



# 12月の給食だよ！



すみれ乳児院 2016年12月1日発行

朝夕の寒さが厳しくなってきましたが、子どもたちは寒さに負けず元気に過ごしています。寒い季節も健やかに過ごせるよう冬野菜をしっかりと食べていきたいと思っています。冬の大根、白菜は甘味も増して美味しくなっています。今回は簡単にできる大根めしのレシピをご紹介します。おいしくお手軽に冬野菜を楽しみましょう！

## 冬の野菜を食べよう！

### 冬に美味しい野菜とは？

冬の野菜は甘みもでて、柔らかくおいしくなってきます。寒い冬には体を温める野菜（根菜類）でポカポカ栄養たっぷり。

寒さに負けないよう  
緑黄色野菜を、しっかりととりましょう。

冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海藻・果物・乾物をしっかりととりましょう。

朝・昼しっかり食べて、夜は軽く消化の良いものをもって、睡眠をしっかりと十分にとりましょう。

元気



### 大根めし

【材料】

米  
大根  
大根菜  
塩



- ① 大根菜は塩ひとつまみ入れた湯でゆがき、細かくきざむ。大根は拍子木切り。
- ② 米をといで、塩・しょうゆ・切った大根を入れて炊く。
- ③ 炊き上がったご飯に大根菜を入れまぜる。

### 12月の食卓より

やきいもパーティーをしました！

寒い日が続いていましたが天気にも恵まれほかほか陽気の中で行うことができました。職員がうちわで火を起こしていると子どもたちうちわを片手にパタパタと火おこしのお手伝いをしてくれます。みんな興味津々でやきいもを焼いているところを眺めていました。子どもも職員もみんな輪にな



園庭でのお弁当時間

って「おいしいね」「アチチだね」とお話ししながら食べることができ、とても楽しい時間を過ごしました。こすもすクラスでは園庭でお弁当やおやつの時間を過ごし、外で食べる機会を多く持つことができました。子どもたちの笑顔がたくさん見ることができ、みんなで楽しい時間を過ごすことができました。





# 12月 予定献立表

すみれ乳児院 2016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	(木)	パン・みかん缶 チーズ ミックスキャロット	焼き飯・中華大根煮 スープ・みかん ※29日しゃも焼き・きんぴらごぼう	豆腐団子 お茶	ご飯・松風焼き・キャベツ炒め煮 すまし汁・りんご ※29日 豚肉の変わり焼き・五目煮
2日 16日 30日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁 ※30日パン朝食	ミートソフグッティ カブのスープ煮 みかん ※30日ちゃんぽんラーメン・大根中華煮	フレンチトースト 牛乳 ※30日きな粉ラスク	ご飯・豆腐とツナのぼつとん揚げ カリフラワーの土佐和え・みそ汁 りんご ※30日カレーのきじ焼き・キャベツバター
3日 17日 31日	(土)	炊きこみご飯 みそ汁 バナナ ※31日パン朝食	ご飯・鶏肉のマーメレード焼き 肉じゃが・すまし汁 みかん ※31日 鮭の塩焼き・筑前煮	マカロニきな粉・牛乳 ※17日【クリスマス会】 クリスマスケーキ・手作りの ※31日 焼きいも	ご飯・鯖のおろし煮 高野豆腐煮・みそ汁・りんご ※31日【行事食：大みそか】 年越しうどん・カボチャ煮
4日 18日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	中華丼 さつま芋の昆布煮 みかん	菓子 牛乳	ご飯・クリームシチュー ブロッコリーソテー りんご
5日 19日	(月)	パン・チーズ バナナ コーンポタージュ	ご飯・牛肉のみそ焼き 信田煮・すまし汁 みかん	ハードクッキー 牛乳	ご飯・豆腐ハンバーグ 春雨炒め・みそ汁 りんご
6日 20日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	わかめラーメン ピーマンきんぴら みかん	ヨーグルト お茶	ご飯・ブリ大根 柿の白和え・すまし汁 りんご
7日 21日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・厚焼き玉子(ツナ) ナスの煮物・みそ汁 みかん	きなこ棒 牛乳	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き 大根煮・すまし汁 りんご
8日 22日	(木)	パン・みかん缶 チーズ ミックスキャロット	ピラフ・ポテト煮 みかん ※22日【誕生日食】アンパンマンランチ	スイートポテト 牛乳	ご飯・マーボー豆腐 もやし炒め・すまし汁 りんご
9日 23日	(金)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁 ※23日パン朝食	味噌煮込みうどん 人参しりしり みかん	ホットケーキ 牛乳 ※23日 菓子・牛乳	ご飯・もちもちシューマイ ごぼうの炒め煮・すまし汁 りんご ※23日カレーライス・フルーツポンチ
10日 24日	(土)	炊きこみご飯 みそ汁 バナナ	ご飯・鯖の塩焼き 切り干し大根煮 すまし汁 りんご	かぼちゃクリーム& クラッカー 牛乳 ※25日さつま芋クリームワフェ	ご飯・鶏の唐揚げ ポテトサラダ・スープ・りんご 24日【行事食：クリスマス】ピラフ チューリップ唐揚げ・ツリーサラダ
11日 25日	(日)	パン・バナナ ウインナー 牛乳	親子丼 白菜のスープ煮 みかん	菓子 牛乳	炊き込みご飯・おでん みそ汁 りんご
12日 26日	(月)	パン・チーズ バナナ コーンポタージュ	ご飯・豚ハシの漬け焼き ひじき煮・すまし汁 みかん	野菜チップス 牛乳	ご飯・鮭のあけぼの揚げ 切り干し大根と里芋の旨煮 みそ汁・りんご
13日 27日	(火)	ご飯・ふりかけ ウインナー みそ汁	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 みかん	ヨーグルト お茶	ご飯・タンドリーチキン カブの酢の物・すまし汁 りんご
14日 28日	(水)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	ご飯・卵焼き 白菜の煮物・すまし汁 みかん	芋ようかん 牛乳	ご飯・肉豆腐 ごぼう煮・みそ汁 りんご

果物は変更の可能性があります。



## 12月の給食予定

- 17日：クリスマス会 クリスマスケーキ
- 22日：お誕生日食 アンパンマンランチ
- 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

6・27日：Aクラス 20日：Bクラス

