

令和2年度

12月 予定献立表



住吉台保育園

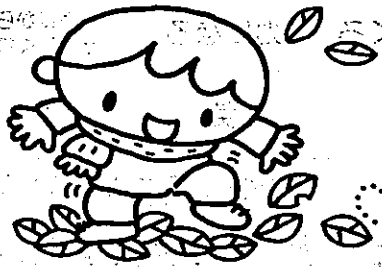
使用食材

日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	体をつくる		
						赤	黄	緑
1	火	サラダせんべい 牛乳	ご飯	豚肉のみそカツ 野菜炒め いんげんと玉ねぎの味噌汁 パナナ	りんごとさつま芋の 重め煮 牛乳	豚肉、卵、油揚げ	米、小麦粉、パン粉、サ ラダ油、さつま芋、砂糖	人参、キャベツ、人参、もやし、いん げん、玉ねぎ、わかめ、バナナ、りん ご、レーズン
2	水	かりんとう	ご飯	たらのごまマヨ焼き おから炒り 冬野菜サラダ グレープフルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	たら、おから、油揚げ、 ハム、牛乳、豆腐	米、小麦粉、サラダ油、 マヨネーズ、味噌、ご ま、しらたき、砂糖、砂 糖	人参、長ねぎ、いんげん、大 根、白菜、小松菜、グレー プフルーツ
3	木	ヨーグルト	ご飯	豆腐のミートグラタン ブロッコリー かぶとベーコンのスープ パイナップル	五平もち 牛乳	豆腐、豚挽肉、牛乳、 チーズ、ベーコン	米、サラダ油、小麦粉、三温 糖	こんにゃく、玉ねぎ、なす、パセリ、ブ ロッコリー、かぶ、キャベツ、人参、 パイナップル
4	金	チョコウエハース りんごジュース	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き グリーンマッシュ 春雨サラダ りんご	ココアワッフル 乳酸菌飲料	鶏肉、牛乳、乳酸菌飲料	米、サラダ油、じゃが 芋、春雨、砂糖、ごま油	こんにゃく、ほうれん草、きゅう り、人参、キャベツ、りん ご
5	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	焼肉 大根サラダ パナナ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	米、ごま油、砂糖、サラダ 油、ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、に んにく、生姜、大根、きゅう り、わかめ、バナナ
7	月	甘辛焼き 牛乳	ご飯	赤魚の竜田揚げ インゲンソテー 大根と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	キャロットケーキ 牛乳	赤魚、生揚げ、牛乳、卵	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、ごま	いんげん、人参、大根、小松 菜、長ねぎ、グレープフル ーツ
8	火	チーズ	ちゃんぽん 麺	小松菜とコーンの中巻和え りんご	ポテトもち 牛乳	豚肉、牛乳	ラーメン、砂糖、ごま 油、サラダ油、じゃが 芋、片栗粉	人参、キャベツ、もやし、小 松菜、コーン、きゅうり、の り
9	水	クッキー 牛乳	ご飯	チーズ入り卵焼き スティック野菜 さつま芋サラダ みかん	お昼ラスク 牛乳	卵、チーズ、ハム、 ベーコン、ヨーグルト、 牛乳、かつお節	じゃが芋、マヨネーズ、 米、さつま芋、麺、マー ガリン	人参、ピーマン、きゅうり、 みかん
10	木	膏のりせんべい 野菜ジュース	ワカメ ご飯	鮭のパン粉焼き 粉ふき芋 沢煮汁 オレンジ	大学芋 牛乳	鮭、豚肉、牛乳	米、パン粉、オリーブ油、 じゃが芋、さつま芋、サラダ 油、砂糖、ごま	パセリ、ワカメ、しいたけ、 人参、ごぼう、三つ葉、オレ ンジ
11	金	プリン	ロール パン	クリームシチュー 和風スパゲッティサラダ バナナ	ひじきのさっぱり混 ぜご飯 牛乳	鶏肉、牛乳、ツナ、しら ず	バターロール、じゃが芋、 小麦粉、マーガリン、スパゲッ ティ、サラダ油、米、ごま	玉ねぎ、人参、キャベツ、水 菜、ひじき、ゆかり
12	土	サンドビスケット	ご飯	炒り豆腐 キャベツのごま和え グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豆腐、豚挽肉、卵、牛乳	米、砂糖、ごま	長ねぎ、人参、いんげん、 キャベツ、もやし、グレー プフルーツ
14	月	せんべい りんごジュース	ご飯	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル りんご	しっとりおからケーキ 牛乳	豆腐、豚挽肉、大豆もや し、牛乳	米、サラダ油、三温糖、片栗 粉、ごま、ごま油	生姜、にんにく、玉ねぎ、人 参、万能ねぎ、ほうれん草、 りんご
