

🍌🍌🍌 2月献立予定表 🍌🍌🍌

				1 (金)	2 (土)
☆今月は毎日、りんご、みかん、伊予柑、バナナ オレンジなどの果物を提供します。				巻き寿司 里羊煮 和汁	他人丼 みそ汁
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
松風焼き 添え野菜 高野のせめ煮 みそ汁	魚のフライ 添え野菜 春雨サラダ スープ	パン クリームシチュー コルスローサラダ	ローストチキン 添え野菜 ポテトサラダ スープ	あかねごはん 魚の塩焼き ごま和え ずまし汁	キラキラ コンサート
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
建国記念日	魚の甘辛焼き 添え野菜 切干大根煮 みそ汁	カレーライス ドレッシング和え	畑淋鶏 添え野菜 チムル スープ	魚柳あん焼き 添え野菜 お浸し けんちん汁	麻婆丼 みそ汁
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
鶴のからあげ 添え野菜 マカロニサラダ スープ	竹輪の磯辺揚げ 添え野菜 即席漬け みそ汁	じゃこふりかけごはん きつねうどん おかか和え	あかねごはん 魚の煮付け ひじき煮 ずまし汁	お別れ遠足	愛情弁当
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)		
タンドリチキン 添え野菜 中華サラダ スープ	鮭のバターボン酢 添え野菜 酢の物 ずまし汁	豚とごぼうの 混ぜごはん さつまいも甘煮 みそ汁	鶏のごまみそ焼き 添え野菜 金平ごぼう ずまし汁		



立春を迎え、暦の上では冬から春へと移り変わります。  
しかし、まだまだ寒い日もあり、寒暖差により風邪をひきやすくなります。  
元気良く身体を動かし、ごはんをしっかり食べて、早寝・早起きをこころがけ、運動・食事・休養をバランス良く取って抵抗力と免疫力をつけて菌に負けない健康な体をつくりましょう。  
そして予防のため、家に帰ったら手洗い・うがいをするようにして下さい。

☆1/11 (金) にゆき・そら・ほしぐみがパン作りをしました。  
普段から粘土遊びや工作をしているため、丸めたり、ちぎったり、形盛えたりして色々な形を作っていました。トッピングのチョコチップを目遣ったり柄として使ったり、色々なパンが出来上がりました。  
おやつ時間に自分で作ったパンをとても嬉しそうに食べていました。



🍌🍌🍌 2月おやつ 🍌🍌🍌

				1 (金)	2 (土)
				ガトーショコラ ミルクティ	市販
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
フルーツビスケット	ココア蒸しパン きなこ牛乳	ドーナツ	ヨーグルトゼリー ミロ	キャラメル ポップコーン	キラキラ コンサート
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
建国記念日	ヨーグルト きなこ牛乳	コーヒー餅	マープルケーキ 乳酸飲料	おもち	市販
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
キャラメルケーキ きなこ牛乳	マシュマロ クリスピー	プリン	ボンデケージョ 乳酸飲料	お別れ遠足	市販
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)		
フルーツヨーグル きなこ牛乳	茶葉入りクッキー	黒糖蒸しパン	りんごゼリー		

☆1/18 (金) 朝食の必要性についてのパネルシアターを行いました。  
食材を赤・黄・緑の3色に分類し、バランスよくごはんを食べましょう！という話をしました。5月に一度話をしましたが、ほとんどの子が覚えていて食に興味を持ってくれているようで嬉しかったです。

朝食を食べることは、一日のスタートとなり脳や身体も目を覚まし身体を動かすためのエネルギー源になります。「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。  
夜は早く寝て、朝早く起きて、毎日きちんと朝食を食べるようにしましょう。



🍌🍌🍌 今月の目標…食事のマナーを守り、落ち着いて食べよう

🍌🍌🍌 星の杜レシピ ☆タンドリチキン☆

☆2月25日のメニューです！

(鶏10切れ分)

- ・鶏肉 6 10切れ
- ・マヨネーズ 45g
- ・ケチャップ 30g
- ・醤油 25g
- ・カレー 3g
- ・にんにく 1/4欠片 (すりおろしたもの)

- ①鶏肉の水気を切り、全て調味料を合わせ  
たタレに漬け込む。
- ②20分ほど置いた後、210℃のオーブンで  
10～13分ほど焼く。

