



日	曜日	三 歳 未 満 児		献 立 表	午後のおやつ	
		午前のおやつ	主 食			
1	月	えびせん	ごはん	ぶたにくのみそいため だいずとひじきのなむる みそしる	こくとうみるくせんべい	
2	火	びすこ	ごはん	ころっけ きゃべつ みそしる	みにたいやき	
3	水	おかき	ぱん	すばげっていなぼりたん きゅうり ちゅうかすーぷ	おっとっと	
4	木	かるしうむせんべい	ごはん	かれー ふくじんづけ ふる一つさらだ	まかろにあべかわ	
5	金	びすけっと	ごはん	まーぼーどうふ きゅうりのすのもの かぼちゃのあまに	よーぐると	
6	土	生 活 発 表 会				
8	月	とんがりこーん	ごはん	くりーむしちゅー はるまき おかかあえ	ふれんちぱい	
9	火	びすけっと	ごはん	とりにくのてりやき ごまあえ とまと みそしる	ぷりん	
10	水	せんべい	ぱん	やきそば ちゅうかすーぷ ぱいんかん	くっきー	
11	木	さぶれ	ごはん	ごもくだいず ういんなー すましじる	ぷりっつ	
12	金	くりーむさんど	ごはん	やきにく ゆできゃべつ さつまじる	びすけっと	
13	土	くっきー	ぱん	ちーず ぎゅうにゅう くだもの	ふれんちぱい	
15	月	ばなな	ごはん	みーとぼーる きりぼしあえ いなかじる	せんべい	
16	火	びすけっと	ごはん	さかなのふらい ひじきのあえもの のっぺいじる	ふる一つくりーむ	
17	水	ばかうけ	ぱん	こーんらーめん なっとうあえ ぱいんかん	さぶれ	
18	木	うすやきせんべい	ごはん	はむかつ とまと ぶろっこりー きのこじる	ふる一つぜりー	
19	金	ぷりっつ	ごはん	はんばーぐ きんぴらごぼう みそしる	せんべい	
20	土	おかき	ぱん	ちーず ぎゅうにゅう くだもの	びすけっと	
22	月	びすけっと	ごはん	ちくわのてんぷら ゆかりあえ やさいすーぷ	さっぽろぽてと	
23	火	くっきー	ごはん	かきあげ ゆできゃべつ すましじる	みにあんまん	
24	水	かるしうむせんべい	ぴらふ	ぴらふ えびふらい ぽてとさらだ こーんんぼたーじゅ	けーき	
25	木	ふれんちぱい	ごはん	ちきんなげっと きゅうり こんそめすーぷ おれんじ	ぽっきー	
26	金	せんべい	ぱん	わかめうどん はくさいののりあえ ぱいんかん	ぜりー	
27	土	ぼーろ	ぱん	ちーず ぎゅうにゅう くだもの	くっきー	
29	月	せんべい	ぱん	ちーず ぎゅうにゅう くだもの	くりーむさんど	
30	火	くっきー	ぱん	ちーず ぎゅうにゅう くだもの	せんべい	
31	水	かきもち	ぱん	ちーず ぎゅうにゅう くだもの	さぶれ	

※材料の都合により変更することがあります

今年も残りわずかになりました。12月はクリスマスや年越しそば、おせち料理の準備など、食の行事がたくさんあります。季節の食事を楽しんで、元気に新しい年を迎えましょう。

12月22日は冬至

冬至とは1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽のよみがえる日」と考えられていました。

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防すると言われています。



冬野菜を食べよう

ほうれん草、大根、白菜、れんこん、かぶなど冬にたくさんとれる野菜のことを冬野菜と言います。ほうれん草や大根、かぶの葉には、カロテンが多く含まれていたり、れんこんには食物繊維が多く含まれていたり栄養価が優れています。冬野菜は、鍋やスープ、シチューなど温かい料理にとても合います。冬野菜を食べて、寒さに負けないように過ごしましょう。

野菜のおやつ ～ブロッコリーしらすどーなつ～

材料
(12個分)

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・木綿豆腐 100g
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・ブロッコリー 50g
- ・しらす干し 大さじ2杯
- ・揚げ油 適量

食育クイズ

Q. 油揚げは何からできているのでしょうか。

- ①豆腐 ②パン ③餅

A. ①豆腐

油揚げは水分の少ない豆腐を薄く切り、油で揚げたもので、いなり揚げとも呼ばれます。



- ①ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れて、600Wの電子レンジで2分加熱し、粗みじん切りにする。
- ②ボウルに木綿豆腐を入れてよくつぶし、ホットケーキミックス、①、しらす干し、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ③大きめのスプーンを2本用意し、スプーンのコップ部分に油を付け、②をすくい、丸く成型して、中火の揚げ油で火が通るまで揚げる。