

# ちゃいいるどベーカリーアイデキタ 12月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1	2
				牛乳 ウエハース	お茶 せんべい
				ご飯 チキン南蛮 春雨の酢の物 トマト チンゲン菜のスープ	ちゃんぽん がんもの煮物 果実
				牛乳 揚げパン	お茶 パン
4	5	6	7	8	9
牛乳 せんべい	牛乳 ちりめん	お茶 リツツ	牛乳 ピスコ	牛乳 サブレ	お菓子 せんべい
ご飯 魚の磯辺揚げ かみかみサラダ トマト けんちん汁	ご飯 豚肉の生姜焼き カラフルサラダ しめじのお汁 果実	ご飯 切干大根の煮物 大豆サラダ 春雨のスープ 果実	ご飯 タンドリーチキン 小松菜の和え物 トマト 豆腐のみぞ汁	ご飯 魚の人参みそ焼き カブのサラダ トマト 玉ねぎのお汁	親子丼 野菜の昆布和え 果実
ココアゼリー	牛乳 椎茸いり肉まん	牛乳 シュガートースト	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 チーズ饅頭	お茶 パン
11	12	13	14	15	16
お茶 せんべい	牛乳 果実	牛乳 ブリツツ	お茶 パン	お茶 せんべい	お茶 お菓子
ジャージャー麺 野菜サラダ 果実	ご飯 魚の竜田揚げ プロッコリーサラダ トマト 具沢山お汁	ご飯 きのこグラタン トマトサラダ コーンスープ 果実	ご飯 魚の照り焼き ほうれん草サラダ トマト 豚汁	ご飯 チキンカツ ひじきとツナのサラダ ソーメンのお汁 果実	焼きビーフン 卵スープ 果実
お茶 おにぎり	牛乳 ツナトースト	牛乳 フライドポテト	ミルクゼリー	牛乳 チーズクッキー	お茶 パン
18	19	20	21	22	23
お茶 クッキー	牛乳 あられ	牛乳 果実	牛乳 パン	お茶 ボーロ	お茶 せんべい
ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 三色和え トマト 大根のみぞ汁	ご飯 鶏肉のすっぱ煮 コーンサラダ コンソメスープ 果実	ご飯 鶏の照り焼き 海藻サラダ トマト きのこ汁	チキンカレー 茹でプロッコリー トマト 果実	ご飯 飛竜頭 切干大根の胡麻和え トマト ほうれん草のお汁	コーン入りラーメン ちりめんおにぎり 果実
牛乳 ポンデケージョ	牛乳 チーズサンド	お茶 手作りメロンパン	牛乳 シュークリーム	お茶 牛乳餅	お茶 パン
25	26	27	28	29	30
お茶 クラッカー	牛乳 サブレ	牛乳 果実	野菜ジュース お菓子		
カレーピラフ ミートローフ 茹でプロッコリー 中華風スープ 果実	ご飯 おでん ゆかり和え トマト	年越しうどん 唐揚げ 果実	ご飯 鶏肉の竜田揚げ さっぱりサラダ 汁ビーフン 果実	休日	休日
クリスマスおやつ	ヨーグルトムース	牛乳 お菓子	牛乳 パン		
31					
休日					



## 食育だより



今年も残すところ後1ヶ月になりました。寒さに負けないように栄養をしっかりとって体調管理に気を付けながら頑張ってのいきっていきましょう。

また、体を温める食べ物として、色の濃い赤っぽい食材が良いとされています。

赤みの魚、かぼちゃ、人参、煮豆などがあげられています。塩分の多いものは、過度にとりすぎると冷えを引き起こすので注意しましょう。



### 12月22日は冬至の日

冬至は1年で最も日照時間が短い日です。

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として食べていました。また、ゆず湯はゆずの強い香りで邪気を払うとされ、ゆずの成分が血行を促進し、体をあたため風邪を予防するそうです。この時期に、ゆず湯に入ってみるのもいいかもしれませんね。



### 年越しそば

12月31日は大晦日です。

大晦日にそばを食べるようになった由来には「そばのように細く長く生きられるように」ということや「切れやすいそばのように今年の大変だった事や嫌なことをきっぽい切り捨てて新しい年にしましょう」ということが言われています。



### ☆かぶとひじきのサラダ(2人分)

#### 「材料」

- ・かぶ 150g
- ・ひじき 20g
- ・人参 40g
- ・ツナ缶 1缶
- ・濃口しょうゆ 小1
- ・マヨネーズ 大3

#### 「作り方」

- ・かぶと人参は細切りにしてゆでる。
- ・ひじきは水に戻してゆでる。
- ・全て合わせた中に調味料を入れて混ぜれば出来上がりです。
- \* 最後にごま油を入れても美味しいですよ。

### ☆かんたん！1歳からOK 寄せ鍋レシピ

市販の鍋の元は、子どもには味が濃かったり、添加物が多く入っています。鍋の元を手作りして子どもから大人まで一緒においしく鍋を楽しみましょう。

野菜が苦手な子どもも鍋にすると食べてくれたりしますよ。

#### 「材料」

- |            |            |
|------------|------------|
| ・水 1000ml  | ・しょうゆ 大さじ2 |
| ・料理酒 大さじ2  | ・みりん 大さじ2  |
| ・顆粒だし 大さじ1 |            |
- 調味料は  
好みで  
調節を♪

※野菜から水分が出てくるため

少しだけ濃い目に作っています。

シメまでおいしい  
鍋つゆです。  
雑炊、中華麺、うどん  
など、いろいろな  
シメを楽しんでみて  
くださいね。

