



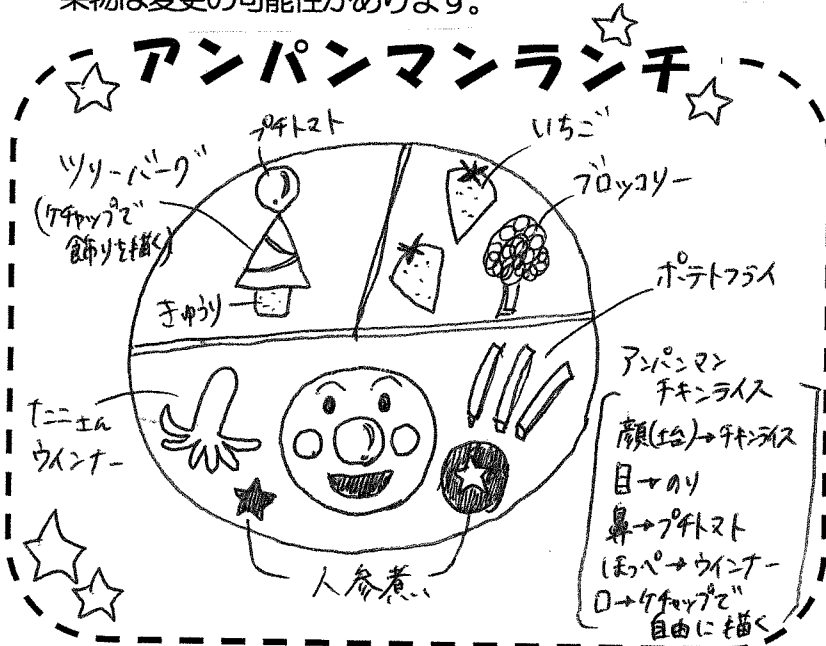
12月 予定献立表

すみれ乳児院 2014年12月1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(月)	パン チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯・鶏みそ照り焼き 大根の煮物・すまし汁・みかん ※15日: 鶏ママレード照り焼き 白菜のミルク煮	バナナドーナツ 牛乳 ※15日: ベトナム団子 お茶	ご飯・豆腐とツナのバーグ ブロッコリーソテー・豚汁・りんご ※29日: レバーミートボールシチュー キャベツごまサラダ
2日 16日 30日	(火)	ご飯・ぶりかけ ウインナー みそ汁	にゅうめん 高野豆腐の卵とじ・みかん 30日わかめラーメン・かぼちゃそぼろ煮	ヨーグルト お茶	ご飯・マーボーなす・野菜炒め 春雨スープ・りんご 30日: 白身魚さじ焼き・高野豆腐煮
3日 17日 31日	(水)	パン バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・れんこんきんぴら・みそ汁 【年中クラス】カレイの照り焼き 【年長クラス】さんまの塩焼き ※31日マーボー豆腐、大根中華煮	菓子 牛乳	ご飯・牛肉みそ焼き さつま芋こんぶ煮・すまし汁・りんご ※31日【行事食: 大みそか】 年越しうどん・ポテト煮
4日 18日	(木)	パン・バナナ チーズ ミックスキャロット	煮込みおじや 青菜の磯和え・みかん ※18日【誕生日食】アンパンマンランチ	【カミカミおやつ】 チーズラスク 牛乳	ご飯・野菜たっぷりオムレツ ジャーマンポテト コーンポタージュ・りんご
5日 19日	(金)	ご飯・ぶりかけ ウインナー みそ汁	きのこあんかけうどん かぼちゃの煮物 みかん	りんごホットケーキ 牛乳	ご飯・さばのみそ煮 白菜の煮物 すまし汁・りんご
6日 20日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・ぎせい豆腐 筑前煮 みそ汁・みかん	お好みご飯 ※20日【クリスマス会】 クリスマスケーキ・手作りおやつ	にんじんご飯 おでん 柿
7日 21日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	ご飯・鮭のみそマヨネーズ焼き ポテトツナ煮 すまし汁・みかん	乳酸菌飲料・菓子 【年長・カミカミおやつ】 干しイモ	ハヤシライス フルーツヨーグルト和え
8日 22日	(月)	パン・チーズ みかん缶詰 飲むヨーグルト	ご飯・豚肉の変わり焼き 切干大根の煮物 すまし汁・みかん	【カミカミおやつ】 コーンフレーククッキー 牛乳	ご飯・レバーミートボールシチュー キャベツごまサラダ・りんご 22日【冬至食】親子丼・かぼちゃのいとこ煮
9日 23日	(火)	ご飯・ぶりかけ ウインナー みそ汁	カレーうどん 長芋バターしょうゆ煮 みかん	ヨーグルト お茶	ご飯・たらこのいそべ揚げ しのだ煮 けんちん汁・柿
10日 24日	(水)	パン バナナ ミートボール 牛乳	ご飯 豆腐の吉野煮 納豆和え すまし汁・りんご	マカロニきな粉 牛乳 24日【行事食: クリスマス】 サンタいちご	ご飯・ミートローフ ポテトサラダ・スープ 24日【行事食: クリスマス】ピラフ キラキラミートローフ・ツリーサラダ
11日 25日	(木)	パン・バナナ チーズ ミックスキャロット	あんかけチャーハン かぶの煮物 みかん	菓子 牛乳 【年長・カミカミおやつ】	ご飯・さわらの変わり西京焼き キャベツと切り昆布の煮物 すまし汁・柿
12日 26日	(金)	ご飯・ぶりかけ ウインナー みそ汁	豆乳クリームスパゲティ かぼちゃのグラッセ みかん	鬼まんじゅう お茶	ご飯・里芋コロケ 五目煮豆 みそ汁・りんご
13日 27日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・干草卵 肉じゃが みそ汁・みかん	しらすおにぎり お茶	ご飯・ぶり大根 ほうれん草のごま和え すまし汁・りんご
14日 28日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	中華丼 もやし炒め みかん	菓子 ジュース 【年長・カミカミおやつ】	ご飯 クリームシチュー フルーツポンチ

