー にんじん もやし きゅうり キャベツ 卵 豚汁 ぶたにく さつまいも にんじん ごぼう だいこん ねぎ	牛乳 ミニ肉まん
6 水	鯖の蒲焼風 五色なます さば だいこん にんじん たまご きゅうり うすあげ きくらげ なめこ汁 なめこ とうふ たまねぎ ねぎ	牛乳 ★たこ焼き	20 水	👑 お誕生会 👑 栗わかめご飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き オーロラソース和え 味噌汁 果物	
7 木	豚肉と大根の味噌煮 ぶたにく だいこん にんじん あつあげ こんにやく ごぼう しいたけ インゲン かきたま汁 たまご とうふ えのき だいこんば	牛乳 メロンパン	21 木	チキンピーンズ とりにく だいす えだまめ にんじん じゃがいも たまねぎ しめじ もじもじスープ マカロニ たまねぎ にんじん ウイナー パセリ	牛乳 ★ふくれ菓子
8 金	鶏肉の味噌風味揚げ もやしの マヨ和え とりにく こまつな かにかま だいこん もやし コーン 味噌汁 あつあげ はくさい わかめ	牛乳 バナナ しっとりクッキー	22 金	<さくら組> 芋堀り遠足(愛情弁当) <こすもす組~すみれ組> タンドリーチキン ほうれん草の汁 すまし汁	牛乳 みかん ミニドーナツ
9 土	🐻🎵 生活発表会 🎵🐻		25 月	鶏飯 とりにく にんじん しいたけ たまご ねぎ だいこん 切干大根とひじきの炒り煮 きりほしだいこん ひじき にんじん たまねぎ あつあげ こんにやく いんげん	牛乳 ととやき (未満児は たいやき)
11 月	ハヤシライス ぎゅうりく ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん マヨネーズ グリーン コールスローサラダ にんじん 卵 きゅうり キャベツ コーン 卵 フロッコリー	牛乳 ★スイートポテト	26 火	白身魚の照り焼き スパゲティサラダ しろみさかな フロッコリー きゅうり にんじん レタス ツナ チーズ すまし汁 とうふ だいこん しめじ わかめ	牛乳 ★ぶどうゼリー
12 火	肉団子のクリーム煮 とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ はくさい フロッコリー 春雨のゴマドレサラダ はるさめ にんじん きゅうり コーン かにかま	牛乳 りんご 源氏パイ	27 水	トンカツ フロッコリーの甘酢和え ぶたにく キャベツ だいこん きゅうり ささみ にんじん フロッコリー もずくスープ もずく たまご たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳 柿 せんべい
13 水	おろし煮風 しろみさかな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ あつあげ マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり ツナ チーズ レタス	麦茶 ★ももヨーグルト	28 木	<以上児> 園外活動(愛情弁当) <未満児> ハンバーグ キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 クレープ
14 木	鶏肉の味噌漬け焼き 根菜さんぴら とりにく れんこん ごぼう にんじん ちくわ いんげん こんにやく あおさ汁 あおのり とうふ えのき	牛乳 カスタード ワッフル	29 金	炒り鶏 とりにく たけのこ にんじん ごぼう れんこん しいたけ さといも だいこん こんにやく いんげん そうめんの味噌汁 そうめん たまねぎ わかめ ねぎ	牛乳 ★マカロニきな粉
15 金	チンジャオロース ぎゅうりく ぶたにく たまねぎ じゃがいも たけのこ じゃがいも にんじん わかめスープ わかめ たまねぎ にんじん 卵 マヨネーズ	牛乳 ★カクテル サイダーゼリー	30 土	皿うどん めん ぶたにく えび かまぼこ たまねぎ キャベツ もやし にんじん きくらげ ちんげんさい かにシュウマイ しゅうまい	牛乳 ゼリー ビスケット