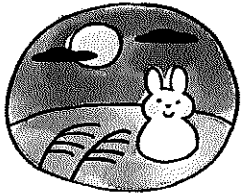


*はセンター調理、○は園での調理です。

Table with 7 columns (days of the week) and 4 rows of recipes. Includes ingredients like chicken, vegetables, and dairy. Includes a ' Spoon Hold please' graphic.

30日(金) 全園児お弁当の日



食事を一緒に楽しもう!

乳幼児期は親の食習慣の影響を大きく受けて育っています。家族と食事を楽しむことは、身も心も満足し子どもの安定した成長発達に欠かせません。

楽しく食べるために

- 1. 親子で一しょに食べる
2. 無理強いをしない
3. 「おいしいね」と共感ある
4. 食事時間にゆとりを持つ
5. 食生活にバラエティを持たせる

園では豆乳マヨネーズを作って使用しています

9月9日(木)のメニューです!! さつまいもツナ和え

- 【材料】 さつまいも:1本, ツナ缶:1缶, スッキーニ:1/2本
【作り方】 ①さつまいも, スッキーニ10サイズに切る。
②さつまいもは茹で, スッキーニは油を引いたフライパンで炒める。
③ボウルに無調整豆乳と塩を入れ混ぜる。
④③にオリーブ油を少し加え, その都度, ハンドミキサーで混ぜるとあるまぜ混ぜ, 酢を加えてよく混ぜたら「豆乳マヨネーズ」の完成!!
⑤大きめのボウルに②④とツナ缶を加え, よく混ぜて完成!!