

給食だより 2がつ

今年も残すところあとわずかとなりました。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年の最後の日を「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、末日を表す言葉に「大」を付けて「大晦日」と言います。

大晦日に食べるものといえば、やはり「年越しそば」。細く長いことから健康長寿などの縁起をかついで、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、神社で祈っておこなう「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

ノロウイルスに効果のある希釈濃度1000ppm

★用意するもの

- ・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、水道水を入れて満水にしキャップを閉めて混ぜる。

この消毒液で調理器具を浸したり、ドアノブや床、おもちゃ等を拭くことでノロウイルスが不活性化すると言われています。臭いが気になる場合は、10分置いてからすすぐか、水拭きします。



12月 予定献立表

令和3年度 長命ヶ丘つくしこども園

					食材ならびに体内のほたらき			
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
		午前おやつ	主食					
1	水	せんべい	食パン	ミートオムレツ 豆腐と野菜のスープ パイン	牛乳 クッキー せんべい	牛乳、卵、ダイスチーズ、豚ひき、 絹ごし豆腐、ロースハム	食パン、クッキー、せんべい	人参、玉ねぎ、パセリ、チンゲン菜、 生姜、スリムネギ、パイン
2	木	ココアウエハース	ご飯	たらの磯部揚げ 添え野菜 かぶのかにかまあんかけ パナナ	牛乳 おからケーキ	牛乳、たら、卵、かにかま、おから、 豆乳	ご飯、小麦粉	青のり、ミニトマト、小松菜、かぶ、スリムネギ、バナナ
3	金	せんべい	ご飯	ポーキングジャー 添え野菜 中華風ツナポテト オレンジ	牛乳 シュークリーム	牛乳、豚もも、まぐろ水煮	ご飯、じゃが芋、シュークリーム	玉ねぎ、りんご、生姜、キャベツ、ト マト、きゅうり、枝豆、オレンジ
4	土	クッキー	ご飯	赤魚のケチャップ炒め じゃが芋とえのきの味噌汁 りんご	牛乳 菓子	牛乳、赤魚、油揚げ	ご飯、じゃが芋、菓子	生姜、玉ねぎ、人参、青ピーマン、 たけのこ、小松菜、えのきだけ、スリ ムネギ、りんご
6	月	牛乳 ココアウエハース	ご飯	鮭の白味噌焼き お浸し 大豆とひじきの煮物 バナナ	(牛乳) さつま芋ドーナツ	牛乳、鮭、かつお節、大豆、油揚 げ、豆乳	ご飯、白ごま、さつま芋、小麦粉	白菜、若布、人参、ひじき、いんげ ん、バナナ
7	火	ブルーチェいちご	中華麺	野菜たっぷりタンメン しゅうまい りんご	(牛乳) カルシウムトースト	牛乳、豚肩、豚ひき、卵、チーズ	中華麺、しゅうまいの皮、食パン、 白ごま	青ピーマン、きくらげ、キャベツ、も やし、人参、コーン、玉ねぎ、りん ご、青のり
8	水	牛乳 いちごサブレ	ミルクパン	たらのカレー揚げ 添え野菜 ほうれん草とクリームスープ オレンジ	(牛乳) ツナと里芋の炊き込み ご飯	牛乳、たら、卵、まぐろ水煮	ミルクパン、ご飯、里芋	トマト、スナックエンドウ、ほうれん 草、玉ねぎ、パセリ、オレンジ、人 参、大根、大根葉
9	木	プリン	ご飯	煮込みハンバーグ 添え野菜 スパゲッティサラダ グレープフルーツ	(牛乳) バナナヨーグルトケ ーキ	牛乳、豚ひき、卵、ロースハム、フ レーンヨーグルト	ご飯、じゃが芋、マカロニ、小麦粉	玉ねぎ、マッシュルーム缶、ぶなし めじ、ホールトマト、パセリ、人参、 いんげん、コーン、グレープフル ーツ、バナナ
10	金	野菜ジュース 甘辛せんべい	ご飯	カレイの煮付け 小松菜のなめたけ和え けんちん汁 みかん	牛乳 コロコロ揚げ	牛乳、カレイ、木綿豆腐、豚こま、 高野豆腐、きな粉	ご飯、里芋	生姜、小松菜、人参、なめたけ、大 根、ごぼう、長ねぎ、みかん
11	土	磯風味せんべい	ご飯	親子丼 すまし汁 パナナ	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも、卵、絹ごし豆腐	ご飯、豆麩	玉ねぎ、人参、スリムネギ、若布、バ ナナ
13	月	牛乳 ビスケット	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 絹揚げと野菜の煮物 グレープフルーツ	(牛乳) 五目ビーフン	牛乳、鮭、生揚げ、豚ひき	ご飯、白ごま、ビーフン	キャベツ、もやし、人参、生姜、大 根、ごぼう、ぶなしめじ、絹さや、グ レープフルーツ、玉ねぎ、にら、干 しいたけ
