

12月 予定献立表

令和2年度 長命ヶ丘つくし保育園

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	火	牛乳 ビスケット	ご飯	たらの磯風味噌 ぎゅうりの中華漬け 春雨スープ オレンジ	(牛乳) きつねおにぎり	牛乳、たら、卵、木綿豆腐、油揚げ	ご飯、春雨、白ごま	津のり、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、オレンジ
2	水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	豆腐のミートグラタン 豆菜サラダ りんご	(牛乳) ひじき炒飯	牛乳、木綿豆腐、チーズ、鶏ひき、卵	食パン、白ごま、ご飯	玉ねぎ、なす、小松菜、もやし、人参、りんご、ひじき、しいたけ、ほうれん草
3	木	牛乳 クッキー	ご飯	中華風ローストチキン 添え野菜 中華風コンソープ みかん	(牛乳) かぼちゃプリン	牛乳、鶏モモ、絹ごし豆腐、卵	ご飯、白ごま	玉ねぎ、生姜、ミニトマト、ブロッコリー、長ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、みかん、かぼちゃ
4	金	牛乳 揚げせんべい	ご飯	鮭の照り焼き ほうれん草のごま和え とん汁 パナナ	牛乳 あんぱん	牛乳、鮭、豚コマ	ご飯、白ごま、里芋、あんぱん	ほうれん草、人参、白菜、大根、ぶなしめじ、長ねぎ、パナナ
5	土	ウエハース	ご飯	豆まめキーマカレー ひじきとチーズのサラダ グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、大豆、豚ひき、まぐろ水煮、チーズ	ご飯、菓子	グリーンピース、玉ねぎ、人参、キャベツ、ひじき、きゅうり、トマト、グレープフルーツ
7	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯	油麩と鶏肉の卵とじ しめじとキャベツの味噌汁 オレンジ	(牛乳) チーズクッキー	牛乳、鶏モモ、卵、生揚げ、粉チーズ、卵	ご飯、油麩	玉ねぎ、三つ葉、キャベツ、ぶなしめじ、人参、スリムネギ、オレンジ
8	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚の香味焼 切干大根煮 には玉スープ パナナ	牛乳 ココアワッフル	牛乳、赤魚、さつまいも、むきえび、卵	ご飯、ココアワッフル	生姜、長ねぎ、切り干し大根煮、人参、いんげん、には、玉ねぎ、パナナ
9	水	牛乳 クッキー	ミルクパン	鮭の豆乳シチュー フレンチサラダ みかん	(牛乳) 中華おこわ	牛乳、鮭、豆乳、さき身、焼き豚	ミルクパン、じゃが芋、ご飯	玉ねぎ、かぶ、人参、ほうれん草、アスパラガス、トマト、キャベツ、コーン、みかん、平しいたけ、たけのこ、グリーンピース
10	木	牛乳 せんべい	ご飯	豚肉と野菜のごま味噌煮 豆腐とチンゲン菜のスープ パナナ	(牛乳) 味噌ラーメン	牛乳、豚コマ、絹ごし豆腐、ベーコン、焼き豚	ご飯、里芋、白ごま、中華麺	大根、人参、しらたき、いんげん、チンゲン菜、玉ねぎ、キャベツ、もやし、長ねぎ、パナナ
11	金	牛乳 ウエハース	ご飯	らいおん組カレー ブロッコリーサラダ りんご (牛乳)	ジョア白ぶどう豆腐ドーナツ	牛乳、豚コマ、大豆、ロースハム、卵、ジョア白ぶどう、絹ごし豆腐	ご飯、米粉	かぼちゃ、なす、青ピーマン、人参、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、りんご
12	土	プリン	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 茹で野菜のオーロラソースかけ はんぺん汁 グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、鶏モモ、はんぺん	ご飯	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、若布、チンゲン菜、グレープフルーツ
14	月	牛乳 ポーロ	ご飯	凍り豆腐のおふくわ煮 ツナ入りポテトサラダ オレンジ	(牛乳) トマトスバグッティ	牛乳、凍り豆腐、鶏ひき、卵、プロセスチーズ、まぐろ水煮	ご飯、じゃが芋、スバグッティ	しいたけ、人参、きゅうり、玉ねぎ、ぶなしめじ、トマト、パセリ
15	火	牛乳 いちごゼリー	ご飯	カレーの煮つけ 五目きんぴら けんちん汁 パナナ (牛乳)	ヨーグルト和え	牛乳、カレー、豚腰、木綿豆腐、豚コマ、ヨーグルト	ご飯、白ごま、里芋	生姜、ごぼう、人参、しらたき、大根、長ねぎ、パナナ、みかん缶
16	水	牛乳 せんべい	黒糖パン	ツナ入り卵焼き ブロッコリーのおかか和え トマトの具沢山スープ りんご	(牛乳) 五目炊き込みご飯	牛乳、卵、まぐろ水煮、さき身、大豆、鶏モモ、油揚げ	黒糖パン、ご飯	人参、玉ねぎ、青ピーマン、ブロッコリー、いんげん、キャベツ、まいたけ、トマト、りんご、ごぼう、しらたき
