




こんだてひょう

○ 2日はおにぎり、9日はうどん、29日はラーメンです。ご飯はいりません。

○  の絵がある日は、スプーンを持ってきてください。

【目標】 さむくても ごはんを食べるまえは てをあらいましょう

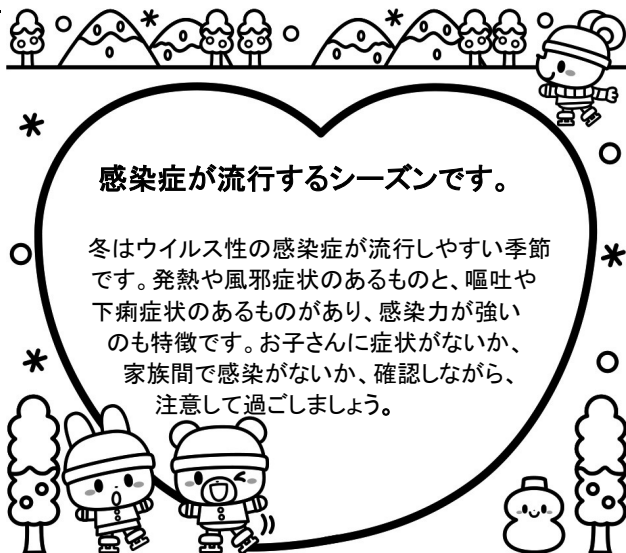
ひのきないこども園

月	火	水	木 1	金 2	土 3	
<p>暦の上では春が近づいて来ています。 今年の冬は、いつもより雪が少なく、暖かい季節が早く訪れるような気がします。 3日は節分です。鬼が嫌いな鯛の献立がでます。たくさん食べて、「悪い鬼」を元氣パワーで追い払いましょ。</p>				<ul style="list-style-type: none"> 焼き肉 スパゲティサラダ 小松菜の卵とじ 果物 大根と油揚げの味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 鬼おにぎり いわしの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え アメリカンドックミニ 果物 豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きつくね 根菜煮 きゅうりの華風づけ ふりかけ 果物 卵スープ 抹茶ワッフル
<ul style="list-style-type: none"> 5 あかうおの生姜煮 かぼちゃグラタン ちんげんさいの炒め物 果物 豆腐の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 6 チキンフライ ブロッコリーのドレッシング和え もやし中華炒め 果物 ホワイトシチュー ホットケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> 7 たらのみそマヨ焼き 炒り煮 春雨サラダ 果物 白菜の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> 8 親子丼 きゅうりの酢の物 にんじんきんぴら 果物 若芽スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 9 かしわうどん ちくわのいそべ揚げ 小松菜のなめ茸和え 果物 	<ul style="list-style-type: none"> 10 さんまのみぞれ煮 さつま芋の含め煮 野菜の炒め物 果物 じゃが芋の味噌汁 	
<ul style="list-style-type: none"> りんご 		<ul style="list-style-type: none"> パンせんべい 	<ul style="list-style-type: none"> フライドポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ピザトースト 	<ul style="list-style-type: none"> プリン 	
<p>12 建国記念の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 13 カレー しゅうまい ブロッコリーのみそマヨ和え 果物 フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> 14 さばの漬け焼き ポテトサラダ 焼きビーフン 果物 豆腐の味噌汁 大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> 15 煮込みハンバーグ 人参とコーンのグラッセ ほうれん草のソテー 果物 じゃが芋のスープ フレンチトースト 	<ul style="list-style-type: none"> 16 さんまフライのタルタルソースかけ かみかみサラダ かぶと鶏肉の煮物 果物 人参のポターージュ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 17 鶏肉の甘辛煮 もやしの卵とじ 肉じゃが 果物 大根の味噌汁 クリームパン 	
<ul style="list-style-type: none"> 19 マカロニグラタン ツナサラダ 小松菜の胡麻和え ふりかけ 果物 豆腐の味噌汁 フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 20 鶏のからげ ひじきの炒め煮 大根サラダ ミニトマト 果物 春雨スープ チーズポテト焼き 	<ul style="list-style-type: none"> 21 ほっけのゆずみそ焼 おでん風煮 キャベツの塩昆布漬 果物 じゃが芋の味噌汁 卵サンド 	<ul style="list-style-type: none"> 22 コロッケ もやしの炒め物 かぼちゃの甘辛煮 果物 わかめスープ おいなりさん 	<p>23 天皇誕生日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 24 さばの味噌煮 ブロッコリーとカリフラワーの炒め物 野菜サラダ 果物 きのこの味噌汁 ヨーグルト 	
<ul style="list-style-type: none"> 26 あじの揚げ煮 じゃが芋とベーコンの炒め物 ほうれん草のひたし 果物 マーボー汁 さけおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> 27 鶏肉の照り煮 きんぴらごぼう マカロニサラダ 果物 中華スープ 焼きそば 	<ul style="list-style-type: none"> 28 さばの西京焼き 大根と鶏肉の煮物 野菜のかき揚げ 果物 白菜の味噌汁 ドーナッツ 	<ul style="list-style-type: none"> 29 ラーメン ぎょうざ 中華サラダ ミニトマト 果物 フルーツポンチ 			

食材調達の都合上、献立が変更になる場合がありますので了承ください。

感染症が流行するシーズンです。

冬はウイルス性の感染症が流行しやすい季節です。発熱や風邪症状のあるものと、嘔吐や下痢症状のあるものがあり、感染力が強いのも特徴です。お子さんに症状がないか、家族間で感染がないか、確認しながら、注意して過ごしましょう。



ゴボウサラダ

材料(こども1人分)
 ごぼう・・・25g ハム・・・1/2枚 きゅうり・・・15g
 コーン・・・5g
 ㊦さとう・・・1.5g マヨネーズ・・・8g
 しょうゆ・・・大さじ1/2 すりごま・・・2g
 いらごま・・・1g

作り方 ①ごぼうをささがけ斜めスライスに切り、ゆでてから水気をきる。②ハムを千切り、きゅうりを半月スライスに切る。コーンはざるにあげ、水気をきる。
 ③ ①、②と混ぜ合わせた㊦を加える。

ごぼうは、歯ごたえがあり、かむ力を養うには、とても良い食品の一つです。是非、食べて頂ければと思います。

