



12月 給食だより

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す。



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(なんきん)」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。今年の冬至は12月22日です。

～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】



年越しそばを食べる理由

年越しそばで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。

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



ネギには労(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労うという意味と、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。

感染症の予防～消毒方法～

湿度が下がる季節は、ウイルスの感染が広がりやすくなります。室温20～22℃、湿度は50～60%くらいに保っておくのがベストです。予防は、「手洗い・うがい」を基本に、お家の中をこまめに消毒していきましょう。食器や箸は、80度以上の熱水に10分間さらすと消毒できます。手すりやドアノブの消毒には、塩素系漂白剤が有効です。

塩素消毒液の作り方

コロナウイルスに効果のある希釈濃度0.05%

★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商品付属のキャップ1/4杯分(5cc)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、おもちゃ等を拭きます。臭いが気になる場合や金属部分は、10分置いてからすすぐか、水拭きします。





12月 予定献立

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 令和4年度 名取みたそのこども園

使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき

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	体内のはたらき		
						身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)	力になる (黄)
1	木	せんべい	こめ	たらのフライ 人参の甘煮 野菜スープ オレンジ	チーズじゃが 牛乳	牛乳、たら、サラダチーズ、ベー コン	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、グリーンピース、コー ン、しめじ	米、マッシュポテト、片栗粉、パ ン粉、小麦粉、揚げ油、砂糖、油
2	金	ビスケット	こめ	豆腐入りつくね焼き もやしソテー みそ汁 りんご	クリームワッフル 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、み そ、油揚げ、ベーコン	りんご、にんじん、もやし、たま ねぎ、ピーマン、えのきたけ、生 わかめ	米、ヘアクリームワッフル、さど いも、油、ごま、片栗粉、砂糖
3	土	クラッカー 牛乳	こめ	豚肉と青菜の炒め物 豆腐の野菜スープ パナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳、豚こま、木綿豆腐	バナナ、にんじん、ごまつな、た まねぎ、コーン缶、スリムネギ	米、コーンフレーク、ごま油、砂 糖
5	月	ビスケット	こめ	ツナカレー マカロニサラダ パイン&みかん缶	ヨーグルト バナナ	カルシウムヨーグルト、蒸し大 豆、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、み かん缶、パイン缶、コーン缶、 きゅうり	米、マカロニ、マヨドレ
6	火	せんべい	こめ	回鍋肉 中華スープ りんご	いももち 牛乳	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、赤み そ	りんご、キャベツ、にんじん、ね ぎ、ピーマン、チンゲンサイ、 しょうが	米、マッシュポテト、片栗粉、砂 糖、油、ごま、ごま油
7	水	のむヨーグルト	こめ	豆腐のすき煮 わかめのツナ和え オレンジ	きつねうどん 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま、ツナ水 煮缶、油揚げ	オレンジ、はくさい、にんじん、 もやし、きゅうり、生わかめ、ね ぎ、スリムネギ	干しうどん、米、砂糖、すりごま
8	木	ビスケット	こめ	さばのみそ煮 豚こぼろ炒め まいだけのすまし汁 パナナ	チャーハン 牛乳	牛乳、さば、絹ごし豆腐、豚こ ま、ハム、みそ	バナナ、にんじん、まいだけ、た まねぎ、ごまつな、ごぼう、グ リンピース(冷凍)、えのきたけ、 スリムネギ、しょうが	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油
9	金	クラッカー	こめ	照り焼きチキン フレンチサラダ 冬野菜のミルクスープ みかん	かぼちゃドーナツ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハ ム	みかん、かぶ、にんじん、たまね ぎ、ブロッコリー、キャベツ、か ぼちゃペースト、ごまつな、れん こん	米、ホットケーキ粉、揚げ油、マ ヨドレ、砂糖