15	火	塩せんべい 湯冷まし	ご飯	さばの塩焼き 青菜の白和え さつま汁 パイナップル	チーズ蒸しパン 牛乳	さば、豆腐、豚肉、チー ズ、牛乳	米、ごま、三温糖、しら たき、さつま芋、砂糖、 サラダ油	人参、ほうれん草、ごぼう、 万能ねぎ、パイナップル
16	水	卵せんべい 牛乳	天津飯	白菜ののり和え 豆腐の中巻スープ オレンジ	焼きそば 牛乳	卵、かにフレーク、豆 腐、豚挽肉、牛乳、豚肉	米、砂糖、サラダ油、砂糖、 片栗粉、中華麺	たけのこ、しいたけ、万能ねぎ、グ リンピース、豆、人参、海苔、玉 ねぎ、かつお節、わかめ、オレンジ、 キャベツ、もやし
17	木	干し芋 牛乳	ご飯	根菜カレー フレンチサラダ フルーチェ	ツナご飯 牛乳	豚肉、牛乳、ツナ	さつま芋、サラダ油、カ レールー、砂糖、米、ご ま	玉ねぎ、人参、大根、生姜、にんに く、きゅうり、キャベツ、ブロッ コリー、トマト、コーン、万能ねぎ
18	金	サンドせんべい 牛乳	ロール パン	ジャックの豆とチーズのフリッター 豆苗ソテー 野菜のパーティースープ グレープフルーツ	チョコパン りんごジュース	大豆、チーズ、卵、牛乳	バターロール、小麦粉、 サラダ油	コーン、人参、玉ねぎ、万能ねぎ、豆 腐、もやし、キャベツ、トマト、グ レープフルーツ
19	土	膏のりせんべい 牛乳	ご飯	厚揚げの中巻煮 オクラとわかめの酢の物 オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、生揚げ、しらす、 牛乳	米、三温糖、片栗粉、砂 糖	にんにく、人参、玉ねぎ、たけのこ、 りんがん菜、きゅうり、わかめ、オク ラ、オレンジ
21	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	赤魚の西京味みそ焼き 冬至かぼちゃ 豆乳豚汁 パイナップル	あんまん (ピザまん)	赤魚、豚肉	米、三温糖、ごま、砂 糖、里芋、ごま油、豆乳	かぼちゃ、大根、白菜、人 参、しめじ、万能ねぎ、パイ ナップル
22	火	ゼリー	コーンご飯 麺	エビフライ ポテト 唐揚げ ブロッコリー ミニトマト ワンタンスープ フルーツポンチ	ケーキ・フルーツの 盛り合わせ 牛乳	鮭、えび、鶏肉、卵、牛 乳	米、ごま、サラダ油、片 栗粉、ワンタン、ごま 油、砂糖	人参、コーン、大根、ブロッコリー、 プチトマト、にら、長ねぎ、パイ ナップ、イチゴ、白飯、りんご、パ ナ、メロン、キウイ、パイナップ ル、イチゴ
23	水	チョコウエハース	ご飯	かれいの煮魚 さつま芋の甘煮 納豆汁 パナナ	じゃが芋たこ焼き 牛乳	かれい、納豆、牛乳、か つお節	米、三温糖、さつま芋、 里芋、砂糖、上新粉、片 栗粉	生姜、白菜、大根、人参、な めこ、長ねぎ、バナナ、キャ ベツ、長ねぎ
24	木	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	肉じゃが カミカミサラダ りんご	きな粉トースト 牛乳	豚肉、牛乳、きな粉	米、サラダ油、じゃが芋、砂 糖、ごま油、ごま、食パン、 マーガリン	人参、玉ねぎ、グリーンピー ス、切干大根、刻み昆布、 きゅうり、りんご
25	金	小魚 牛乳	ご飯	ハヤシライス 豆菜サラダ オレンジ	フルーツヨーグルト和え (チョコウエハース)	豚肉、ツナ、ヨーグル ト、大豆	米、サラダ油、じゃが 芋、ごま、砂糖、ごま 油、ホイップクリーム	人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松 菜、もやし、オレンジ、白飯、りん ご、ミカン、バナナ
26	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	油麩と小松菜の卵とし マカロニサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、卵、ハム、牛乳	麺、サラダ油、三温糖、 マカロニ、マヨネーズ	小松菜、玉ねぎ、長ねぎ、三 つ葉、人参、きゅうり、グ レープフルーツ
28	月	サラダせんべい 牛乳	ご飯	和風おからハンバーグ なめこの味噌汁 りんご	年越しうどん (牛乳)	豚挽肉、おから、牛乳、 卵、豆腐、油揚げ	パン粉、サラダ油、三温 糖、片栗粉、うどん、砂 糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、な めこ、大根、万能ねぎ、りん ご、長ねぎ、わかめ

※ () のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	525	17.1~26.3	11.7~17.5	-
予定献立栄養量	542	19.7	17.3	1
3歳以上児目標	650	21.1~32.5	14.4~21.7	-
予定献立栄養量	660	24.1	21.7	1.4



給食だより(12月)



今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続き、体調を崩しやすい季節です。風邪をひかないように規則正しい生活を送り、年末・年始を元気に過ごしましょう。

冬至



冬至は1年で1番昼が短い日で、この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵から、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われています。ゆず湯に入るのは血行が促進され、体が温まるからです。今年の冬至は12月21日です。

冬至かぼちゃ



材料(大人4人分)

- ・かぼちゃ …… 300g
- ・ゆであずき缶 …… 1缶
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・水 …… 200cc

作り方

- ①かぼちゃは3cm角に切り落とす。(角をとると煮崩れしにくいです。)
- ②鍋にかぼちゃと水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ゆであずきとしょうゆを加え、10分位煮たらできあがり。
(煮汁が多い時は、しょうゆを加える前に少しとると良いです。)



感染性胃腸炎に注意!



ノロウイルスは、下痢や、腹痛、嘔吐などから脱水になり、重症化(痙攣や脳症等)する事もあります。トイレ後と調理前の手洗いをしっかりとしましょう。感染していても、症状が出ない事もあるため、流行する時期は手洗いがとても大切です。

ペットボトルで作る塩素消毒液

(ノロウイルスに効果のある希釈濃度200ppm)

●準備物

- ・1.5ℓのペットボトル
- ・塩素系漂白剤
(塩素濃度5~6%のハイターやブリーチ等)

●作り方

きれいに洗った1.5ℓのペットボトルに、キャップ1杯分(5cc)の塩素系漂白剤を入れ、水道水を加えて満杯にし、キャップをつけて混ぜる。

この消毒液で、調理器具等を浸したり、ドアノブや床、おもちゃ等を拭くことで、ノロウイルスは不活化すると言われています。臭いなどが気になる時は、10分置いたらすすぐか水拭きをします。

大晦日(おおみそか)

大晦日は、年の最後である12月の末日のことで、大晦日(おおみそか)といます。晦日(みそか)とは、毎月末日のことをいいます。1年の締めくくりには、「年越しそば」を食べる習慣があり、「そばのように長く生きられるように」、「切れやすいそばのように、旧年の労苦や災厄をさっぱり切り捨てよう」など、年越しそばには様々な意味があります。

