



12がつのおやつ



令和6年度
石山寺こども園

日	曜日	10時のおやつ (未満児のみ)	牛乳	3時のおやつ	牛乳
2	げつ	サクッとあられ	○	レモンムース・ほしたべよ	○
3	か	ゆでブロッコリー	○	バナナ・げんじパイ	○
4	すい	かぼちゃポーロ	○	☆メロンスティックパン   (しょくパン(小麦・乳使用)、バター、さとう、こむぎこ)	○
5	もく	ゆでじゃがいも	○	りんご 以→ソフトサラダ 未→おせんべいサラダあじ	○
6	きん	りんご	○	☆さつまいものクッキー   (さつまいも、こむぎこ、BP、さとう、バター、たまご、くるごま)	○
9	げつ	おせんべいサラダあじ	○	みかん・チョイス  	○
10	か	ゆでさつまいも	○	☆やきそば <small>(ちゅうかめん(小麦使用)、ぶたももスライス、きゅう、たまねぎ、ソース(乳・卵不使用/小麦・鶏肉使用))</small>	○
11	すい	サクッとあられ	○	☆りんごゼリー(100%りんごジュース、アガー、さとう) ぱりんこ	○
12	もく	バナナ	○	おはぎ(乳・卵・小麦不使用)	○
13	きん	ゆでかぼちゃ	○	バナナ・カルシウムせんべい	○
16	げつ	おせんべいサラダあじ	○	みかん・ぼたぼたやき	○
17	か	ゆでかぼちゃ	○	なめらかプリン・ミニサラダせんべい	○
18	すい	かぼちゃポーロ	○	☆クリスマスカップケーキ   <small>こむぎこ、さとう、たまご、バター、 ぎゅうにゅう、ホイップクリーム(乳使用)、いちご、未→たべっこどうぶつビスケット、以→チョコレート(乳使用)</small>	○
19	もく	ゆでにんじん	○	りんご・アスパラガスビスケット	○
20	きん	みかん	○	☆コンフルヨーグルト  (もも、バナナ、コーンフレーク(小麦不使用)、さとう、ヨーグルト)	むぎちや
23	げつ	かぼちゃポーロ	○	☆スイートポテト     (さつまいも、さとう、バター、ぎゅうにゅう、たまご、くるごま)	○
24	か	ゆでにんじん	○	バナナ・たべっこどうぶつビスケット 	○
25	すい	ゆでじゃがいも	○	ヨーグルト  ・ほしたべよ	むぎちや
26	もく	りんご	○	☆ホットケーキ   (ホットケーキミックス(小麦使用)、ぎゅうにゅう、たまご、バター、ケーキシロップ)	○
27	きん	サクッとあられ	○	☆いもようかん (さつまいも、かんてん、さとう)	○

甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪予防にも効果あり！冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。



(和風春雨サラダ)

(材料/5人分)

- ・春雨(乾) 60g
- ・ハム 4枚
- ・きゅうり 1本
- ・人参 1/2本
- ・マヨドレ 大1
- ・梅ドレッシング 小1

(作り方)

①春雨は袋に記載されている時間ゆでる。ハムは半分にとって千切りにする。きゅうりは3cm幅の千切りにして塩をひとつまみまぶす。人参は3cm幅の千切りにして下ゆでしておく。

②ボウルにゆでた春雨ときゅうり(軽くしぼる)、人参、ハムを合わせる。マヨドレとうめドレッシングを加えて味を調節する。