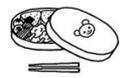




2月 こんだてひょう



2024年度 光幼保園

月	火	水	木	金
3 ごはん ミートオムレツ あすっこのお浸し けんちん汁 牛乳 おしゃぶり昆布 かぼちゃごまパン	4 ゆかりごはん 鶏肉の南部焼き 白菜のゆず和え かぼちゃみそ汁 牛乳 バナナ レーズンクッキー	5 赤組リクエストメニュー ピザ ★フライドポテト 小松菜のサラダ とうもろこしのスープ ぶどうゼリー・牛乳 乾パン 梅じゃこおにぎり	6 ごはん 鮭のムニエル わかめの酢の物 春菊のすまし汁 牛乳 大根の煮物 ジャムトースト	7 みそラーメン 高野豆腐のコロコロ煮 果物 牛乳 ふかし芋 チーズ昆布おにぎり
10 ごはん クリームシチュー たこさんウインナー パンサンスー 果物・牛乳 ビスケット チャーハンおにぎり	11 建国記念の日	12 ★牛丼 チンゲン菜のナムル かぶのスープ ★ヨーグルト お茶 魚肉ソーセージ さつまいものレモン煮	13 ごはん ぶりの照り焼き 切り干し大根の酢の物 わかめのみそ汁 牛乳 カルシウムせんべい 納豆トースト	14 食パン とんかつ かみかみサラダ ワントンスープ 牛乳 ゆで野菜 おかかおにぎり
17 ごはん さわらのソテー きゅうりの酢の物 さつまいものみそ汁 牛乳 いりこ・クラッカー りんご蒸しパン	18 わかめごはん 豚肉のごま焼き かぼちゃのおからサラダ 大根のすまし汁 牛乳 きな粉バナナ ココアクッキー	19 りんでうどん 塩サバ ひじきの五目煮 果物 牛乳 ふかし芋 黒ごまおにぎり	20 りんでんまつりリハーサル 弁当の日 	21 ごはん 鶏肉の山賊焼き ほうれん草のおかか和え ★そうめん汁 牛乳 りんご 田舎まんじゅう
24 振替休日	25 ごはん あじのパン粉焼き キャベツの酢の物 里芋のみそ汁 果物・牛乳 クラッカーサンド メープルホットケーキ	26 食パン 鶏肉のチリソース パスタサラダ じゃが芋のスープ 牛乳 マカロニきな粉 焼きおにぎり	27 ごはん カレーのピカタ れんこんきんぴら 具だくさん汁 牛乳 粉ふき芋 マーラーカオ	28 誕生月メニュー ★バーガーパン ★ハンバーグ トマトとレタスのサラダ 豆乳スープ ミニケーキ・牛乳 するめ・せんべい 鶏そぼろおにぎり

※ひよこ・りす・うさぎ組には、午前のおやつもつきます。

※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。

★のついたメニューは、青組の子どもたちがリクエストしたメニューです。

食事づくり、準備へのかかわりをふやしましょう♪

「食事づくりのお手伝い」をすると、食事の場を楽しみにできるようになります。日々忙しく、「時間が無い」「子どもにさせると時間がかかる」など、つついとお手伝いを敬遠してしまいがちですが、少しでも心と時間に余裕がある時は、「食事づくりのお手伝い」をお願いし、ゆっくり見守ってください。そしてしっかり褒めてあげましょう！



ちぎる：レタスやキャベツ
ミニトマトのへた

洗う：野菜を洗う

まぜる：ハンバーグ
肉団子

・切る・炒める・混ぜる・盛り付ける
・テーブルを拭く・食器を並べる・
食器を下げるなど

形をつくる：ラップおにぎり
ギョウザ
シュウマイ

皮をむく：ゆで卵
玉ねぎなど

ピーラーで皮むき：人参
大根など