

12月の献立表

むつみ保育園

むつみ保育園

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 牛丼, 小松菜のおかか和え, 豚汁, フルーツ, 御飯, フルーツ, etc.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 御飯, フルーツ, 御飯, フルーツ, 御飯, フルーツ, etc.

★人気メニュー★【チーズ蒸しパン】

- 《材料》 ・とろけるチーズ 70g (スライスチーズ 4枚)
・小麦粉 100g ・ベーキングパウダー 6g
・たまご 1個 ・砂糖 50g
・牛乳 50g ・サラダ油 20g
・生クリーム 30g (コーヒーフレッシュ可)

《作り方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて振るっておく。
② 鍋に牛乳、チーズを入れ、弱火で煮溶かす。
溶けたら火を止め、サラダ油と生クリームを入れてよく混ぜる。
③ 卵をボールに入れ割りほぐし、砂糖を加えてよく混ぜる。
④ ③に②を入れてよく混ぜ、①も入れる。
粉っぽさがなくなったら混ぜるのをやめる。
注：混ぜすぎると膨らまない。
⑤ マフィンカップに型を敷き、8分目まで生地を入れる。
蒸し器で15分蒸す。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

ミカンを食べよう
ミカンの仲間は、世界でおよそ900種類もあります。
が、日本のミカンは、日本独自の品種です。
ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

14日(火) 誕生会
25日(土) 手作り弁当日