17	木	ヨーグルト	ご飯	たらのおろし煮 添え野菜 小松菜としらすのサラダ パナナ	牛乳 コロコロ揚げ	牛乳、たら、しらたき、プロセスチーズ、きな粉	ご飯、白ごま	大根、スリムネギ、ブロッコリー、人参、小松菜、きゅうり、若布、パナナ
18	金	牛乳 ウエハース	ご飯	野菜ハンバーグ ひじきスープ みかん	(牛乳) いもようかん	牛乳、豚ひき、鶏ひき、大豆、卵、絹ごし豆腐、ベーコン	ご飯、さつまいも	ごぼう、人参、玉ねぎ、生姜、ひじき、小松菜、みかん
19	土	せんべい	ご飯	ポークビーンズ ナムル風ツナサラダ グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、大豆、豚肩ロース、まぐろ水煮	ご飯、じゃが芋、白ごま、菓子	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、ほうれん草、もやし、グレープフルーツ
21	月	牛乳 ロアヌ	ご飯	ハヤシライス ひじきのマリネ みかん	(牛乳) 冬至かぼちゃ	牛乳、豚コマ、ロースハム、小豆	ご飯、じゃが芋、白ごま	人参、玉ねぎ、グリーンピース、きゅうり、ひじき、みかん、かぼちゃ
22	火	牛乳 白い風船	ご飯	鶏肉の五目煮 吉野汁 グレープフルーツ	(牛乳) スイートポテトパイ	牛乳、鶏モモ、油揚げ、生揚げ	ご飯、じゃが芋、パイ生地、さつまいも	しいたけ、人参、ごぼう、しらたき、板こんにゃく、大根、ほうれん草、長ねぎ、グレープフルーツ
23	水	ヨーグルト	ご飯	たらの照り焼き お浸し 凍り豆腐とわかめの味噌汁 りんご	牛乳 塩やきそば	牛乳、豚コマ、たら、凍り豆腐、いか	ご飯、中華麺	ほうれん草、若布、若布、玉ねぎ、人参、切り干し大根、りんご、小松菜、キャベツ、もやし
24	木	牛乳 甘辛せんべい	食パン	から揚げ エビフライ ポテトサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	(牛乳) プリンアラモード	牛乳、鶏モモ、エビフライ、ホイップクリーム	食パン、じゃが芋、クラッカー、プリン	ブロッコリー、コーン、大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、パイン缶、いちご、白桃缶、りんご、パナナ、みかん缶、キウイ
25	金	牛乳 ビスケット	ゆかりご飯	炒り豆腐 キャベツとウインナーの蒸し煮 オレンジ	(牛乳) ウエハースせんべい	牛乳、木綿豆腐、豚ひき、卵、ウインナー	ご飯、ウエハース、せんべい	長ねぎ、人参、しいたけ、いんげん、キャベツ、玉ねぎ、オレンジ
26	土	サブレ	ご飯	厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 小松菜とじゃこのサラダ パナナ	牛乳 菓子	牛乳、豚ひき、生揚げ、ちりめんじゃこ	ご飯、じゃが芋、菓子	人参、細さや、小松菜、きゅうり、パナナ
28	月	牛乳 クッキー	うどん	華越しうどん 白和え みかん	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、鶏むね、かまぼこ、木綿豆腐	うどん、白ごま、ココアワッフル	人参、ほうれん草、長ねぎ、ぶなしめじ、板こんにゃく、みかん

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※()となっている時は、以上児さんのみにつきます。

12月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
3歳未満児目標	540	18~27	12~18	
予定献立栄養量	538	20	15.2	1.1
3歳以上児目標	680	22~34	15~23	
予定献立栄養量	685	26.4	20.6	1.6

★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。



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日ですので午後のおやつに提供します。

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

- ・500ml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500mlのペットボトルに、キャップ2杯分(10cc)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され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。

