12月給食献立予定表

平成20年度 なでしこ幼稚園

	П П		平成20年度 なでしこ幼稚園		
B	曜	献立名	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子を整える
1	月	お誕生日会	@#\}*\@*\@*\@*\@*\@*\@*\@*\@*\@*\		
2	火	五穀ごはん 冬野菜のシチュー サケのチーズフライ	鶏肉・牛乳	米・五穀米・油	人参・マッシュルーム・かぼちゃ
		<u>ニューション ミニトマト</u> 五穀ごはん	サケ・チーズ・卵	小麦粉・パン粉	白菜・ミニトマト・玉ねぎ
3	水	けんちん汁 鶏の味噌焼き	鶏肉・卵油揚げ	米・五穀米・ごま 砂糖・ごま油・片くり粉	人参・ごぼう・大根・キャベツ レモン・きゅうり・ねぎ
_	_	<u>レモン和え</u> ミルクパン	豚肉・さつま揚げ	パン・うどん	人参・白菜・玉ねぎ
4	木	カレーうどん はくさいサラダ	ツナ・チーズ	油・ドレッシング	ほうれん草・コーン
_	^	牛とじ丼 小松菜のおひたし	牛肉・卵	米・五穀米	人参・小松菜・玉ねぎ
5	金	3.4AX.090007CO	油揚げ・しらす干し	砂糖・油	ごぼう・もやし・ねぎ
8	月	おやつ	*B*. F. * 63 * 9	♥ *.º\$°, * \$\dot*	*. \$2 *. \$2.*
9	1/2	五穀ごはん おでん	鶏肉・うずら卵・竹輪	米・五穀米・砂糖	人参・大根
7	火	ブロッコリーのおかか和え	がんもどき・厚揚げ・かつお節	里芋・こんにゃく	ブロッコリー・椎茸
10	水	五穀ごはん ウインナー入りスープ	魚・ウインナー	米・五穀米	人参・玉ねぎ・キャベツ
	•••	魚のピザ焼き	チーズ・ロースハム	じゃがいも・油	ピーマン・パセリ
11	木	☆おにぎりパーティー☆ じゃがいもの味噌汁	鶏肉・味噌	米・じゃがいも	人参・大根・ねぎ
	*•	鶏のからあげ	油揚げ	油・片くり粉	昆布・わかめ
12	金	ロールパン ポークビーンズ	豚肉・大豆	パン・じゃがいも・砂糖	人参・ごぼう・きゅうり
		ごぼうサラダ	ツナ・ベーコン	マヨネーズ・油・ごま	トマト・コーン・パセリ
15	月	五穀ごはん クラムチャウダー キタナタンディッチュ ギ	あさり・チーズ	米・五穀米・マーガリン	人参・玉ねぎ・パセリ
	.,	ホクホクかぼちゃサラダ	ベーコン・牛乳	じゃがいも・マヨネーズ・砂糖	きゅうり・かぼちゃ
16	火	五穀ごはん 豆腐の味噌汁 サバの南蛮漬け	さば・豆腐・味噌	米・五穀米・砂糖	人参・大根・玉ねぎ・えのき
), white		油・片くり粉	にら・パセリ・ミニトマト
17	水	お弁当		P. W. W.	2° 2° 2°
10	*	☆ クリスマスパーティー ☆ ロールパン	鶏肉・卵	パン・マヨネーズ	人参・玉ねぎ・ブロッコリー
18	木	コーンスープ フライドチキン ブロッコリーサラダ	しらす干し	油・片くり粉	コーン・ピーマン
19	金	ゆかりごはん 野菜スープ	豚肉・豆腐	米・五穀米・デザート	人参・玉ねぎ・キャベツ
17	<u> 111</u>	ハンバーグ デザート	ベーコン・卵	パン粉・じゃがいも・砂糖	コーン・パセリ
22	月	終業式	1000000	od up a po	of \$P\$ 的

*材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

11月の献立からメニュー紹介!

〈ごますいとん〉 11月28日実施

すいとんの代わりに、ごま入り白玉団子を入れたお汁です!体も温まり、プチプチというごまの食感が食欲をそそります☆

材料…5人分

鶏もも肉・・1/2枚 白玉粉・・・100g 人参・・・1/3本 白ごま・・・6g 大根・・・1/5本 ねぎ・・・適量 油揚げ・・・1枚 味噌・・・適量 煮干しだし・・・適量 作り方

- ①鶏肉は小さめのこま切れにする。その他の野菜は食べや すい大きさに切る。
- ②だし汁で、鶏肉・野菜を煮る。
- ③白玉粉に水・白ごまを加えだんごを作る。
- ④ ②に③を加え、白玉団子が煮えたら味噌で味を調え、 ねぎを加えて出来上がり!

かぜをひいたら 水分補給をしっかり!

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを摂取しましょう。

DECII

暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かにすごすようにします。