

12月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
				1 ジャムサンド (牛乳)
4 クッキー (牛乳)	5 大学芋 (牛乳)	6 チヂミ (牛乳)	7 たこ焼き (牛乳)	8 生活発表会
11 黄な粉ドーナツ (牛乳)	12 蓮根チップ (牛乳)	13 蒸しパン (牛乳)	14 お焼き (牛乳)	15 手作りパン (牛乳)
18 マフィン (牛乳)	19 どら焼き (牛乳)	20 クリスマスケーキ (牛乳)	21 駄菓子の日 (牛乳)	22 焼き芋 (牛乳)
25 スイートポテト (牛乳)	26 ラスク (牛乳)	27 お好み焼き (牛乳)	28 ☆お楽しみ☆ (牛乳)	29 お休み

カミカミ習慣

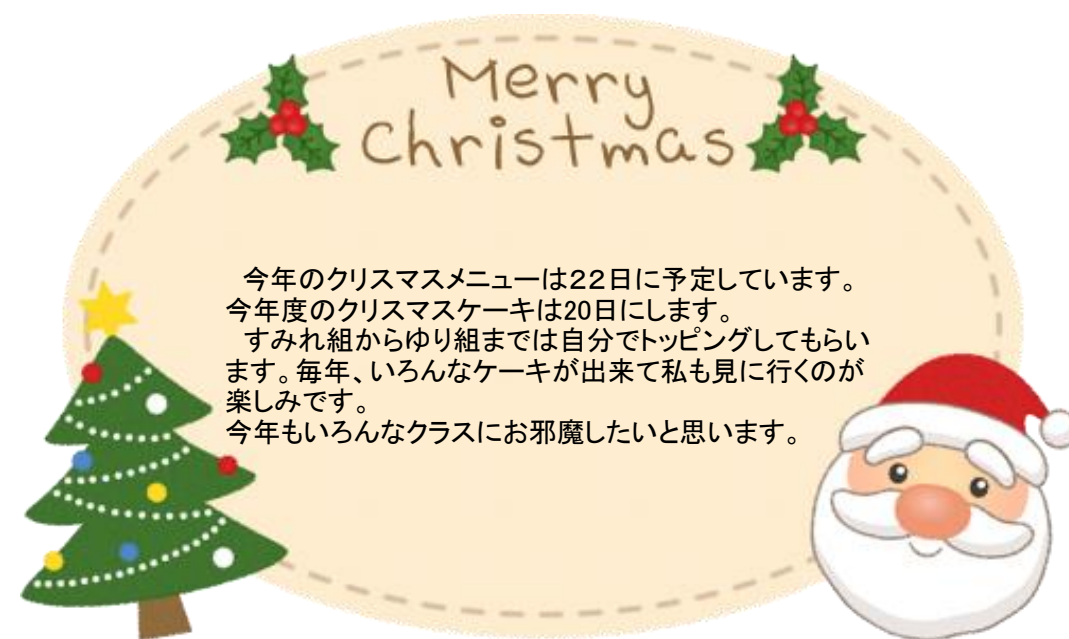
カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはぶり・ブロッコリー・ほうれん草・大根などを入れました。
大根は「自然の消化剤」と言われるほど消化作用に優れたやさしいです。
ジアスターゼをはじめ、植物の消化を助け、胸やけ・胃酸過多・胃腸を整える
他に解毒作用もあります。

栄養士 水田 清美



クリスマスケーキのレシピです。

スポンジケーキ 18cm型分

材料

卵……………3個
グラニュー糖…………100g
薄力粉……………100g
牛乳……………大さじ1
無塩バター……………20g

作り方

- ① 卵を割り卵白と卵黄にわけ。
- ② ボウルに卵白を入れミキサーで泡立てながらグラニュー糖を三回に分けて入れメレンゲを作る。
- ③ ②に卵黄を入れさらに混ぜる。牛乳・溶かしたバター・を入れさらに混ぜる。
- ④ 薄力粉はふるっておきボウルに入れゴムベラで混ぜる。
- ⑤ 160度に予熱したオーブンで35分焼く。