14	火	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	ビビンバ風丼 若布スープ りんご (牛乳)	ジョア白ぶどう さつま芋のミルクかりん どう	牛乳、豚ひき、卵、絹ごし豆腐、ジョ ア白ぶどう	ご飯、白ごま、さつま芋、コンデンス ミルク	生姜、ほうれん草、もやし、人参、若 布、長ねぎ、たけのこ、りんご
15	水	牛乳 せんべい	黒糖パン	かぶりクリームシチュー ごぼうサラダ オレンジ	(牛乳) ひじきチャーハン	牛乳、鶏むね、ベーコン、鶏ひき、 卵	黒糖パン、じゃが芋、白ごま、ご飯	玉ねぎ、キャベツ、かぶ、ごぼう、 きゅうり、人参、コーン、オレンジ、 ひじき、しいたけ、ほうれん草
16	木	チーズ	ご飯	赤魚の西京焼き オクラのゆかり和え 鶏つくね鍋 パナナ	牛乳 スイートパンプキン	牛乳、赤魚、鶏ひき、木綿豆腐、豆 乳	ご飯、長いも	オクラ、人参、ゆかり、長ねぎ、生 姜、白菜、まいたけ、しいたけ、水 菜、スリムネギ、バナナ、かぼちゃ
17	金	牛乳 ココアウエハース	ご飯	らいおん組カレー ブロッコリーサラダ パイン	(牛乳) ホットケーキ	牛乳、豚ひき、ロースハム、卵	ご飯、さつま芋、じゃが芋、ホッ トケーキミックス、ホットケークシロップ	玉ねぎ、人参、コーン、にんにく、ブ ロッコリー、パイン
18	土	クッキー	ご飯	豆腐の中華煮 さつま芋のごま和え りんご	牛乳 菓子	牛乳、うずら卵、豚こま、木綿豆腐	ご飯、さつま芋、白ごま、菓子	人参、白菜、しいたけ、にんにく、チ ンゲン菜、きゅうり、りんご
20	月	牛乳 せんべい	ご飯	たらのみぞれ煮 添え野菜 白和え パナナ	(牛乳) 小松菜とひき肉の混ぜ ご飯	牛乳、たら、木綿豆腐、豚ひき	ご飯、白ごま、ご飯	大根、スリムネギ、いんげん、人参、 小松菜、ぶなしめじ、しらたき、バナ ナ
21	火	ブルーチェいちご	ご飯	肉じゃが 豆腐となめこの味噌汁 みかん	牛乳 ピザトースト	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、油揚 げ、ベーコン、とろけるチーズ	ご飯、じゃが芋、食パン	人参、玉ねぎ、いんげん、長ねぎ、 なめこ、ほうれん草、みかん、トマ トソース、玉ねぎ、コーン、青ピー マン
22	水	牛乳 甘辛せんべい	ロールパン	鮭とほうれん草のグラタン ミネストローネスープ パイン	(牛乳) 冬至かぼちゃ	牛乳、鮭、豆乳、ベーコン	ロールパン、じゃが芋、マカロニ	人参、玉ねぎ、ほうれん草、いんげ ん、キャベツ、にんにく、ホールトマ ト、パイン、かぼちゃ、小豆
23	木	牛乳 ビスケット	ご飯	おでん 小松菜の納豆和え パナナ	(牛乳) ココアワッフル (せんべい)	牛乳、ちくわ、はんぺん、がんもど き、ウインナー、うずら卵、しらす干 し、ひきわり納豆、かつお節	ご飯、ココアワッフル	大根、昆布、絹さや、小松菜、人 参、バナナ
24	金	牛乳 甘辛せんべい	スパゲッティ ご飯	ミートソーススパゲッティ 若布おにぎり 唐揚げ エビフライ コンソメスープ 豆菜サラダ フルーツポンチ	(牛乳) プリンアラモード	牛乳、豚ひき、鶏もも、エビフライ、 ウインナー、大豆、まぐろ水煮、プ リン、ホイップクリーム	スパゲッティ、ご飯、じゃが芋、白ご ま	玉ねぎ、人参、ホールトマト、若布、 生姜、パセリ、小松菜、もやし、パ イン缶、みかん缶、白桃缶、りんご、 いちご
25	土	ウエハース	ご飯	カレイの野菜あんかけ ささ身と和え オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、カレイ、ささ身	ご飯、白ごま、菓子	人参、玉ねぎ、たけのこ、ぶなしめ じ、長ねぎ、いんげん、オレンジ
27	月	シリアル のヨーグル トかけ	ご飯	油淋鶏 添え野菜 れんこんサラダ りんご	牛乳 ウインナーパン	牛乳、鶏もも、しらす干し、卵、豆 乳、ウインナー、チーズ	ご飯、白ごま、ホットケークミックス	生姜、長ねぎ、ミニトマト、小松菜、 れんこん、きゅうり、人参、りんご、 コーン
28	火	牛乳 磯風味せんべい	うどん	年越しうどん ツナ入り玉子焼き みかん	(牛乳) 原宿ドッグ せんべい	牛乳、鶏むね、かまぼこ、卵、まぐろ 水煮	うどん、原宿ドッグ、せんべい	人参、ほうれん草、長ねぎ、玉ね ぎ、青ピーマン、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	570	19~29	13~19	1.5
予定献立栄養量	580	25.3	18.1	1.2
3歳以上児目標	700	23~35	16~23	1.6
予定献立栄養量	703	31.8	23	1.4

★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。