

2月献立予定表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
魚天ぷら 添え野菜 じゃが芋ソテー みそ汁	巻き寿司 南瓜煮 すまし汁	パン ビーフシチュー コールスーサラダ	わかめごはん きつねうどん 大根サラダ	魚煮付け 添え野菜 お浸し スープ	キラキラコンサート
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
鶏みそ焼き 添え野菜 さつま芋サラダ スープ	竹輪フライ 添え野菜 中華サラダ 粕汁	ひじきごはん 筑前煮 おかか和え みそ汁	建国記念日	魚ネギソース 添え野菜 ドレッシング和え スープ	三色丼 みそ汁
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
鶏照り焼き 添え野菜 酢の物 みそ汁	鮭と牛蒡の 混ぜごはん 切干大根煮 すまし汁	カレーライス 大豆サラダ	酢豚 れんこんサラダ みそ汁	魚塩焼き 添え野菜 ごま和え スープ	エビピラフ みそ汁
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
鳥から揚げ 添え野菜 ひじき煮 みそ汁	ミートローフ 添え野菜 ポテトサラダ スープ	たぬきご飯 白身魚の ホワイトシチュー ドレッシングサラダ	ゆかりごはん マカロニソテー ナムル スープ	鮭タンドリー焼き 添え野菜 酢の物 豚汁	愛情弁当
29(月)			☆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。		
ポークビーンズ ひじきサラダ みそ汁					

立春を迎え、歴の上では冬から春へと移り変わります。寒さが厳しくなり、風邪がを引きやすくなってきますので、普段から手洗いうがいをし、しっかり食べて、体力と抵抗力をつけておきましょう。

☆1/5(火)に、ゆきぐみ、そらぐみ、ほしぐみが星の子保育園へ行き、お餅つきをしました。みんなで声を合わせて力いっぱい餅をつき、つきたてで温かいお餅に大興奮している様子でした。3時のおやつではそのお餅をきなこ餅にし、「甘くてもちもちしておいしいね」「お家ではみそ汁にお餅が入っていたよ」と、お正月での楽しい話をしながら嬉しそうに食べていました。

☆1/19(火)に、朝ごはんの必要性について話を聞きました。「今日の朝ごはんは何を食べてきましたか？」と聞くとパンという回答が一番多く、全員が朝食を食べてきていて安心しました。食べ物の働きや朝ごはんを食べる大切さなど、難しい話にもしっかりと耳を傾け最後まで真剣に聞き、「野菜苦手だけど頑張って食べるね」と食に対する意欲が高まった様に感じました。

☆今月の目標…食事マナーを守り、落ち着いて食べよう



2月おやつ

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
コーフルクッキー	ピーチケーキ カルピス	メロンスコーン	黒糖蒸しパン	ヨーグルト	市販
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
シナモンロール	マシュマロアイス	ドーナツ 乳酸飲料	建国記念日	チョコレート蒸しパン	市販
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
スノーパフ 乳酸飲料	プリン	チョコまんじゅう	ヨーグルトゼリー	フライドポテト	市販
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
フルーツヨーグルト ココア	和風ビスケット	抹茶マールクッキー	芋かりんとう	豆乳餅	市販
29(月)					
サターアングキ					

星の杜レシピ

☆白身魚のホワイトシチュー☆

〈3人分〉

- ・人参 1本
- ・じゃが芋 3個
- ・コーン缶 小1缶
- ・白身魚(スズキ、タラなど) 3切れ
- ・コンソメキューブ 2個
- ・牛乳 400ml
- ・水 適量
- ・コーンスターチ 大さじ2
- ・塩コショウ 少々

- ①人参、じゃが芋は一口サイズに切る。
- ②白身魚は軽く塩コショウをする。(魚の臭みが気になる様だったら酒を少量加える)
- ③鍋に人参、コンソメキューブ、人参が被るくらいの水を入れ火にかける。
- ④人参に軽く火が通ったら、コーン缶を汁ごと入れ、じゃが芋も入れる。
- ⑤じゃが芋に火が通ったら、魚を重ならない様に入れる。
- ⑥牛乳を加え、塩コショウで味を調える。牛乳は沸騰させない様に、とろ火で煮る。
- ⑦魚に火が通ったらコーンスターチと同量の水でといたものを加え、とろみがつくまで煮る。

☆鶏みそ焼き☆

〈3人分〉

- ・鶏肉(50g) 3切れ
- ・白味噌 15g
- ・味噌 5g
- ・砂糖 5g
- ・生姜汁 少々
- ・酒 10cc
- ・濃口醤油 少々
- ・みりん 10cc

- ①ボウルに白味噌、味噌、砂糖、生姜汁を入れ、混ぜる。
- ②酒、濃口醤油、みりんを少しずつ加え、さらさらになるまで混ぜる。
- ③鶏肉を②のタレに約30分漬けておく。
- ④鉄板にクッキングシートをひき、210度のオーブンで約10分焼く。

