

よていこんだてひょう

12月予定献立表

2025年

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 さばの塩焼き かぶのゆず香あえ かぼちゃのみぞ汁	2 世界の料理(韓国) キムチチャーハン 牛乳 トック みかん	3 ごはん 牛乳 とりちゃんこ れんこんの梅肉あえ ひじきのり佃煮	4 ツナサンド 牛乳 グリーンポタージュ	5 世界の料理(中国) ごはん 牛乳 マー婆豆腐 中華の酢の物
8 (もちつき大会) 振替休業日	9 かやくうどん 牛乳 もやしのからしあえ	10 季節の地場産物 玄米入りごはん 牛乳 すきやき ほうれんそうの おひたし	11 ドライカレーサンド 牛乳 コンソメスープ ゆずレモンゼリー	12 ごはん 牛乳 親子煮 大豆とわかめのあえ物 みかん
15 ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 キャベツのおかかあえ	16 ごはん 牛乳 いかの照りじょうゆかけ れんこんのきんぴら けんちん汁	17 ポークカレーライス 牛乳 小松菜とコーンの サラダ	18 クリスマスに パン 牛乳 フライドチキン じゃがいものサラダ 白菜スープ	19 ごはん 牛乳 肉みそおでん 白菜の日酢あえ
22 中華大豆ごはん 牛乳 華風スープ フルーツ白玉	<p>♥♥♥人気メニュー『グリーンポタージュ』をつくってみよう！♥♥♥</p> <p>【材料 4人分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ベーコン…30g ・にんじん…1/3本 ・たまねぎ…中1こ ・じゃがいも…中1こ ・ほうれんそう…1/4束 ・牛乳…120ml ・ホワイトシチューのルウ…30g ・しおこしょう…少々 ・水…200ml ・コンソメスープの素…適量 <p>①ベーコンは5mm幅に切る。 ②にんじん・たまねぎは色紙切り、じゃがいもはさいの目切りにする。 ③ほうれんそうはゆでて、ミキサーなどでペースト状にする。 ④なべに水とコンソメスープの素を入れ、①と②を入れ煮る。 ⑤④に火が通ったら、③を加える。 ⑥牛乳とルウを加えて弱火で煮る。 ⑦しおこしょうを加えて味をととのえてできあがり。</p>			

～朝食の大切さを知ろう！～

朝ごはんは心と体にとって、とても大切です。朝起きて光をあびると、まず心が目覚めます。そして、朝ごはんを食べることで、手を動かし、食べ物のにおいや味を感じ、よくかんで口を動かすので頭のはたらきを活発にします。また、食べ物を飲みこんで、おなかの中で消化・吸収されると、体のはたらきが活発になることで、体温が上がり、やる気や体の活動力が高まります。1日を元気で活動的にすごすには、朝食をきちんと食べることが大切です。