果物は変更の可能性があります。



12月の給食予定

- 18日: お誕生日食 アンパンマンランチ
- 20日: クリスマス会 クリスマスケーキ&手作りおやつ
- 22日: 行事食 (冬至) 親子丼・かぼちゃのいとこ煮
- 24日: 行事食 (クリスマス) クリスマスメニュー

朝食パンのお買いもの

- 2日: Bグループ 8日: Aグループ
- 25日: Bグループ





12月の給食だよ

すみれ乳児院 2014年12月1日発行



12月といえば、子ども達の大好きなクリスマス。
おいしいごちそうに、サンタさんのプレゼント、子ども達の喜ぶ顔が楽しみです。
今回は、クリスマスに親子で作れる簡単メニューを紹介します。

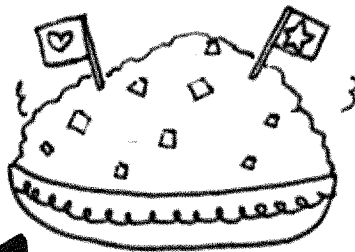
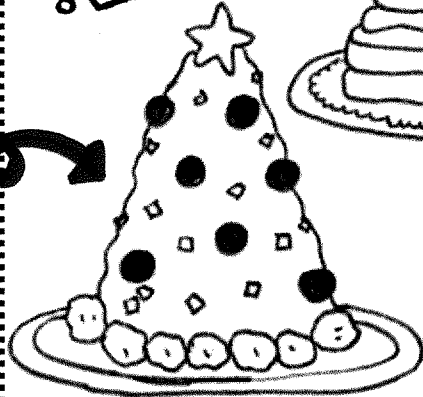


かんたん手作り☆クリスマス

ポテサラ・Xmas ツリー

じゃがいも(さつまいもでも)
飾り野菜: プチトマト(半分に切る)、
ブロッコリー、ミックスベジタブル
ハム(ソーセージでも)
マヨネーズ、塩

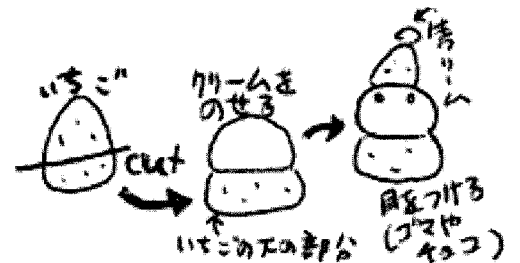
- ① 芋をいちょう切りに切る。
平らなお皿にしきつめて少し水を入れてラップをかけ、5分加熱する。
- ② ①を熱いうちにフォークなどでつぶして、きざんだハムを加え、マヨネーズと塩で味をつける
- ④ お皿にサラダをツリーに盛りつけ、プチトマトやミックスベジタブル、ゆでブロッコリーを飾ってできあがり!



サンタいちごホットケーキ

ホットケーキミックス 卵 牛乳
いちご 生クリーム 砂糖

- ① ホットケーキミックスの説明にある通りの分量で、生地を作って焼く
- ② 【サンタいちごを作る】
生クリームに砂糖を入れてツノがたつまで泡立てる。カットしたいいちごにクリームをはさんで、サンタにする。



- ③ ホットケーキに生クリームとスライスしたいちごをはさんで、何枚も重ねる。てっぺんには生クリームを土台にしていちごサンタを乗せて飾る。

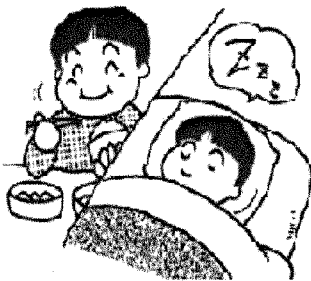
炊飯器で作るツナピラフ

米: 3合 シーチキン: 1缶
ミックスベジタブル: 150g
コンソメのもと: 大さじ 1/2
バター(マーガリン): 20g
塩・こしょう

- ① 米はふつうに洗い、水を入れて吸水する
- ② シーチキン、ミックスベジタブル、コンソメのもと、バターを入れて、炊飯器で炊く。
- ③ 味をみて、塩加減をする

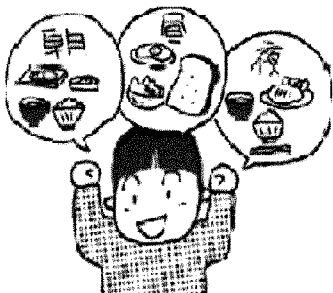
冬のからだ

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。あたたかい料理や、体に熱をたくわえる働きのある冬野菜などを取り、そして、ぐっすり眠ってよく遊ぶことが大切です



かぜをひかないために

かぜをひかないようにするためには、睡眠・栄養をしっかりとって、疲れないようにすることです。栄養をしっかり体に取り入れるためには、生活リズムを正し、三度の食事はきちんととりましょう。



みかんでかぜ知らず!

冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、せきをしずめる効果のあるシネフィリンも含まれています。うす皮もいっしょに食べれば、食物せんいやビタミンPもとれます。アメリカでは、手でかんたんに皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」と呼ばれているそうですよ。

