

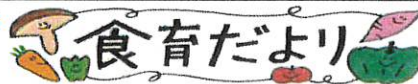


12月のメニュー

ARINKOMURA

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(火)	ポークカレー フレンチサラダ コンソメスープ 果物	チーズ	麦茶 蒸しパン
2(水)	わかめごはん 煮魚 ほうれん草のおひたし ソーキ汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ジャムロール
3(木)	ごはん 豚の生姜焼き キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 オレンジゼリー
4(金)	ナポリタン マセドアンサラダ 春雨スープ 果物	クラッカー	麦茶 焼きおにぎり
5(土)	ごはん 肉じゃが 卵焼き 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 ヨーグルト
7(月)	ロールパン チキンシチュー コロコロサラダ 果物	ビスケット	麦茶 ホットケーキ
8(火)	肉みそうどん 茶碗蒸し 大学いも 果物	クラッカー	麦茶 塩おにぎり
9(水)	ごはん 豆腐ハンバーグ 花野菜サラダ かきたま汁 果物	ヨーグルト	麦茶 お好み焼き
10(木)	ごはん 白身魚の洋風あんかけ ほうれん草ソテー 味噌汁 果物	ビスケット	牛乳 シュガーラスク
11(金)	ひじきごはん シューマイ かぼちゃサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 フライドポテト
14(月)	ごはん 鶏唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	麦茶 蒸しパン
15(火)	ビビンバ丼 りんごと白菜のサラダ 中華スープ 果物	チーズ	麦茶 フレンチトースト
16(水)	食パン コロッケ 野菜サラダ ジュリエンヌスープ 果物	ヨーグルト	麦茶 しらすおにぎり
17(木)	ごはん ポークピカタ マカロニサラダ 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 焼きいも
18(金)	ごはん ダブルマーボー ジャガ芋の煮物 春雨スープ 果物	ビスケット	麦茶 ホットケーキ
19(土)	ハヤシライス 生野菜サラダ コンソメスープ 果物	チーズ	麦茶 ヨーグルト
21(月)	ごはん 鶏南蛮漬け かぼちゃの甘煮 味噌汁 果物	クラッカー	牛乳 きな粉ラスク
22(火)	味噌ラーメン シューマイ キャベツの和え物 果物	チーズ	麦茶 蒸しパン
23(水)	きのこごはん ちくわの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁 果物	ヨーグルト	麦茶 アメリカンドッグ
24(木)	ごはん ミートローフ チーズサラダ 野菜スープ 果物	クラッカー	麦茶 ジャムパン
25(金)	ミートソーススパゲティ 鶏唐揚げ ポテトサラダ スープ 果物	お楽しみ	麦茶 ヨーグルト
26(土)	チキンカレー ブロッコリーの煮びたし コンソメスープ 果物	チーズ	麦茶 クッキー
28(月)	卵とじうどん ウィンナー揚げ おひたし 果物	クラッカー	麦茶 シュガートースト

*10時に TOMATO・ONION クラス



況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

《おやつのとりの方》

こどもは、1日3回の食事だけで、1日分の必要な栄養素を摂ることは難しい為、足りない栄養素はおやつで補います。ただし、食べすぎると食事に差し支えるので、時間を決めて、一人分を皿に入れるようにしましょう。買ったおやつでも、食べる分だけを袋から出しましょう。たまには一緒におやつ作りをするのもいいですね。

《箸の選び方》

毎日使っている箸は使いやすいですか？ 箸の長さは、利き手の親指と人差し指を直角になるように立てた時、箸の先どうしの直線距離が 1.5 倍のものが適当とされています。もち、そば、おせち料理など、箸を使って食べる機会が多いこの時期、箸の長さ・太さ・重さ・形などを見直してみるのも良いですね。



【ソーキ汁】 11/27 献立

沖縄県の郷土料理です。ソーキ(豚のあばら肉)・昆布・大根・人参などが入った汁ものです。大根の代わりに冬瓜やパパイヤを入れることがあります。沖縄の食卓で、昔から食されている伝統的な家庭料理です。昆布には、「カリウム」を多く含んでいてむくみ予防になります。また、豚の骨付きあばら肉から出る「コラーゲン」にもむくみの予防効果があり、ソーキ汁は優れた美容食とも言えます。