



- The News Restaurant Milanese PSYHOUI -
中央保育園 西方寺 認定こども園 献立予定表 [ミラネーゼ]



2月

| 日 | 曜 | 行事 | 未満児朝おやつ | 昼食(副食) | 3時のおやつ |
|----------------------------------|---|--------|-------------------------------|------------------------|------------------------------|
| 1 | 火 | | 牛乳 せんべい | じゃが芋のグラタン ブロッコリー和え スープ | 牛乳 ラスク |
| 2 | 水 | | 牛乳 ビスケット | 魚のムニエル 切干ナポリタン みそ汁 | お茶 ヨーグルト せんべい |
| 3 | 木 | | 牛乳 ウエハース | 手巻き寿司 ポテトサラダ つみれ汁 | 牛乳 鬼まんじゅう |
| 4 | 金 | | 牛乳 小魚チップ | 親子丼 マカロニサラダ 漬け物 | 牛乳 丸ぼうろ チーズ |
| 5 | 土 | お遊戯会 | 果汁 ビスケット | | |
| 6 | 日 | | | | |
| 7 | 月 | | 牛乳 野菜かりんとう | ハヤシライス コーンサラダ 福神漬け | 牛乳 きなこおふラスク |
| 8 | 火 | | 牛乳 せんべい | 魚の竜田揚げ 野菜のごま和え みそ汁 | 牛乳 ねったぼ |
| 9 | 水 | | 牛乳 塩せんべい | けんちん汁 ひじきサラダ じゃこの佃煮 | お茶 焼きおにぎり |
| 10 | 木 | | 牛乳 ポップコーン | コロケ 野菜サラダ みそ汁 | 牛乳 ブルーベリーケーキ |
| 11 | 金 | 建国記念日 | | | |
| 12 | 土 | マラソン大会 | 牛乳 せんべい | 果汁 牛乳パン | 牛乳 源氏パイ |
| 13 | 日 | | | | |
| 14 | 月 | | 牛乳 ビスケット | カレーライス コールスローサラダ 福神漬け | 牛乳 ブラウニー |
| 15 | 火 | | 牛乳 チーズ | スパニッシュオムレツ きんぴら みそ汁 | 牛乳 コーンマヨパン |
| 16 | 水 | | 牛乳 ウエハース | 魚の南蛮漬け 切干大根煮 みそ汁 | 牛乳 カルシウムラスク |
| 17 | 木 | | 牛乳 卵ボーロ | タイピーエン れんこんサラダ 手作りふりかけ | 牛乳 米粉蒸しパン |
| 18 | 金 | お誕生会 | 牛乳 クラッカー | お楽しみに・・・♪ | 牛乳 ケーキ |
| 19 | 土 | | 牛乳 クッキー | 肉うどん ごはん ふりかけ | 果汁 おにぎりせんべい |
| 20 | 日 | | | | |
| 21 | 月 | | 牛乳 せんべい | クリームシチュー ほうれん草サラダ | 牛乳 ホットケーキ |
| 22 | 火 | | 牛乳 牛乳かりんとう | 魚の照り焼き 五目きんぴら みそ汁 | 牛乳 パナナ チーズ |
| 23 | 水 | 天皇誕生日 | | | |
| 24 | 木 | | 牛乳 野菜バー | 肉じゃが 酢の物 みそ汁 | 牛乳 パインケーキ |
| 25 | 金 | | 牛乳 パナナ | 筑前煮 野菜のごま和え みそ汁 | 牛乳 たまごサンド |
| 26 | 土 | | 牛乳 サブレ | 炊き込みご飯 わかめスープ | 果汁 パームクーヘン |
| 27 | 日 | | | | |
| 28 | 月 | | 牛乳 せんべい | 鶏のみそ焼き 春雨サラダ かきたま汁 | 牛乳 セサミクッキー |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| ごっくん期 (5~6ヶ月) やわらかく煮てすりつぶしたもの | | | もぐもぐ期 (7~8ヶ月) 舌でつぶせる豆腐のかたさ | | かみかみ期 (9~11ヶ月) 歯茎でつぶせるかたさ |

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆ等に調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。



給食だより

2月号

担当 宮本景子

今月の食育目標

サイホージ・・・決められた時間内に食べ終わられるようにする。

トーキョー・・・食事のマナーを知り、守ろうとする。

ニューヨーク・・・自分の食べられる量を把握して伝える。

ロンドン・・・箸の使い方に慣れ、こぼさず完食する。

パリ・・・茶碗を正しい位置に置いたり、スプーンの持ち方に気を付けて食べる。

どんどや

めらめら燃える炎を見ながら皆でお餅を焼いて食べました。!(^^)!



節分の豆を数えてみよう

節分には年の数だけ豆を食べる風習があります。自分の年の数だけ豆を食べますが、数え年（生まれた年を1歳とする考え方）の数を食べることもあります。多く食べることは、「来年も健康でいられるように」という願いも込められています。



外でしっかり体を動かそう

寒い季節は室内で過ごす時間が多く、運動量が少なくなりがちです。運動量が少ないと、おいしく食事をとれないことがあります。運動すると体が温まり、日光を浴びると体内のリズムも整います。お天気のいい日はできるだけ外に出て、密にならないように注意しながら体を動かしましょう。

