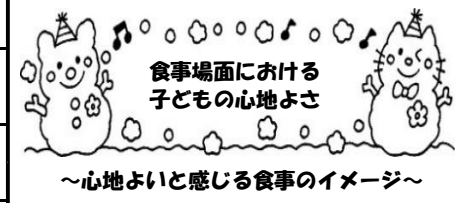


暦の上では春ですが、
まだまだ寒い日が続いています。モリモリ
食べて引き続き元気にすごしましょう。

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡
2月13日のメニュー
食べ出したら止まらない・園児に人気
＜ マシュマロおこし ＞
♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

日	献立名	材料名	おやつ
1 土	中華井 ゆで卵	豚肉 卵 チーズ 人参 青葱 チンゲン菜 白菜 椎茸 筍	おかし ミルク
3 月	スパニッシュオムレツ 野菜のシャキシャキサラダ	カニカマ ベーコン 卵 チーズ ピーマン チンゲン菜 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ 豆苗 胡瓜 コーン じゃが芋 ごま	青のリビーンズ ミルク
4 火	筑前煮 ☆ミートボール	竹輪 鶏肉 豚ミンチ 卵 厚揚げ 豆腐 いんげん パセリ 人参 蓮根 しめじ 椎茸 大根 牛蒡 生姜 里芋 板こんにやく	おかし ミルク
5 水	肉じゃがコロケ ごぼうとひじきのお豆サラダ	竹輪 豚ミンチ 卵 大豆 ひじき ブロッコリー トマト 人参 牛蒡 玉葱 コーン じゃが芋 糸こんにやく ごま	マドレーヌ ミルク
6 木	豆腐のマヨネーズ焼き 小松菜ともやしナムル	ツナ ハム 豆腐 わかめ 人参 青葱 ブロッコリー 小松菜 コーン もやし 生姜 蓮根 胡瓜 ごま	おかし ミルク
7 金	鯖の塩焼き 味付け海苔 ブロッコリーのおかか和え	鯖 花かつお のり ブロッコリー 人参 コーン キャベツ	おかし ミルク
8 土	ホットドッグ チーズ	ウインナー 卵 チーズ パセリ キャベツ パン	おかし ミルク
10 月	小田巻き蒸し 里芋の甘辛揚げ	色板 鶏肉 卵 ほうれん草 枝豆 人参 ブロッコリー しめじ 里芋 うどん ごま	サーターアングギー ミルク
12 水	野菜たっぷりすいとん汁 白菜のごま和え	鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 青葱 白菜 牛蒡 しめじ 大根 玉葱 コーン 板こんにやく ごま	おかし ミルク
13 木	魚のフライ タルタルソース 金平ごぼう	ほき 竹輪 卵 ブロッコリー トマト 人参 胡瓜 玉葱 牛蒡 板こんにやく ごま	マシュマロおこし ミルク
14 金	カレーライス スパゲティーサラダ ミニハンバーグ	豚ミンチ ハム 卵 豆腐 人参 ブロッコリー コーン 玉葱 しめじ 胡瓜 スパゲティー	ハートクッキー ミルク
15 土	おひさま・にじ・そら 生活発表会		おかし ミルク
17 月	高野豆腐の五目煮 大根とひじきのマリネ	竹輪 鶏肉 ハム 油揚げ 厚揚げ 高野豆腐 ひじき 人参 いんげん ブロッコリー 干し椎茸 蓮根 コーン 胡瓜 大根 じゃが芋 板こんにやく	おかし ミルク
18 火	五目卵焼き 切干大根の塩昆布和え	カニカマ 豚ミンチ 卵 豆腐 昆布 ひじき 人参 ブロッコリー 筍 玉葱 コーン 干し椎茸 切干大根 胡瓜 里芋 ごま	フルーツサンド ミルク
19 水	鶏の唐揚げ ポテトサラダ	鶏肉 ハム ブロッコリー トマト 人参 コーン 生姜 胡瓜 じゃが芋	おかし ミルク
20 木	野菜たっぷり酢豚 竹輪の生姜煮	竹輪 豚肉 厚揚げ 人参 ピーマン 生姜 筍 玉葱 椎茸 じゃが芋 ごま	ケーキサレ ミルク
21 金	☆ウインナーシチュー ツナと胡瓜の酢物	ツナ ウインナー わかめ ブロッコリー 南京 人参 胡瓜 玉葱 しめじ キャベツ コーン 白菜 じゃが芋	スキムヨーグルト
22 土	チャーハン スープ	竹輪 ハム 卵 豆腐 チーズ 人参 青葱 ピーマン もやし ごま	おかし ミルク
25 火	赤魚とほうれん草の煮つけ 豆腐と油揚げの味噌汁	赤魚 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 青葱 ほうれん草 人参 生姜 ごま	おはぎ
◎26 水	えびときのこの混ぜご飯 鶏肉の竜田揚げ あんかけ豆腐	えび 鶏肉 豆腐 青葱 人参 小松菜 生姜 えのき しめじ 牛蒡 椎茸 豆苗 ごま	プリン
27 木	ポーキング ☆さつま芋と蓮根の甘辛炒め	竹輪 ベーコン 大豆 人参 パセリ トマト 蓮根 筍 玉葱 さつま芋 マカロニ ごま	おかし ミルク
◎28 金	ひなまつり寿司 すまし汁	えび 色板 桜でんぶ ハム 卵 豆腐 わかめ ほうれん草 菜の花 人参 トマト 蓮根 絹さや 干し椎茸 麩 ごま	おかし ミルク

