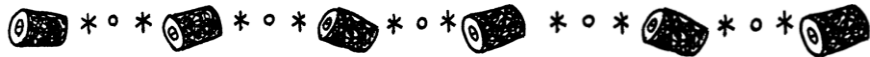




2月献立予定表



					1 (土)
☆今月は毎日、りんご、伊予柑、バナナ、オレンジなどの果物を提供します。					キラキラコンサート
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
巻き寿司 さつまいも煮 すまし汁	魚の煮つけ 添え野菜 切干大根の酢の物 粕汁	親子丼 お浸し みそ汁	松風焼き 玉ねぎドレッシング サラダ チャウダー	魚の塩焼き 添え野菜 レンコンサラダ みそ汁	スタミナ丼 みそ汁
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
タンドリーチキン 添え野菜 ポテトサラダ みそ汁	建国記念日	魚の照り焼き ジャガイモソテー かきたま汁	マーボー豆腐 チョレギサラダ スープ	お別れ遠足	チキンライス みそ汁
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
鶏の天ぷら 添え野菜 中華サラダ スープ	魚の甘辛焼き 添え野菜 きゅうりの酢の物 すまし汁	ハヤシライス ドレッシング和え	あかねごはん ラーメン ごま和え	魚の焼き浸し 添え野菜 チンゲン菜の和え物 豚汁	愛情弁当
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
振替休日	魚のムニエル 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	パン ローストチキン スパゲティサラダ スープ	豆腐ステーキ 焼肉のせ ナムル スープ	魚のチリソース 添え野菜 焼きビーフン すまし汁	鶏とごぼうの 混ぜご飯 みそ汁



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。元気よく身体を動かし、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作りましょう。
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。

☆1/10(金)にゆき・そら・ほしく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、形を整えるなど色々な形を作っていました。トッピングのチョコチップも目に使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。
子どもたちが作ったパンは、おやつの時間にとっても嬉しそうに食べていました。



♡ 🍪 🍩 2月おやつ 🍪 🍩

					1 (土)
					キラキラコンサート
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
レモンケーキ ミルクティ	黒糖蒸しパン	ヨーグルトゼリー きなこ牛乳	もち	カントリーマアム 乳酸飲料	市販
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
麩のラスク	建国記念日	ヨーグルト きなこ牛乳	ガトーショコラ	お別れ遠足	市販
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
茶葉クッキー	プリン	ヨーグルト蒸しパン きなこ牛乳	スノーボール	芋かりんとう 乳酸飲料	市販
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
振替休日	マシュマロ クリスマスビー	フルーツヨーグルト きなこ牛乳	バナナパフェ	和風ビスケット	市販



今月の目標…食事のマナーを守り、落ち着いて食べよう

星の柱レシピ ☆タンドリーチキン☆

☆2月10日のメニューです！

(鶏10切れ分)

- 鶏肉60g 10切
- ヨーグルト 45g
- ケチャップ 30g
- 醤油 25g
- カレー粉 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
タレに漬け込む。

②20分ほど置いた後、210℃のオーブン
で10～13分程焼く。

