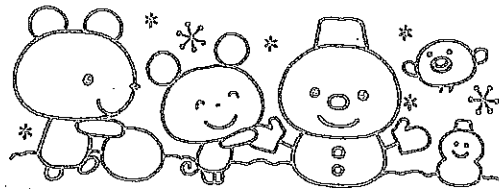


2月予定献立表



<平成31年>
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
1	金	ご飯・味付けのり・牛肉とカリフラワーの中華炒め・かぼちゃとツナのサラダ・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ ポーロ	フルーツサンドイッチ
2	土	<発表会>		フルーツ せんべい	
4	月	<節分> 細巻き・手巻き寿司・魚の蒲焼き・すまし汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ クラッカー	ブロッコリーのケーキサクレ
5	火	麦ご飯・レパールのマリアナソース・しらす和え・みそ汁・フルーツ	豆腐	フルーツ ガミガミ昆布	ソイシリアルバー
6	水	大豆入りわかめご飯・豚肉のピカタ・ミルクポテトサラダ・スープ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ ウエハース	人参クッキー
7	木	ご飯・チーズハンバーグ・ひじきの中華和え・粕汁・フルーツ	きな粉	フルーツ ビスケット	たい焼き
8	金	ご飯・鶏肉のクラッカー焼き・切り干し大根サラダ・ミネストローネ・ヨーグルト	ジャム	フルーツ ポーロ	豆腐ドーナツ
9	土	ミートスパゲティ・きのこサラダ・フルーツ	チーズキッズ	フルーツ クラッカー	
11	月	<建国記念の日>			
12	火	中華丼・煮豆・白菜ナムル・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツ せんべい	小松菜とニラのチーズチヂミ
13	水	<親子そり ぞう・らいおん組> きな粉ご飯・鶏肉のマーマレード煮・かみかみサラダ・すまし汁・フルーツ	豆腐	フルーツ ビスケット	フルーツヨーグルト ウエハース
14	木	<鍋パーティ> 寄せ鍋・うどん・フルーツ	チーズキッズ	フルーツ ウエハース	チョコまんじゅう
15	金	<誕生会>		フルーツ ポーロ	ケーキ
16	土	牛丼・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ クラッカー	
18	月	ご飯・味付けのり・魚の塩焼き・おひたし・みそ汁・ゼリー	豆腐	フルーツ せんべい	マシュマロおこし
19	火	ご飯・豚肉のしょうが焼き・おなか和え・すまし汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ウエハース	フレンチトースト
20	水	<弁当の日>		フルーツ ガミガミ昆布	チーズ蒸しパン
21	木	納豆ご飯・魚の夕焼けソース・ひじきサラダ・みそ汁・ヨーグルト	豆腐	フルーツ ポーロ	肉まん餃子
22	金	ラーメン・鶏の塩唐揚げ・ブロッコリーごま和え・フルーツ	ジャム	フルーツ ビスケット	ポテトグラタン
23	土	もやし卵あんかけ丼・すまし汁・フルーツ	チーズキッズ	フルーツ クラッカー	
25	月	ご飯・ふりかけ・鮭のレモン蒸し・ごま和え・かきたま汁・ゼリー	豆腐	フルーツ ビスケット	小豆のパウンドケーキ
26	火	ハヤシライス・コールスロー・チーズキッズ・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ せんべい	ハニーマヨラスク
27	水	ピラフ・栄養揚げ・納豆和え・スープ・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ウエハース	おしるこ
28	木	クリームスパゲティ・手羽先の塩焼き・スティック野菜・ヨーグルト	チーズキッズ	フルーツ クラッカー	ひじきおにぎり 煮干しバター

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

早起き	早寝	朝ごはん
<p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>