



12月の給食だよ

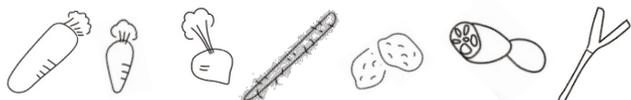


あっという間に時は過ぎ、2022年も残りひと月となりました。どのような1年を過ごされたでしょうか。子どもたちはご飯をモリモリ食べて、毎日元気に過ごしてきました。12月にはクリスマス、1月にはお正月と楽しいイベントが盛りだくさんです。子どもたちは、プレゼントや美味しいごちそうを待ちきれない！といった様子で、待ち遠しい日々です。楽しいイベントがたくさんあるので、普段の食事では旬の食材などを取り入れ、寒さに負けないからだづくりをしていきたいですね。今月は、からだにやさしい食事の紹介をしていきます。

寒さに負けないからだづくり

①体の芯から温まる食事をしましょう

旬の食材を摂り入れましょう。冬の旬の食材は、大根・にんじん・かぶ・ごぼう・里芋・れんこんなどの根菜類は、からだを温める食材が多いです。



②よく遊びましょう

元気にからだを動かして遊びましょう。



③十分な睡眠をとりましょう

早寝早起きを心掛けましょう。眠っている間に、からだは1日の疲れを修復したり、成長ホルモンが分泌されています。



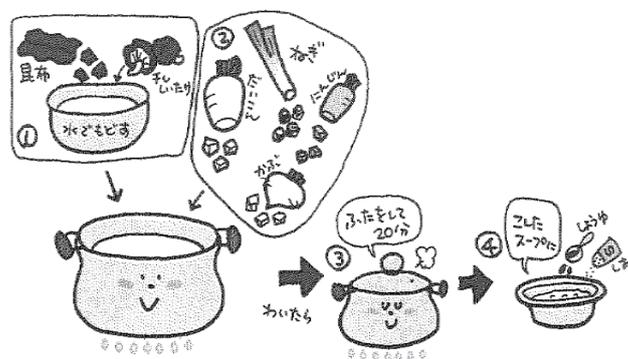
～根菜のスープ～

～材料～

- ・にんじん・・・1/2本
- ・だいこん・・・3cm
- ・かぶ・・・1個
- ・白ねぎ・・・1/2本
- ・出汁パック・・・1パック
- ・水・・・500ml
- ・塩、しょうゆ・・・少々

～作り方～

- ①野菜は1cm角に切る。白ねぎは1cmの小口切りに。
- ②鍋に①と出汁パックと水を入れ、中火にかける。
- ③野菜に火が通ったら、塩・しょうゆで味をつける。



きいろグループ

☆お部屋でたのしいお食事☆

●りんごの皮むき●

いつもはすぐに食べられる形でお部屋に届けられるリンゴですが、時々子ども達の目の前で皮むきをしています。ほくもする！とおままごとの包丁を持って真似っこ。かわいい♪



りんごの皮がピヨ～ん！！

●焼きおにぎり●

ボールにごはんを入れて、チーズをちぎって入れ、かつお節も入れてまぜまぜ。チーズもかつお節もボールに入れる前に自分のお口に入れようとする姿も♡ホットプレートで焼いて、焼きおにぎりができだよ。



