

体験させよう 食事作り

☆子どもはクッキングに興味津々！

子どもは3歳ころから急激にクッキングに関心を持ち始めます。

子どもがいくらクッキングに興味を持っていても、『まだ幼いから』や『時間がかかる』などと、大人が消極的になっていませんか？

食事の大事さや楽しさは、毎日の生活の中で伝えましょう。

子どものお手伝いは、『作る・食べる・かたづける』を体験しながら学ぶ良い機会ですが、家族でサポートすることが大切です。お休みの日などを利用し、食材を洗うなど、簡単なことからチャレンジしてみましょう。

11日は、ちゅーりっぷ・ゆり・すみれ組さんがクッキングに挑戦します。各年齢に合わせた作業をします。エプロン、マスク、三角巾のご準備をお願いします。前日に爪のチェックもお願いします。

今月のリクエスト献立

今月はひよこ組さんのリクエストです。メニューは『鶏のカレー唐揚げ』です。揚げたお肉が大好きなひよこ組の子どもたち。味に変化を付けてカレー味にしてみました。どんな反応をするかな？

16日の予定です。お楽しみに！！

* 今月のおにぎりの日は10日(水)です。

* 仕入れ状況により献立や給食展示日が変更になる場合があります。ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	月	鶏のさっぱり煮・マド`アサダ`・ミトマ みそ汁(ほうれん草、油揚げ)・梨	ピーナツサンド スキミルク	572
2	火	さばのおろし煮・コル`アサダ`・ブ`ロコリー すまし汁(板ふ、わかめ)・バナナ	かきたまうどん	457
3	水	春雨と挽肉の炒め煮・ビ`ンズ`アサダ`・トマト みそ汁(豆腐、長ねぎ)・オ`ルツ`	梅干とじゃこの炒飯 お茶	438
4	木	小遠足♪手作り弁当	クリームブッセ お茶	
5	金	野菜入り卵焼き・シ`バ`アサダ`・粉ふき芋 スープ(コーン、えのき)・グ`レ`ブ`フル`ツ`	コーンフレーク お茶	430
6	土	手作り弁当・ス`プ` (わかめ、白ごま)・パ`イン`	チ`ズ`蒸`し`パン`	
8	月	体育の日でお休み		
9	火	ひじきとコーンの天ぷら・葉`果`サ`ラ`ダ`・ブ`ロコリー すまし汁(厚揚げ、長ねぎ)・バナナ	ポテト餅 お茶	406
10	水	おにぎりの日△ア`ジ`フ`ラ`イ`・切`干`大`根`い`り` 煮・キ`ャ`ベ`ツ`み`そ`汁` (豆腐、わかめ)・キ`ウ`イ`	た`ら`こ`ス`パ`ケ`ツ`テ`イ` お茶	428
11	木	食育クッキング ポークカレー・もやしナム ル・ミトマ・ス`プ`・パ`イン`	フル`ー`チ`ェ` ビスケット	431
12	金	チ`キ`ン`グ`ラ`タ`ン`・ひ`じ`き`サ`ラ`ダ`・ト`マ`ト` スープ(白菜、パ`ー`コ`ン`・りんご)	ご`飯`の`お`や`き` お茶	429
13	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・バナナ	お`せ`ん`べ`い` ゼリー	
15	月	鮭のチーズ焼き・白菜と大根の`ア`サ`ダ`・ミトマ みそ汁(キャベツ、油揚げ)・オ`ルツ`	あ`ん`パ`タ`ー`サ`ン`ド` スキムミルク	494
16	火	鶏のカレー揚げ・中`華`ア`サ`ダ`・白菜お浸し すまし汁(卵豆腐、万能葱)・りんご	マ`ド`レ`ー`ヌ` お茶	439
17	水	ホ`ー`チ`ト`イ`ク`・洋`風`切`り`干`し`大`根`・ミトマ スープ(じゃが芋、人参)・梨	Q`ち`ゃ`ん`お`に`ぎ`り` お茶	421
18	木	高野豆腐いんろう煮・わかめとツナの`ア`サ`ダ`・キャベツ すまし汁(もやし、板ふ)・バナナ	チ`ー`ズ`餃`子` お茶	400
19	金	魚のマリネ・ブ`ロコリー`ア`サ`ダ`・コーン みそ汁(なめこ、豆腐)・グ`レ`ー`ブ`フル`ー`ツ`	焼`う`ど`ん` お茶	401
20	土	手作り弁当・ス`プ` (卵、わかめ)・りんご	バ`ー`ム`ク`ー`ヘ`ン`	
22	月	さんまの塩焼き・七目納豆・キャベツ みそ汁(厚揚げ、椎茸)・オ`ルツ`	ジ`ャ`ム`サ`ン`ド` スキミルク	477
23	火	麻婆大根・白菜の甘酢和え・コーン スープ(なめこ、卵)・りんご	ホ`ッ`ト`ケ`ー`キ` お茶	410
24	水	納豆と豆腐の仲良し揚げ・海藻サラダ・もやし すまし汁(舞茸、大根)・パ`イン`	ナ`ボ`リ`タ`ン` お茶	380
25	木	お誕生会△(お箸のみ持たせてください)	お楽しみ	
26	金	白身魚のワンタン揚げ・大豆とわかめの`ア`サ`ダ`・ブ`ロコリー すまし汁(ほうれん草、しめじ)・グ`レ`ー`ブ`フル`ー`ツ`	さ`つ`ま`芋`蒸`し`パン` お茶	464
27	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・パ`ナ`ナ`	コ`ア`ワ`ツ`フル`	
29	月	鮭の利休揚げ・野菜炒め・大根ゆかり和え みそ汁(わかめ、油揚げ)・梨	プ`ル`ー`ベ`リ`サ`ン`ド` スキミルク	490
30	火	すき焼き風煮・じゃが芋枝豆`ア`サ`ダ`・チ`ー`ズ` すまし汁(わかめ、卵)・パ`ナ`ナ`	洋`風`雑`炊`	496
31	水	🍷チ`ー`ズ`ハ`ン`バ`ー`グ`・ポテト`ア`サ`ダ`・ト`マ`ト` スープ(白菜、パ`ー`コ`ン`・パ`イン`	南`瓜`バ`バ`ロ`ア`	420