

# 給食だより 12がつ

今年も残すところあとわずかとなりました。雪も降り始め、ひんやりとした冷たい空気を感じる季節ですね。子ども達は寒さを吹き飛ばす勢いで元気に遊んでいます。  
風邪を引きやすい時期ですが、からだの温まる食事で、寒さを乗り切りましょう。



## 冬至

冬至とは、1年の中で最も太陽が出ている時間が短く、最も夜が長い日のことです。

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。

かぼちゃの別名は「南瓜」で「ん」が付きます。ビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪予防にも効果的です。また、冬至に入ると良いと言われているゆず湯は血行を促進したり、体を温めてくれる作用があります。今年12月22日が冬至です。



## 大晦日

1年最後の日を「大晦日」(おおみそか)と呼びます。「晦日」とは毎月の末日の事です。1年の最後の特別な末日を表すため、末日をあらわす言葉に「大」を付けて「大晦日」と言います。大晦日に食べる物といえば、「年越しそば」。細く長い事から健康長寿等の縁起をかついで江戸時代の頃から、食べられるようになったと言われています。

## 年越しそばの具材の意味

### エビ



エビは腰が曲がるということから、長生き・長寿を表しています。自分や大切な人の長生きを願いつつ、おいしく食べられる定番の具材です。

### ネギ



ネギには「ねぎらう」という意味があります。1年間に起こった苦労を「ねぎらう」という意味と、神社で祈禱をおこなう「禰宜(ねぎ)」につながり、縁起の良い具材です。

### 油揚げ



稲荷揚げ、狐揚げなどとも呼ばれ、稲荷神の使いである狐の好物とされることから、縁起の良い食べ物とされてきました。

## 感染性胃腸炎が流行する時期です。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は冬場に多く発生する傾向があります。主に人の手指や食品などを介して感染し、嘔吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。感染力が非常に強く、わずか10～100個程度で感染すると言われています。

## 塩素消毒液の作り方

### ★用意するもの

・500ml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

綺麗に洗ったペットボトルに作りたい濃度の塩素系漂白剤を入れ、水道水で満水にし、キャップをして混ぜる。



希釈濃度	0.1% (嘔吐物等の処理)	0.05% (コロナウイルス感染予防)	0.02% (掃除や調理器具の消毒)
水	500ml	500ml	500ml
塩素系漂白剤	10cc	5cc	2cc

この次亜塩素ナトリウム液でドアノブや、おもちゃ等を拭く事でノロウイルスが不活性化すると言われています。0.05%以上の濃度の次亜塩素ナトリウム液で拭き上げをする事で、新型コロナウイルスにも効果があります。

