

19水	昼食	ご飯 白身魚の黄金焼き ひじきサラダ フルーツ	米 マヨネーズ ごま、油、砂糖	白身魚、とろけるチーズ ハム、しらす干し、ひじき	人参 ほうれん草、人参 フルーツ	塩 酢、塩、しょうゆ
	午後おやつ	ココアパイ 牛乳	砂糖、小麦粉、ココア	牛乳、卵 牛乳	バナナ	
21金	昼食	ご飯 ハンバーグ フライドポテト スパゲティサラダ むらくもスープ フルーツ	米 パン粉、油 フライドポテト、油 マヨネーズ、スパゲティ 片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、卵 ツナ 卵	玉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	塩、こしょう 塩 塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳		牛乳	黄桃缶、パイン缶、みかん缶	
22土	昼食	野菜たっぷりカルピうどん 粉ふきいも フルーツ	干しうどん、ごま油、片栗粉 じゃがいも	卵、牛肉、 あおのり	大根、もやし、人参、干しいたけ、葉ねぎ 人参 フルーツ	中華だし、塩 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
24月	昼食	ご飯 吉野煮 春雨のごま酢和え フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 春雨、すりごま、砂糖	生揚げ、鶏もも肉	大根、人参、いんげんまめ 大根、もやし、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	小松菜のホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳、スキムミルク 牛乳	小松菜	
25火	昼食	ご飯 さわらの甘酢あんかけ チンゲン菜のスープ フルーツ	米 油、砂糖、片栗粉 ごま油	さわら 卵、ベーコン	玉ねぎ、人参、ピーマン 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	酢、しょうゆ、コンソメ、塩 中華だし
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
26水	昼食	ご飯 クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉、牛乳、粉チーズ、スキムミルク ハム	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参、コーン フルーツ	コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
27木	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ フルーツ	米 じゃがいも マカロニ、マヨネーズ、砂糖	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ ツナ	玉ねぎ、人参、ほうれん草 きゅうり、キャベツ、人参、コーン フルーツ	ケチャップ、コンソメ 塩、酢
	午後おやつ	餃子ピザ 牛乳	餃子の皮	とろけるチーズ、ウインナー 牛乳	コーン、ピーマン	ケチャップ
28金	昼食	ご飯 五目炒り豆腐 小松菜のごま和え フルーツ	米 油、砂糖 すりごま、砂糖	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ しらす干し	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 しょうゆ
	午後おやつ	さつまいものレモン煮 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳	レモン	
29土	昼食	スパゲティイタリアン コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、油	卵、ウインナー、ベーコン、粉チーズ わかめ	玉ねぎ、人参、ホールトマト、しめじ、ピーマン 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
31月	昼食	ご飯 カレー肉じゃが 和風サラダ フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 春雨、油、砂糖	豚肉 かまぼこ、わかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり フルーツ	だしの素、しょうゆ、みりん、カレー粉 しょうゆ
	午後おやつ	ビスキュイトースト 牛乳	食パン、ホットケーキミックス、砂糖、バター	牛乳 牛乳		

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児組は主食を持って来てください。

🍷の日は幼児はスプーンを持って来てください。



3月の食育活動



- 5日(水) ひよこ組…じゃがいもをつぶそう
- 10日(月) 幼児組、たんぼぼ組…トライフル作り
- 14日(金) たんぼぼ組…昼食時、おむすびを作ってみよう
すみれ組…みそ汁作り
- 17日(月) 幼児組…ぼたもち作り
- 25日(火) ひまわり組…お好み焼き作り
- 26日(水) 幼児組、たんぼぼ組…クラッカーサンド作り



♡ 2月13日・14日♡バレンタインクッキー作り♡



バレンタインデーにちなみ、クッキー作りをしました。
ひよこ組は生地をちぎったり、こねたりしっかり触れる体験をして
ちゅうりっぷ組とたんぼぼ組は生地を丸めて型抜きしました。
まだ焼けていない生地でもクッキーだと思えば食べたい
子どももいましたが、小さい手で一生懸命クッキー作りをして
してくれました。
幼児組からは材料を紹介し、生地作りの工程から見て楽しんで
もらいました。一人ずつにクッキーの生地が配られると、やったーと
喜び、好きな型を選び型抜きをしていきました。何種類もする
子どもや同じ形を作る子ども、できた形に顔をつける子どもと
一人ひとりの思いがこもったクッキーができました。

3月も五感を使って楽しめるような食育活動に取り組んでいきたい
と思います。
お休みの日にご家庭でもクッキー作りを楽しんでみてください！