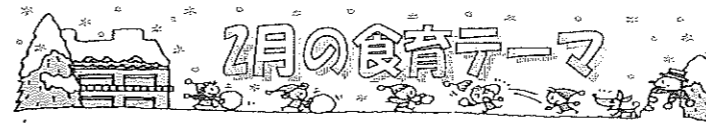


2月いただきますだよ

2020. 1. 29
せんにしのおか



早寝・早起き・朝ごはん!

日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	
1	月	・ぶたにくのソースに ・にんじんのあまに	・マカロニサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・もちもちぱん
2	火	節分 ・せつぶんごはん ・ほうれんそうのひたし	・やきざかな ・むしかぼちゃ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・きなこトースト
3	水	NEW・すどり ・オレンジ	・キャベツのちゅうかふうサラダ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク ・まっちゃんおぐらむしぱん
4	木	・さばのしおやき ・あおなとひじきのあえもの	・じゃがいものきんぴら ・みかん	・ぎゅうにゅう ・いちごクリームパン	・スキムミルク ・マラカオ
5	金	・ポークピカタ ・ゆでブロッコリー	・やさしいサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・キャロットむしぱん	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
6	土	・いためどうふ	・はくさいのひたし ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・じゃがいものオープンやき	・おちゃ ・アーモンドパイ
7	日				
8	月	・やきにく	・かぼちゃのオープンやき ・みかん	・ぎゅうにゅう ・チョコビスケット	・スキムミルク ・フレンチトースト
9	火	・さかなのなんぶやき ・だいこんとあつあげのもの	・なっとうあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・マドレーヌ
10	水	NEW・ふゆやさしいのドライカレー ・りんご	・シーザーサラダ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパン	・スキムミルク ・チョコチップクッキー
11	木				
12	金	・エビチリ	・ちゅうかサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・パンプキンケーキ	・おちゃ ・カルピスポンチ
13	土	・しおやきそば ・みかん	・はくさいのしおこんぶあえ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・シュガーパイ
14	日				
15	月	・マーボーどん	・リャンパンサンスー ・みかん	・ぎゅうにゅう ・ジャムサンド	・スキムミルク ・チョコレートケーキ
16	火	・さかなのチーズやき ・ゆでブロッコリー	・ケチャップいため ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・サブレ	・スキムミルク ・じゃこマヨトースト
17	水	・レバーチップ ・オレンジ	・はるさめサラダ ・こふきいも	・ぎゅうにゅう ・コーンケーキ	・スキムミルク ・りんごケーキ
18	木	・さかなのてりやき ・にんじんのあまに	・ほうれんそうのごまあえ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・おからケーキ
19	金	・ひじきオムレツ ・キャベツのレモンずあえ	・スパゲティソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなことうにゅうむしぱん	・スキムミルク ・チーズクッキー
20	土	三上発表会 ・ホワイトシチュー ・オレンジ	・チンゲンサイのソテー	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・おちゃ ・シュガートースト
21	日				
22	月	・とりにくのごまみそやき ・むしかぼちゃ	・ほうれんそうのおひたし ・みかん	・ぎゅうにゅう ・リッツサンド	・スキムミルク ・ヨーグルトパン
23	火				
24	水	・いかとやさしいのカレーいため ・じゃがいものオープンやき	・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズパイ	・スキムミルク ・ピザトースト
25	木	誕生日会 ・ちゅうかおこわ ・こまつなとたまごのちゅうかいため	・はるまき ・ちゅうかふうポテトサラダ ・みかん	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・パインケーキ
26	金	・さかなのバターやき ・さつまいものあまに	・コールスロー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ・ポップコーン
27	土	・とりにくのいなかに	・ずのもの ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・フルーチェ
28	日				

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください

まだまだ寒さが続きますが、暦の上では立春を迎えます。園内は子どもたちの元気な声と笑い声に溢れ、不思議と寒さを忘れてしまいます。

2月の食育テーマは「生活リズムを知ろう」です。お正月でゆったりした中、ごちそうを食べ過ぎたり、面白いテレビ等を遅くまで見たりしたお友だちもいるかと思いますが、食生活や睡眠を規則正しくとれているか、今一度、生活リズムを見直してみましょう!

生活リズムを整える“3か条”

- 睡眠…9時までにはお布団に入って寝ましょう!
- 食事…好き嫌いせず、何でもモリモリ食べましょう!
- 運動…冷たい風にも負けず、元気よくお外で遊びましょう!



食育では“睡眠、食事、運動”の3つを規則正しくとれているか、子どもたちと一緒に考えたいと思います。

節分～みんなで福をよびましょう!～

「鬼は外! 福は内!」立春の前日2月2日は節分です。季節の変わり目に邪気(鬼)が出ると言われており、その日に豆まきをして邪気を払います。豆まきが終わった後は自分の年の数、または年の数に一つ足した数だけ豆を食べ、1年の無業息災を祈ります。

管理栄養士 高橋 志保



せんにし やさいの園



寒さが続く中、1月は雪が積もり園の畑は一面真っ白になりました。空豆やキャベツの上にも容赦なく雪が積もりましたが、野菜たちは負けずと少しずつ成長しています。特にほうれん草と小松菜の成長は厳しいと思っていましたが小さな芽を出し日々頑張っています!

この寒さを乗り切れば、甘味を蓄えた美味しい野菜を収穫することが出来ます。野菜たちには是非とも頑張ってくださいね!



プランターの野菜たちも観察してみて♪

☆簡単キッチン☆

園で人気♪

濃厚チョコレート

〈材料〉

- ・ホットケーキミックス…150g
- ・ココアパウダー…18g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1/2
- ・グラニュー糖…90g
- ・油…90g
- ・牛乳…180g

〈作り方〉

- ①粉は全て合わせる。
- ②油にグラニュー糖を入れしっかり混ぜる。
- ③②に牛乳を入れ混ぜたら①を入れ更に混ぜる。
- ④型に流し入れ、170℃のオーブンで20～25分焼く。



☆2月の誕生日会メニュー☆

- 中華おこわ
- 春巻き
- 小松菜と卵の中華炒め
- 蒸し鶏ときくらげの中華風ポテトサラダ
- みかん

2月の誕生日会メニューは中華です。主菜はパリッと食感が食欲をそそる春巻きです。副菜は野菜が苦手な子でも美味しく食べられるよう、ポテトサラダを中華風にアレンジしています。そして、果物はビタミンたっぷりのみかんとなっています♪