# 12月予定献立



令和3年度 名取あけほのこども園

食材ならびに体内のほたらき

身体を作る  
**(赤)**

かになる  
**(黄)**

病気から守ってくれる  
**(緑)**

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	かになる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
1	水	甘辛せんべい	ご飯	だらのお好み揚げ しらす和え 里芋ときのこの味噌汁 りんご	鶏ごぼうトースト 牛乳	たら しらす 豆腐 鶏肉 牛乳	ご飯 小麦粉 油 ごま油 里芋 食パン マヨネーズ	キャベツ にんじん 万能ねぎ ほうれん草 もやし のり えのき しめじ りんご ごぼう パ ナナ
2	木	クラッカー	ご飯	生揚げのみそ煮 小松菜の納豆和え オレンジ	メイプルポテト 牛乳	生揚げ 豚肉 納豆 牛乳	ご飯 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま さつまいも 油	大根 にんじん いんげん 生姜 小松菜 もやし オレンジ
3	金	せんべい	ご飯	カレイのごま風味焼き ブロックリーのツナマヨ和え かきたま汁 パナナ	マカロニきな粉 牛乳	カレイ ツナ 鶏肉 豆腐 卵 きな粉 牛乳	ご飯 三温糖 ごま マヨネーズ マカロニ	ブロッコリー にんじん ねぎ しいたけ パナナ
4	土	ビスケット	ご飯	すき焼き風煮 油揚げと野菜の和え物 グレープフルーツ (牛乳)	お菓子 牛乳	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	ご飯 しらすたき 三温糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ 絹さや ほうれん草 もやし グレープフルーツ
6	月	せんべい	ご飯	赤魚の煮つけ じゃこ炒め 五目汁 りんご	ポテトチーズ焼き 牛乳	赤魚 じゃこ 鶏肉 油揚げ ベーコン 生クリーム チーズ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 油	万能ねぎ にんじん 大根 ピーマン ねぎ ごぼう ほうれん草 りんご 玉ねぎ ブロッコリー コーン パセリ
7	火	パイ	食パン	冬野菜のクリームシチュー ほうれん草とささみのごま和え パナナ	ひじきごはん	鶏肉 ウインナー 牛乳 バター ツナ 豚肉 油揚げ	食パン じゃがいも 小麦粉 ごま 砂糖 三温糖	かぶ にんじん れんこん 玉ねぎ ほうれん草 のり パナナ ひじき みつば
8	水	クラッカー	ご飯	麻婆豆腐 しらすきサラダ みかん	豆乳ドーナツ 牛乳	豚ひき肉 豆腐 ハム 牛乳	ご飯 油 三温糖 しらす ごま マヨネーズ ごま油 さとう ドーナツ	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり みかん
9	木	チーズ	ご飯	鮭のごまフライ ゆかり和え ねぎとわかめの味噌汁 パナナ	はっと汁 牛乳	鮭 豆腐 鶏肉 牛乳	ご飯 小麦粉 油 卵粉 ごま じゃがいも 小麦粉	キャベツ にんじん 大根 わかめ ねぎ パナナ ごぼう
10	金	サンドビスケット	ご飯	親子煮 ごぼうサラダ グレープフルーツ	ポテサラロール 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	ご飯 マヨネーズ 砂糖 ごま ロールパン マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり ごぼう グレープフルーツ きゅうり コーン
11	土	せんべい	ご飯	キーマカレー 小松菜のツナサラダ オレンジ (チーズ)	お菓子 牛乳	大豆 豚ひき肉 ツナ チーズ 牛乳	ご飯 じゃがいも カレールウ マヨネーズ	コーン グリンピース たまねぎ にんじん トマト 小松菜 オレンジ
13	月	ビスケット	のり じゃこ ご飯	肉豆腐 かぼちゃとコーンフレークのサラダ りんご	ごまクッキー (ひよこ組: さつまい もの煮物) 牛乳	しらす 豆腐 豚肉 バター 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 春雨 砂糖 さつまいも コーンフレーク マヨネーズ 小麦粉 ごま	あおのり にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ 生姜 かぼちゃ りんご
14	火	甘辛せんべい	ご飯	カレイの照り焼き 春菊の白和え かぶの味噌汁 パナナ	焼きそば 牛乳	カレイ 豆腐 生揚げ 豚肉 牛乳	ご飯 三温糖 しらす 中華麺 油	にんじん 春菊 大根 かぶ しめじ ねぎ パナナ もやし キャベツ あおのり
15	水	せんべい	ご飯	きのこチキンカレー コーンスローサラダ オレンジ	メロンパン風トースト 牛乳	鶏肉 ハム 牛乳 バター	ご飯 じゃがいも カレールウ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス 食パ	玉ねぎ にんじん しめじ えのき グリンピース キャベツ きゅうり にんじん コーン オレンジ
16	木	ヨーグルト	ロール パン	だらのコーンマヨネーズ焼き 棒棒鶏サラダ ミネストローネスープ みかん	ビビンバ	たら 鶏肉 大豆 粉チーズ ベーコン 豚ひき肉 マカロニ	ロールパン 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油 マカロニ	クリームコーン パセリ きゅうり もやし にんじん いんげん キャベツ にんにく みかん ねぎ ほうれん草
17	金	ビスケット	ご飯	納豆揚げボール 青のり塩ポテト きのこチキンスープ パナナ	五平もち (ひよこ組: ごま おにぎり) 牛乳	納豆 鶏ひき肉 鶏肉 牛乳	ご飯 小麦粉 じゃがいも 三温糖 ごま	しいたけ ねぎ あおのり にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのき パナナ
18	土	*発表会* クッキー・りんごジュースを提供します						
20	月	クラッカー	ご飯	赤魚の野菜あんかけ 豚汁 パナナ (牛乳)	五目炊き込みご飯	赤魚 豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉 油揚げ	ご飯 片栗粉 油 三温糖 里芋	にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース 生姜 大根 ごぼう 万能ねぎ パナナ いんげん
21	火	白い風船	ご飯	ひじき入り厚焼き卵 わかめサラダ じゃがいもの味噌汁 パナナ	*食育* あんバターパイ 牛乳	鶏ひき肉 卵 ツナ 豆腐 生クリーム 牛乳	ご飯 三温糖 ごま油 砂糖 じゃがいも 砂糖 パイ生地	にんじん 玉ねぎ 万能ねぎ ひじき わかめ ブロッコリー かぶ パナナ
22	水	揚げせんべい	カレー ピラフ	*クリスマス誕生会* トナカイバーグ フライドポテト 野菜入りコーンスープ ロールケーキ	冬至かぼちゃ クラッカー 牛乳	ハム 豚ひき肉 豆腐 牛乳 バター	ご飯 油 卵粉 じゃがいも 小麦粉 三温糖	玉ねぎ にんじん ピーマン グリンピース れんこん ブロッコリー あおのり コーン かぼちゃ
23	木	パイ	さつまい ご飯	鮭のみそ焼き かぼちゃグリル かぶとチキンのスープ グレープフルーツ	ミートソーススパゲ ティ 牛乳	鮭 豆腐 鶏肉 豚ひき肉 牛乳	さつまいも ご飯 ごま 小麦粉 油 スパゲティ	かぶ かぼちゃ にんじん 玉ねぎ なす グレープフルーツ
24	金	せんべい	ご飯	雪だるまカレー マッシュポテト かぼちゃと大豆のスープ みかん	食パンサンド 牛乳	鶏肉 カニかま バター ハム 牛乳	ご飯 油 カレールウ じゃがいも 食パン	玉ねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー みかん
25	土	サンドビスケット	ご飯	チンジャオロース風 春雨スープ オレンジ (チーズ)	お菓子 牛乳	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油 ごま	生姜 たけのこ ピーマン 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 オレンジ
27	月	ビスケット	ご飯	お豆腐ナゲット スティックきゅうり さつまい パナナ	わかめうどん 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 鶏肉 高野豆腐 牛乳	ご飯 マヨネーズ ごま 小麦粉 油 三温糖 さつまいも うどん	きゅうり にんじん ごぼう 大根 ねぎ パナナ わかめ
28	火	せんべい	ロール パン	鶏肉のマーマレード焼き カラフルピーマン 豆乳スープ オレンジ	おいなりさん (ひよ こ、りす組: 混ぜご 飯) 牛乳	鶏肉 ツナ ベーコン 豆乳 ヨーグルト いなり皮	ご飯 マカロニ 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 緑黄ピーマン 玉ねぎ にんじん ブロッコリー しめじ コーン パセリ オレンジ



※ ( ) になっている献立は、以上  
児さんのみとなります。  
※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。

12月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	500	16~26	11~18	1.5
予定献立栄養量	499	19.9	15.6	1.5
3歳以上児目標	620	20~31	14~21	1.8
予定献立栄養量	616	26.1	20.6	1.7