



12月の給食だよ!

冷たい木枯らしが木の葉を吹き飛ばし、冬の訪れを感じます。今年の秋は朝晩が寒くて日中は暑い、寒暖差の大きい期間が長く続きましたね。寒暖差が大きくなると、子どもも大人も体調を崩しやすくなります。羽織ものでの寒さ調節や、身体が温まるごはんを食べて、十分な睡眠をとりましょう。日々の疲れを癒して、元気に冬を乗り越えていきましょう! 今月は、身体を温めるお食事を紹介します。

心も身体もぽかぽか温まる

～石狩鍋～



うどん や ラーメンを入れても美味しいです! スープに牛乳や豆乳を入れると栄養価も上がります☆

【 作り方 】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。しめじは、ほぐす。
- ② 鮭・豆腐・油揚げも食べやすい大きさに切る。
- ③ ☆の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 大き目の鍋に昆布・出汁パック・野菜を入れて、その上に③の調味料、鮭・豆腐・油揚げ入れる。
- ⑤ 鍋の淵からみずを入れて火にかける。煮立ってアクが出てきたら取る。
- ⑥ 全体に火が通ったら、バターを加える。
最後に味を見て、しょうゆなどで調節する。

【 材料 】大人1人、子ども1人分

- ・ 鮭……………2切
- ・ 豆腐……………1丁
- ・ 油揚げ……………1枚
- ・ キャベツ……………5枚
- ・ たまねぎ……………1/2個
- ・ にんじん……………1/2本
- ・ しめじ……………1/2パック
(他のお好きなきのこ類でもOK)
- ・ 昆布……………1枚
- ・ 出汁パック……………2パック
- ・ 水……………野菜が浸るくらい
- ☆みそ……………大さじ2
- ☆酒……………大さじ2
- ☆みりん……………大さじ2
- ・ バター……………10g

☆元気な身体づくりのポイント☆

毎日の生活リズムを整えましょう。体内時計は自律神経の働きやホルモン分泌を変化させるなど、様々な生体リズムを調節する役割も担っています。できるだけメリハリのある生活を心がけることが、元気な身体を作る第一歩です!



きいろグループ

共食、再開しました!～みんなで食べると美味しいね～

コロナ禍で感染予防対策のため中止としていた共食を再開しました! 職員と一緒に食卓を囲んだ初日は「〇〇さんも食べるの?」と少しびっくりの子どもたち。

一緒に食べることで「おいしいね!」「あまいね!」などメニューの感想を伝え合ったり、ちょっぴり苦手な食べ物も「〇〇さんと一緒に食べよう」と言うと勇気を出して一口食べることができていました。食卓を楽しむ雰囲気や食卓を囲むことを大切にしているすみれ乳児院、笑顔溢れる食事の時間を子どもたちと共に楽しみたいと思います。

