

12月のこんだて

月	火	水	木	金	土
			1日 鮭のムニエル もやしのナムル ワンタンスープ ご飯 果物	2日 炊き込みご飯 豚汁 果物	3日 ちゃんぽん 果物
			梅ヶ枝餅 牛乳	二色サンド ミルク	ホットケーキ 牛乳
5日 すき焼き ちりめん 果物 ご飯 雑煮	6日 揚げ出し豆腐 スティック野菜 なめこの味噌汁 ご飯 果物 スイートポテト ミルクココア	7日 鮭のちゃんちゃん焼き パンサンス すまし汁 ご飯 果物 ぎすげ煮 牛乳	8日 麻婆春雨 煮豆 わかめスープ ご飯 ピザトースト ミルク	9日 ひじきご飯 けんちん汁 果物 黒糖ドーナツ 牛乳	10日 おたのしみ会
12日 鶏肉のクリームソース煮込 ほうれん草のツナ和え 果物 ご飯	13日 愛情弁当の日	14日 魚のホイル焼き 野菜スープ 果物 ご飯	15日 干草焼き ゆで野菜 かき玉汁 ご飯 果物 アメリカンドック 飲むヨーグルト	16日 ホワイトシチュー 切干大根の煮物 果物 ご飯	17日 味噌煮込みうどん 果物
チーズ入りお好み焼き お茶	ぜんざい お茶	ナポリタン お茶	クリスマスパーティー ドライカレー ポテトサラダ プリンアラモード クリスマスケーキ ミルク	芋ご飯 お茶	CAお焼き 牛乳
19日 ロコモコ きんぴら 味噌汁 ご飯 果物 焼きそば お茶	20日 ししゃもの磯辺揚げ カブの甘酢和え 味噌汁 ご飯 果物 ゆで卵 牛乳	21日 ぶりの照り焼き 野菜炒め すまし汁 ご飯 果物 おからケーキ ミルクココア	22日 クリスマスパーティー ドライカレー ポテトサラダ プリンアラモード クリスマスケーキ ミルク	23日 天皇誕生日	24日 シーチキンご飯 卵スープ 果物 ポテト 牛乳
26日 さばの味噌煮 スパサラダ すまし汁 ご飯 果物 いちご大福 お茶	27日 鶏の唐揚げ ブロッコリとりんごのサラダ 味噌汁 ご飯 果物 フライドポテト ミルク	28日 年越しうどん おにぎり 果物 せんべい プチゼリー	29日 年末休日	30日 年末休日	31日 年末休日

あそび食べ

立ち歩きながら食べる子、遊びながら食べる子。親としては、食事は大切だから少しでも食べてもらいたいと思います。だからつつい口の中に入れ、食べさせたりしています。でも、こんな時、子どもにふりまわされず、とにかくテーブルにつかせ、20~30分したら、食べ終えなくても終わりにします。そして次の食事まで待たせ、お腹をすかせてみましょう。

食事だより

11月のパーティー料理



旬をまるごと

国産は 眠秋から早春が旬
カロチン・ビタミンCの優秀生

チーズ焼き
ホイルに入れ、チーズをのせ色づくまで焼く。玉ねぎのソテーやゆでたまごなどもあれば一緒に。

ポテトオムレツ
ゆでたてのブロッコリーにバターでカリカリに焼けたパン粉をかける。

シチュー
ブロッコリーがずれないように、さじにを入れる。

チーズとどろしバター
ホイルトースをかけ、チーズとどろしバターをかけて色づくまで焼く。

チーズ焼き
ゆでたてのブロッコリーにしょう油とかつおぶしをまぶす。味がみてもおいしい。

チーズ焼き
とろけるP(10)を生クリーム(大1)と牛乳(小1)でのぼし、ホイルに入れ、塩コショウしたブロッコリーにかけてオーブンで焼く。

忙しいときのもう一品

なんでもスティック

スティックにむいてゆでる
アスパラ・いんげん
ごぼう・ブロッコリーの軸

生でスティック
だいこん・にんじん
きゅうり・セロリ
リンゴ

スティックのいろいろ

- ① みそ大1 マヨネーズ大1 おりん少々
 - ② ケチャップ大2 サラダ油小1 しょう油大1
 - ③ 明太子大150 じゃがいも大1 じゃがいも大1
 - ④ マヨネーズ大3 マスタード大1 しょう油大1
 - ⑤ クリームチーズ100g みじん切りの牛乳大1
- もちろんだ、マヨネーズ 塩 だけでも...

