

2月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1水	チーズクッキー	けんちんうどん ひじきの煮付け	菓子 果物
2木	ビスケット	白身魚のパン・ペキニース・たまごのナムル・みそ汁	*フルーツヨーグルト
3金	りんご	チキン南蛮 キューパツのソテー・豆腐の炒め汁	*フルーツトースト
4土	菓子	中華丼・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
5日			
6月	バナナ	白身魚のコンマヨネーズ焼き・ブロッコリーのソテー・みそ汁	スティックパン・果物
7火	米菓子	ミトボールのカレー煮、フルーツサラダ	*ピラフおにぎり
8水	チーズクッキー	呉汁 法山草の磯和え 果物	*牛乳寒天
9木	ビスケット	煮込みハンバーグ・豆腐スープ	*卵サンド
10金	フルーツゼリー	ソーセージのかき揚げ かぼち地入り五目汁	菓子 果物
11土			
12日			
13月	バナナ	白身魚のパン粉焼き・ポテトサラダ・キャベツみそ汁	*お茶草のわらパン
14火	米菓子	みそ焼肉・じゃが芋のスープ	菓子
15水	チーズクッキー	仲よしうどん ひじきの煮付け 果物	*ピザトースト
16木	ビスケット	白身魚の天ぷら・かぼち地の甘煮、みそ汁 果物	*ごまクッキー
17金	果物	酢豚・豆腐スープ	菓子 果物
18土	菓子	ハヤシライス・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
19日			
20月	バナナ	魚の唐揚げ マカロニサラダ みそ汁	菓子
21火	米菓子	ハンバーグ・カレー・スランパレック	*フルーツヨーグルト
22水	チーズクッキー	チキンボン 昆布煮 果物	*セサミトースト
23木	果物	白身魚のフライ さつま芋のサラダ みそ汁	*フライドポテト
24金	ビスケット	ウィンナーと野菜のチキンスープ 中華スープ	菓子 果物
25土	菓子	すき焼き風煮 果物 チーズクッキー スキムミルク	菓子
26日			
27月	バナナ	白身魚のニラ揚げ 切干大根 みそ汁	スティックパン・果物
28火	米菓子	チリタン・パセリ 野菜コンソメスープ 果物	*チーズアイスバー
29			
30			
31			

食事だより

※手作りおやつ

食べたいを育てる4か条

1. 食事は1日3回+1回のおやつ

○時間を決めて食べる習慣をつけたいですね。おやつをだらだら食べ続けると、食事のときに食欲が出ず、肥満にもつながります。

2. 「手作り」で脳もイキイキ

○手作りのものは大きさや固さがさまざまです。日によって味も軟らかさも違います。「いっしょに違う」と感じる刺激が脳を活性化します。ちよとした素材や味の違いが食欲をそそります。

3. 無理強いはない

○子どもも自分自身で食べたいと感じることが大切です。若手母も調理法を変えるなどして、「こうしたら、おいしいかな？」と大人も一語に食べることを楽しみましょう。

4. カロエ食品は控えめに

○カロエ食品は比較的味付けが濃いものが多いため、多量に味付けに慣れてしまうと、野菜などの自然な味の違いを吟味できにくくなってしまうことも。