

ちやいんどベーす / IDEKITA 2月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		牛乳 ウインナー	牛乳 果実	お茶 せんべい	牛乳 ブリッツ
		ご飯 鶏肉のみぞれ煮 スパゲッティサラダ たまごスープ 果実	ご飯 魚の照り焼き 千切り大根の中華風 サラダ トマト 白菜のお汁	恵方巻 唐揚げ 茹でブロッコリー コーンスープ 果実	豚丼 酢の物 果実
		牛乳 焼き芋	牛乳 揚げパン	牛乳 ポーロ	牛乳 お菓子
6	7	8	9	10	11
お茶 あられ	牛乳 クッキー	豆乳 パン	牛乳 果実	牛乳 ビスコ	
ハヤシライス ほうれん草の磯和え トマト	ご飯 魚のタルタルソース かけ ナムル トマト 野菜スープ	ご飯 ひじき炒め ポテトサラダ 大根のみそ汁 果実	ご飯 焼き肉 コーンサラダ トマト 春雨のスープ	お弁当日	祝日
お茶 ごまクッキー	豆乳プリン黒蜜かけ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 フライドポテト	ヨーグルトムース	
13	14	15(わくわく)	16	17	18
お茶 せんべい	牛乳 果実	お茶 ポーロ	お茶 ちりめん	牛乳 クラッカー	お茶 お菓子
ご飯 マカロニグラタン 茹でブロッコリー ミネストローネスープ 果実	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ トマト けんちん汁	チキンライス チキン南蛮 茹でブロッコリー トマト わかめスープ 果実	手づくりパン クリームシチュー 中華風サラダ 果実	うどん入りすき焼き風 甘酢野菜 わかめのみそ汁 果実	野菜たっぷりみそ ラーメン きゅうりのたたき 果実
牛乳 カリカリトースト	牛乳 ココアブラウニー	お楽しみおやつ	お茶 おにぎり	牛乳 チーズポテト	牛乳 パン
20	21	22	23	24	25
お茶 チーズ	牛乳 ちりめん	ゼリー	祝日	牛乳 パン	お茶 お菓子
ご飯 魚のみそ焼き カラフルサラダ つみれ汁 果実	キーマカレー ツナサラダ トマト	ご飯 ツナと切干大根の 炒め煮 ブロッコリーのみそ マヨサラダ さつま汁 果実		マーボー丼 きゅうりの梅和え トマト えのきのお汁	親子うどん 大根の煮物 果実
フルーツヨーグルト	お茶 柔らか黒糖蒸しパン	牛乳 お麩のラスク		お茶 アップルサンド	お茶 せんべい
27	28				
牛乳 コーンフレーク	牛乳 ウエハース				
ジャージャー麺 野菜スープ 果実	ご飯 手作りナゲット ひじきサラダ トマト 根菜ゴマ汁				
牛乳 おからと人参のケーキ	牛乳 ジャムサンド				



2月3日は節分の日

節分には無病息災を祈って行う豆まきや、節分に食べる太巻き寿司などがあります。またその年の恵方に向けて無言でお願い事をしながら食べると、縁起が良いとされています。ご家庭で子どもと恵方巻を食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

* 今年の方角は南南東のやや南です。



【おやつの量と与える時間】

おやつからとる栄養量は一日の食事の100~200カロリーです。

おやつでどんなに身体によいものを食べたとしても一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。

一日に1~2回、なるべく昼食と夕食の間(3時)に取るようにしましょう。

また、食事の直前には与えないようにしましょう。

目安量 ※参考に見てみてください

- ☆バナナ 1本 ☆ヨーグルト 1個 ☆食パン 1/2 枚
- ☆ロールパン 1個 ☆リンゴ 1/2 個 ☆プリン 1個
- ☆牛乳 150 ml などがあります。



1月の子ども達の様子~ぼんび組~

“食を楽しむ” “食に興味をもつ” ことの一環として、1月から食べた後のお片付けにチャレンジしています。



子ども達が片付けやすいように、食器やスプーンの写真を貼っています



☆野菜を洗う ☆皿を並べる ☆机を拭く...など簡単なこと、できることから始めることがポイントです。自分が手伝った喜びから、食への興味・関心につながりますよ。お家でも、ぜひお手伝いをお願いしてみてくださいね。



ポテト餅の作り方(2人分)

材料

- ☆じゃがいも・2個
- ☆片栗粉・30g
- ☆バター・10g
- ☆醤油・適量

作り方

- ☆じゃがいもは湯がいて潰し、その中に片栗粉とバターを入れ混ぜます。
- ☆食べやすい大きさにし醤油を塗り5分ほど焼けば出来上がり。



給食ではいろいろなおいしさを伝えます。

- ☆バランスのよいおいしさ
- ☆旬の食材のおいしさ
- ☆年齢に合わせたおいしさ
- ☆毎日出来立てのおいしさ
- ☆空腹に食べるおいしさ
- ☆安心・安全なおいしさ
- ☆感謝する気持ちから生まれるおいしさ



子ども達はいろいろな経験から「味覚」「嗜好」を感じていきます。