きいろグループ 近藤



12月 予定献立

すみれ乳児院

2024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	(日)	食パン・チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	1、15日：ご飯、さわらの西京焼き 高野豆腐、みそ汁、果物 29日：牛丼、長芋の煮物、果物	市販菓子 牛乳	1日、15日： ビビンバ、鶏といものスープ 29日：ご飯、石狩鍋
2日 16日 30日	(月)	ごはん ふりかけ ミートボール みそ汁	2日、16日：ご飯、アジのかば焼き 大根の煮物、みそ汁、果物 30日：ご飯、鶏の照り焼き ブロッコリー、みそ汁、果物	2日：バナナケーキ、牛乳 16日：りんごケーキ、牛乳 30日：蒸し芋、牛乳	2日、16日：ご飯、から揚げ 納豆和え、すまし汁 30日：ご飯、すき焼き風煮 ピーマンきんぴら、すまし汁
3日 17日 31日	(火)	パン2種 バナナ チーズ、牛乳	3、17日：ご飯、ほうれん草卵焼き きんぴらごぼう、すまし汁、果物 31日：ご飯、さわらのみそ焼き 切干大根の煮物、すまし汁、果物	3、17日：お好み焼き、お茶 31日：オカカおにぎり、お茶	3、17日：ご飯、照焼きミートボール ブロッコリーソテー、スープ 31日【大晦日】 年越しうどん じゃがいものそぼろ煮
4日 18日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、さばの香味焼き 白菜のしのだ煮、みそ汁、果物	ヨーグルト 市販菓子、お茶	みそラーメン じゃがバター 
5日 19日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、松風焼き ひじきの煮物 すまし汁、果物	しらすおにぎり お茶 	ご飯 カレイのオーロラ焼き ゆで野菜、スープ
6日 20日	(金)	ごはん、ふりかけ みそ汁	カレーライス キャベツのサラダ、果物	ドーナツ 牛乳 	ご飯、豚のみそ炒め かぼちゃの煮物、すまし汁
7日 21日	(土)	パン2種 バナナ ヨーグルト、牛乳	21日【冬至】 海苔のりクリームスパゲティ 鶏のトマト煮、果物	7日【クリスマス会】 クリスマスケーキ、牛乳 21日：蒸しパン、牛乳	21日【冬至】 ご飯、かぼちゃコロッケ きゅうりのゆかり和え、みそ汁
8日 22日	(日)	食パン、チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ご飯、鮭の塩焼き レンコンきんぴら みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	しらすおにぎり  おでん
9日 23日	(月)	ごはん・ふりかけ ミートボール・みそ汁	9日：鶏すき丼、白菜の煮物、果物 23日【防災食】 防災おじや、白菜の煮物、バナナ	やきいも 牛乳	ご飯、さば缶チーズ春巻き 大根の煮物、みそ汁
10日 24日	(火)	パン2種、バナナ ブロッコリー、牛乳	ご飯、ミートオムレツ かぶのスープ煮 スープ、果物	10日：みたらし団子、お茶 24日【クリスマス・イヴ】 クリスマスケーキ、牛乳	ご飯、シチュー、かぼちゃサラダ 24日【クリスマス・イヴ】 ご飯、星型にんじんのシチュー かぼちゃサラダ
11日 25日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯 さばのつけ焼き 切干大根の煮物 みそ汁、果物	ヨーグルト 市販菓子 お茶	11日：ちゃんこラーメン じゃが芋のそぼろ煮 25日【クリスマス】 カレーパエリア、チューリップチキン コーンスープ、ゼリー
12日 26日	(木)	パン・みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、麻婆豆腐、にんじんシリシリ 中華スープ、果物	ホットケーキ 牛乳	ご飯、カレイのフライ 納豆和え、みそ汁
13日 27日	(金)	ごはん、ふりかけ みそ汁	ハヤシライス、ゆで卵 フルーツヨーグルト	ツナマヨおにぎり お茶	ご飯、鮭ときのこのホイル焼き ブロッコリー、みそ汁
14日 28日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト、牛乳	カレーうどん チンゲン菜の炒め物、果物	ボンデケージョ 牛乳	ご飯、豚の変わり焼き れんこんの煮物、すまし汁

～12月の予定～

☆21日【冬至】 昼食…海苔のりクリームスパゲティ (ゆず入り)

夕食…かぼちゃコロッケ

☆23日【防災食】

昼食…備蓄食品の煮込みおじや、白菜の煮物、バナナ

※被災時を想定して、備蓄している食材で昼食を作ります。

☆24日【クリスマス・イヴ】

夕食…ご飯、星型にんじんのシチュー、かぼちゃサラダ

☆25日【クリスマス】

夕食…カレーパエリア、チューリップチキン、コーンスープ、ゼリー

☆31日【大晦日】

夕食…年越しうどん、じゃが芋のそぼろ煮



☆パンのお買い物☆

12月4日 (もも)

12月11日 (きいろ)

12月18日 (あお)