●しいたけ栽培●

どんどん大きくなるしいたけをみんなで収穫し、炊き込みご飯にしたり、バター醤油で焼いて食べたり、お部屋においしい匂いが広がります。





12月 予定献立表



すみれ乳児院 2022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 飲むヨーグルト	1、15日： ブルコギ丼、長芋の中華煮、果物 29日：ハヤシライス マカロニサラダ、果物	1、15日： ローリーポーリー、牛乳 29日： バナナホットケーキ、牛乳	1、15日：ご飯、みそ汁、果物 きのこバーグ、ブロッコリー炒め 29日：ご飯、豚のゴマみそ焼き 納豆和え、すまし汁、果物
2日 16日 30日	(金)	ごはん ふりかけ 豆腐みそ汁 	2日：ご飯、スープ、キッシュ 洋風になじんシリシリ、果物 16、30日：ご飯、スープ、果物 タンドリーチキン、野菜のトマト煮	2、16日： じゃこトースト、牛乳 30日：やきいも、牛乳	2、16日：鮭の混ぜご飯 肉じゃが、すまし汁、果物 30日：ご飯、さわらのつけ焼き じゃがいもの煮物、すまし汁、果物
3日 17日 31日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	3、17日：のっぺうどん 白菜の煮物、果物 31日：ご飯、さばの香味焼き になじんシリシリ、みそ汁、果物	3、17日： 天かすおにぎり、お茶 31日：じゃこおにぎり、お茶	3、17日：ご飯、みそ汁、果物 鶏とキャベツの旨煮、納豆和え 31日【大晦日】 年越しうどん、大根煮、果物
4日 18日	(日)	食パン、チーズ キャベツナソテー ミックスキャロット	ご飯、さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 みそ汁、果物	菓子 牛乳 	ご飯、寄せ鍋 きゅうりのごま炒め 果物
5日 19日	(月)	ごはん・ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、豚肉のもち米蒸し 大根の田舎煮、すまし汁、果物	ホットケーキ 牛乳	ご飯、まさご揚げ、里芋の煮物 みそ汁、果物
6日 20日	(火)	パン2種 ブロッコリー バナナ・牛乳	ご飯、ニラ玉 れんこんの煮物 みそ汁、果物	七分つき米の五平もち お茶	ご飯、鶏の照り焼き キャベツのカレー炒め すまし汁、果物 
7日 21日	(水)	ご飯・ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、さばのみそ焼き になじんシリシリ、すまし汁、果物	ヨーグルト・菓子 お茶	温そうめん 梅のさわやか豚天、果物
8日 22日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	カレーライス ひじきのマヨネーズ炒め 果物	きな粉トースト 牛乳	ご飯、さわらのホイル焼き かぼちゃの煮物、みそ汁、果物 (22日【冬至】かぼちゃのゆず煮)
9日 23日	(金)	ごはん・ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 白菜の煮物 わかめスープ 果物 	お好み焼き お茶	ご飯、豚肉の変わり焼き もやし和え、すまし汁、果物 23日【お誕生日メニュー】 アンパンマンライス ハンバーグ、フライドさつま芋 コーンスープ、果物
10日 24日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	ミートスパゲティ じゃがいものスープ煮 果物	10日：ドーナツ、牛乳 24日【クリスマス・イヴ】 クリスマスケーキ	ご飯 えのきつくね、大根の煮物 みそ汁、果物
11日 25日	(日)	食パン、チーズ キャベツナソテー ミックスキャロット	ご飯 さわらの西京焼き キャベツのしのだ煮 みそ汁 果物	菓子牛乳 (25日はいちごサンタも) 	11日：牛ごぼう丼 いんげんのごま炒め、果物 25日【クリスマス】 雪だるまビーフシチュー チューリップチキン ブロッコリー、フルーツポンチ
12日 26日	(月)	ごはん・ふりかけ 豆腐みそ汁	ご飯、鶏のマーマレード焼き チリコンカン、スープ、果物	12日：やきいも、牛乳 26日：みたらし団子、お茶	ご飯、治部煮、すまし汁 ほうれん草のごま和え、果物
13日 27日	(火)	パン2種 ブロッコリー バナナ・牛乳	13日：ご飯、スープ、キッシュ 洋風になじんシリシリ、果物 27日：梅ご飯、肉豆腐 五目汁、果物	13日：温わらび餅、お茶 27日【防災食】 ポリ袋蒸しパン、牛乳	13日：ご飯、みそ汁、果物 カレイのさんが焼き、青菜炒め 27日：ご飯、ちくわギョーザ 長芋の春雨煮、スープ、果物
14日 28日	(水)	ごはん・ふりかけ さつま芋みそ汁	ご飯、アジのかば焼き ごぼうの煮物、すまし汁、果物	ヨーグルト・菓子 お茶	焼きそば かぶのそぼろ煮、果物

献立は変更することもあります

～12月の予定～

- ※ 12月22日【冬至】 夕食：かぼちゃのゆず煮
- ※ 12月24日【クリスマス・イヴ】
おやつ：クリスマスケーキ
- ※ 12月25日【クリスマス】
おやつ：いちごサンタ
夕食：雪だるまビーフシチュー、チューリップチキン
ブロッコリー、フルーツポンチ
- ※ 12月27日【防災食】 おやつ：ポリ袋蒸しパン
- ※ 12月31日【大晦日】
夕食：年越しうどん、大根煮、果物

☆朝食パンのお買いもの☆

7日：ももいろグループ
14日：きいろグループ
21日：あおいろグループ

翌日木曜日用の
朝食パンを購入します