- ・ マシュマロ 220g
 - ・ バター 80g
 - ・ コーンフレーク 360g
- 【 材料は3つだけです 】
- ①コーンフレークは手で砕いておきます。
 - ②マシュマロ・バターを溶かします。
 - ③大きめの容器に移して、コーンフレークを入れ、全体をよく混ぜます。
 - ④クッキングシートの上で形を整えます。
(コーンフレークの代わりにグラノーラでも出来ます)
 - ⑤冷蔵庫で冷やします。
 - ⑥固まったら、お好みの大きさに切って出来上がりです。



～心地よいと感じる食事のイメージ～

- ・ お腹がすいている時に食べる食事
- ・ ちよどよい量の食事
- ・ 自分の好きなものを食べる食事
- ・ 食べやすい形態の食事
- ・ 扱いやすい食器、食具での食事
- ・ 適温の食事・安心できる環境での食事
- ・ 仲の良い人と食べる食事
- ・ ゆったりとした時間が確保された食事

～心地よくないと感じる食事のイメージ～

- ・ お腹がいっぱいの時の食事
- ・ 眠い時の食事
- ・ 苦手な食べ物がある食事
- ・ 体調が悪い時の食事
- ・ 苦手な人が一緒にいる時の食事
- ・ 心配事がある時の食事
- ・ 時間がない時の食事
- ・ 食器が汚れていたり、不快な環境での食事

きちんと座ってくれないかったり、食べむらがあったり……。どうすれば、子どもが
♪ 楽しく、おいしく、笑顔で食事 ♪
をしてくれるのでしょうか？大人も少し子ども目線になって、いろいろな部分にこだわってみませんか？

- ★テーブルウェアに凝ってみる
 - ・好きなキャラクターの食器やランチョンマット、箸置き
- ★座る椅子に変化をつける
 - ・座り心地よくなるよう、クッションや座布団
- ★食事をする場所を変えてみる
 - ・ダイニングからリビングへ
 - ・天気のいい日はお外で食事
- ★食育を取り入れる
 - ・野菜を育ててみる 等
 - (試してみてください)



◎は完全給食 ☆は新メニューです。
14日(金)カレーライスの日、ふりかけの日は、白ごはんをお願いします。
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。