

12月(おやつカレンダー)



今月のおやつにあるクリスマスケーキとスポンジのレシピと手作りパンのレシピを載せますのでお家で作ってみてくださいね。
パンは簡単に出来るので、子どもと一緒にぜひ作ってください。

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。

手作りパン

〔材料〕

薄力粉……………100g
水……………67g
砂糖……………8g
塩……………4g
ドライイースト…4g

パンの中に入れる具はお好みで
ベーコン・チーズ・もち・ウインナーなど

作り方

- ① ドライイーストに少し水を入れる。水を入れてから砂糖を入れる。
- ② ボウルに薄力粉と残りの水・塩・イーストを入れ混ぜる。
- ③ こねて、打ち粉を入れ手につかなくなるまでこねる。
- ④ 麺棒で形を整え、パンの中に入れる具を入れ丸める。
- ⑤ 160度に予熱しておいたオーブン入れに10～15分焼く。

月	火	水	木	金
1 きなこドーナッツ (牛乳)	2 ピザ (牛乳)	3 お好み焼き (牛乳)	4 大学芋 (牛乳)	5 ちんすこう (牛乳)
8 焼き芋 (牛乳)	9 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	10 ジャムサンド (牛乳)	11 クッキー (牛乳)	12 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
15 お焼き (牛乳)	16 フライドポテト (牛乳)	17 ラスク (牛乳)	18 たこ焼き (牛乳)	19 生活発表会 (牛乳)
22 南瓜ケーキ (牛乳)	23 クリスマスケーキ (牛乳)	24 ヨーグルトケーキ (牛乳)	25 おにぎり (牛乳)	26 ☆お楽しみ☆ (牛乳)
29 お休み	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。

～給食室より～

今月の献立にはかかれい・大根・ぶりを入れました。
大根は「自然の消化剤」と言われるほど消化作用に優れた野菜です。
ジアスターゼをはじめ、食物の消化を助け、胸やけ・胃酸過多・胃腸を整えるほかに
解毒作用もあります。よく、焼き魚の横に大根おろしがついているのはこのためで、
焼き魚の焦げに含まれる発がん物質を解毒する作用があるからです。