

# 12月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
2 豆腐ドーナツ (牛乳)	3 ピザ (牛乳)	4 焼き芋 (牛乳)	5 おにぎり (牛乳)	6 どら焼き (牛乳)
9 れんこんちっぴ (牛乳)	10 お好み焼き (牛乳)	11 たこ焼き (牛乳)	12 ヨーグルトケーキ (牛乳)	13 お休み
16 フライドポテト (牛乳)	17 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	18 大学芋 (牛乳)	19 クッキー (牛乳)	20 クリスマスケーキ (牛乳)
23 スイートポテト (牛乳)	24 ジャムサンド (牛乳)	25 ちぢみ (牛乳)	26 お焼き (牛乳)	27 ☆お楽しみ☆ (牛乳)
30 お休み	31 お休み			

カミカミ習慣

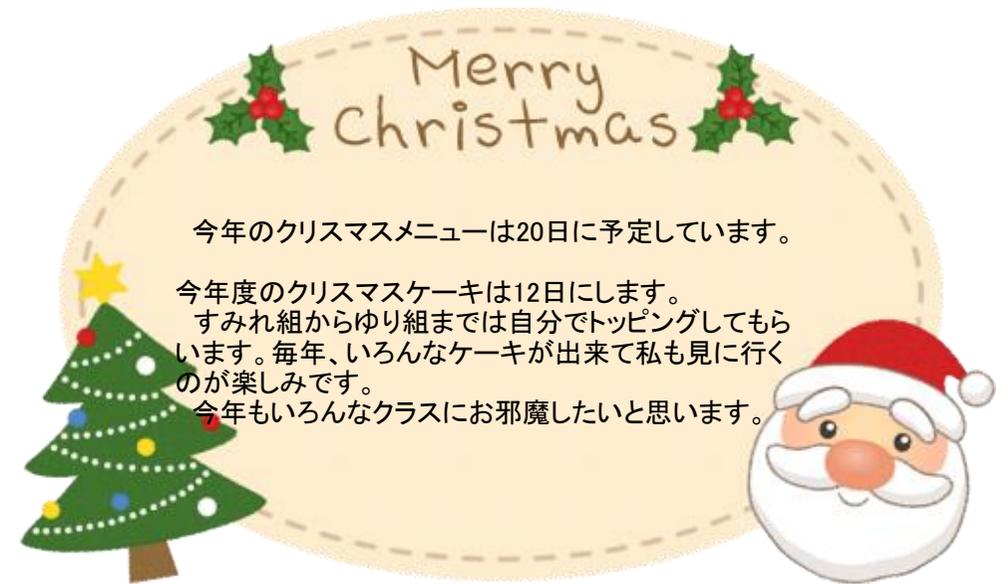
カミカミ習慣

※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



今年のクリスマスメニューは20日に予定しています。

今年度のクリスマスケーキは12日にします。  
すみれ組からゆり組までは自分でトッピングしてもらいます。毎年、いろんなケーキが出来て私も見に行くのが楽しみです。  
今年もいろんなクラスにお邪魔したいと思います。



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る。
- 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。