

ぱくぱくカレンダー



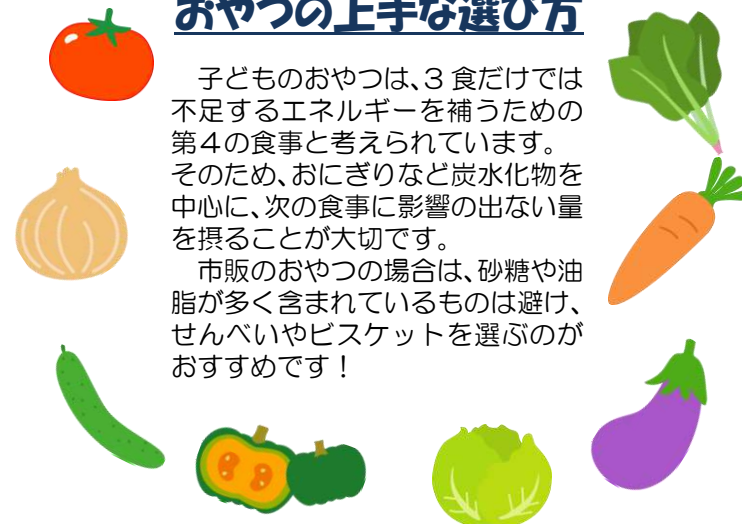
ちゃやこどもえん



早いもので今年も後一か月となりました。冬場は空気が乾燥し、ノロウイルスやインフルエンザなどのウイルスが蔓延しやすくなります。感染症にかからないために、手洗い・うがいをすることやビタミンを摂ることが大切です！楽しく年を終えるためにも、健康的な食生活を心がけ、元気な体で新年を迎えましょう。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 魚のカレーしょうゆ焼き 煮浸し わかめのすまし汁 アメリカンドッグ	チキンライス シルバーサラダ コンソメスープ	ごはん すき焼き風 はりはり和え	ごはん 肉味噌おでん おひたし くだもの	パン クリームコロッケ 付け合せ 野菜スープ	もやしラーメン 中華和え
8	9	10	11	12	13
パン ビーフシチュー コーンサラダ くだもの 五平餅	さんまの炊き込みごはん レモン酢和え えのきたけの味噌汁 プレーンクッキー	ごはん 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 オニオンスープ いちごフルーチェ	味噌ラーメン 中華風サラダ くだもの しらすトースト	ごはん 魚の幽庵焼き にしきと和え 里芋の味噌汁 利休白玉	煮込みうどん かぼちゃのごま和え ♪お楽しみ♪
15	16	17	18	19	20
ごはん ※鶏ちゃんこ いそ煮 くだもの ベーコンエッグトースト	ごはん ほうとう 焼きししゃも おかか和え ココア蒸しパン	ごはん スペイン風オムレツ 付け合せ マカロニスープ チーズドーナツ	パン ミートローフ 付け合せ 白菜スープ オレンジゼリー	ごはん 魚の味噌煮 酢の物 沢煮わん 米粉どら焼き	発表会 ♪お楽しみ♪
22	23	24	25	26	27
ちからうどん ごま酢和え くだもの さつま芋クッキー	親子丼 甘酢漬け くだもの きな粉プリン	パンバイキング フライドチキン風 スターサラダ ポタージュスープ クリスマスケーキ	ごはん 魚の和風ピカタ 付け合せ チンゲン菜のスープ チョコ風パバロア	ごはん 炒り豆腐 和え物 クラッカーサンド	ミートスパゲティ ごまマヨサラダ ♪お楽しみ♪
29	30	31	旬の野菜 ～ねぎ～ ねぎの旬は11～12月の間。ビタミン類が多く体の調子を整えてくれます。また、ねぎに多く含まれる硫化アリルは、血行を良くして体を温め、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高めます。倉敷では、船穂地区でねぎが栽培されています。		
年末休園	年末休園	年末休園			

おやつの上手な選び方



子どものおやつは、3食だけでは不足するエネルギーを補うための第4の食事と考えられています。そのため、おにぎりなど炭水化物を中心に、次の食事に影響の出ない量を摂ることが大切です。市販のおやつの場合は、砂糖や油脂が多く含まれているものは避け、せんべいやビスケットを選ぶのがおすすめです！

☆レシピ紹介☆

12日
登場！

～魚の幽庵焼き～



材 料（4人分）

作り方

☆ さわら…4切
しょうゆ…大1
砂糖…小2
みりん…大1
柚子…15g

- ① 柚子は皮をむいて千切りにする。（白い皮は苦くなるので使わない）実は絞っておく。
- ② ①を☆の調味液と混ぜ、魚を15分ほど漬けておく。
- ③ フライパンにクッキングシートをひき、②をのせ両面を焼くと完成！

幽庵焼きはゆずを加えたつけだれに魚や肉を漬け込み焼いた、和食の調理方法のひとつ。旬のゆずの香りを楽しめる魚料理です♪