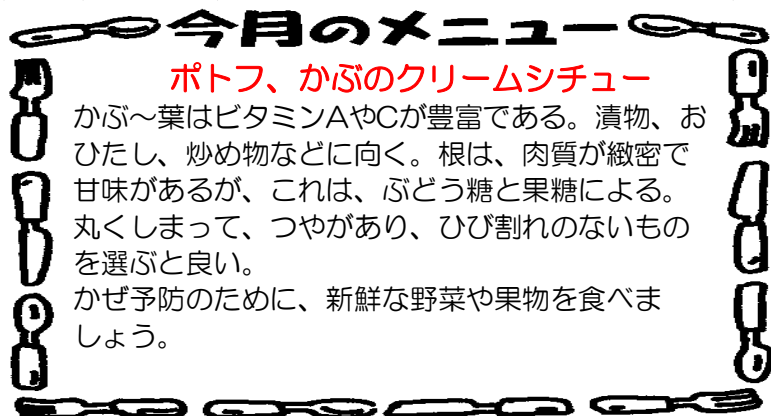




曜日	日にち	献立名	3時のおやつ	もも～さくら追加
月	1 15	ごはん・ポトフ スクランブルエッグ 添) ブロッコリー 果物 ( みかん )	牛乳 みたらしだんご	牛乳 りんご
火	2 16	ごはん・魚の煮付け ほうれん草の白和え 大根のみそ汁	ミルク (牛乳) カステラ	ヨーグルト
水	3 17	ごはん・マーボー豆腐 かぶの酢の物 すまし汁	お茶 ぜんざい	牛乳 チーズ
木	4 18	ごはん・魚のチーズフライ 添) キャベツの浅漬け 人参の甘煮 コーンスープ	お茶 ヨーグルト クラッカー	牛乳 果物 (バナナ)
金	5 19	ごはん・かぶのクリームシチュー きゅうりとりんごのサラダ 添) パイン缶	牛乳 野菜蒸しケーキ	ヨーグルト
土	6	ちゃんぽん ピーマンの昆布あえ 果物 (みかん)	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 (お菓子)
月	8	ごはん・鶏肉のトマト煮 さつま芋サラダ ほうれん草のスープ 果物 (みかん)	牛乳 ジャムサンド	牛乳 チーズ
火	9	ごはん・魚のムニエルタルタルソースかけ 添) ブロッコリー・ミニトマト かぼちゃともやしのみそ汁	ミルク 果物 (バナナ) せんべい	ヨーグルト
水	10	ごはん・白菜と肉だんごのスープ煮 大根サラダ ウインナー	お茶 コーンおむすび 芋	牛乳 コーンフレーク
木	12 (金) 25	ごはん・チキンカツ 添え野菜 (キャベツ、人参) きのこのスープ	ミルクココア チーズ 果物 (りんご)	ヨーグルト
金	11 (木) 26	ごはん・魚の西京焼き 添) レタス・ミニトマト 春雨の酢の物 お麩のすまし汁	牛乳 大学芋	ヨーグルト
土	13 27	カレーうどん おかかサラダ	牛乳 果物 (みかん) せんべい	ごはん 牛乳 (お菓子)
誕生会	24日 (水)	お楽しみバイキング	牛乳 お好み焼き (たんぼほぐみ～クッキング)	ごはん ヨーグルト
へんとうの日	22日 (木)	♥愛情弁当をお願いします。♥	牛乳	ヨーグルト



### 今日のメニュー

#### ポトフ、かぶのクリームシチュー

かぶ～葉はビタミンAやCが豊富である。漬物、おひたし、炒め物などに向く。根は、肉質が緻密で甘味があるが、これは、ぶどう糖と果糖による。丸くしまつて、つやがあり、ひび割れの無いものを選ぶと良い。  
かぜ予防のために、新鮮な野菜や果物を食べましょう。

(食育目標) 台所を子育ての場に  
○台所での仕事を通じ、調理技術や生活動作を身に付け、五感を育てる。  
おつかいや食事作り、後片付けなど食生活の一連の流れを体験し、子どもは生活の仕方を学びます。台所は、五感を働かせ体を動かすことを体感する場です。魅力的なお手伝いを増やし、生涯の食習慣作りに結びつけましょう。  
○お手伝いを通じ、家庭での自分の役割を知り、責任感や思いやりを育てる。  
子どもの学びは模倣から始まります。お母さんのようにやりたい、一緒にやりたいという気持ちを受け止めて、まずは一緒にトライしてみよう。やり通すことを覚え、褒められて自信を得た子どもは、次に人のために働く喜びを知ります。