10	土	せんべい 牛乳	こめ	豆腐のミートソース煮 ココロスープ パナナ	パウムクーヘン 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、ブロッコリー	米、パウムクーヘン、じゃがい も、砂糖、油、片栗粉
12	月	ビスケット	こめ	たらのみそ焼き キャベツのおかか炒め いものこ汁 りんご	鶏ごぼうご飯 牛乳	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏ひき 肉、豚こま、油揚げ、赤みそ、糸 がき	りんご、にんじん、だいこん、 キャベツ、まいだけ、ごぼう、ス リムネギ、グリーンピース	米、さといも、油、砂糖
13	火	クラッカー	こめ	ひじきハンバーグ 大豆のごまサラダ 大根のみそ汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、 みそ、大豆(乾)、無塩バター	バナナ、だいこん、にんじん、た まねぎ、ほうれんそう、ブロッコ リー、しめじ、ねぎ、ひじき (乾)	米、食パン、砂糖、マヨドレ、片 栗粉、すりごま
14	水	のむヨーグルト	こめ	豆腐の中華丼 もやしのみそ汁 パイン&みかん缶	ゼリー (クラッカー) 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま、みそ、 油揚げ	もやし、みかん缶、パイン缶、は くさい、にんじん、たまねぎ、た けのこ(ゆで)、チンゲンサイ、 しいたけ、生わかめ	カップゼリー(グレープ)、米、 リッツ、片栗粉
15	木	せんべい	こめ	鮭の煮つけ ブロッコリーとささみの和え物 かぼちゃのみそ汁 みかん	焼きうどん 牛乳	牛乳、鮭、豚こま、鶏ささ身、み そ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、ほ うれんそう、ブロッコリー、キャ ベツ、もやし、にんじん、しめ じ、スリムネギ、ひじき(乾)	干しうどん、米、砂糖、油、すり ごま
16	金	クラッカー	こめ	鶏肉のマーマレード焼き コールスロー 厚揚げスープ パナナ	スイートポテト 牛乳	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、サラダ チーズ、ハム、無塩バター、生ク リーム	バナナ、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、マーマレード、ごま つな、きゅうり、コーン缶、しょう が	さつまいも、米、砂糖、マヨド レ、黒ごま
17	土	ビスケット 牛乳	こめ	里芋のそぼろ煮 春雨スープ オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、えのきたけ	米、さといも、ソフトサラダ、は るさめ、砂糖、片栗粉、ごま、ご ま油
19	月	せんべい	こめ	たらのごま風味焼き 納豆和え みそ汁 バナナ	メイプルポテト 牛乳	牛乳、たら、絹ごし豆腐、挽きわ り納豆、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、も やし、ごまつな、しめじ、生わか め、きざみのり	さつまいも、米、メープルシロ ップ、揚げ油、すりごま、砂糖、ご ま油
20	火	のむヨーグルト	こめ	ケチャップライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーのごま和え ポトフ ゼリー和え	りんごケーキ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソー セージ、豆乳	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、キャベツ、みかん缶、パ イン缶、いちご(冷凍)、グリン ピース(冷凍)、しょうが	米、ブロックゼリー、ホットケー キ粉、じゃがいも、油、片栗粉、砂 糖、すりごま
21	水	ビスケット	こめ	麻婆豆腐 春雨のかきたまスープ パナナ	ミニたい焼き (クラッカー) 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、 ベーコン、赤みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、グ リンピース(冷凍)、生わかめ、 干ししいたけ、しょうが	米、ミニたい焼き、リッツ、はる さめ、ごま油、片栗粉、砂糖、ご ま
22	木	せんべい	こめ	豚肉と白菜のうま煮 れんこんサラダ みかん	ほうとう風うどん 牛乳	牛乳、豚こま、みそ、ツナ水 煮缶、油揚げ	みかん、はくさい、にんじん、れ んこん、かぼちゃ、きゅうり、ま いだけ、チンゲンサイ、だいこ ん、コーン缶、たまねぎ	干しうどん、米、マヨドレ、すり ごま、片栗粉、砂糖
23	金	クラッカー	こめ	さばのカレー風味焼き きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁 パナナ	納豆チャーハン 牛乳	牛乳、さば、豚ひき肉、挽きわ り納豆、みそ、凍り豆腐	バナナ、もやし、ほうれんそう、 にんじん、えのきたけ、ごぼう、 さやえんどう、ねぎ、にんにく	米、しらたき、砂糖、ごま油、ご ま
24	土	ビスケット 牛乳	こめ	肉豆腐 えのきスープ オレンジ	カステラドーナツ 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚こま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、グリーンピース(冷 凍)、えのきたけ、カットわかめ	米、カステラドーナツ、ごま、片 栗粉、砂糖
26	月	クラッカー	めん	けんちんうどん さわらの西京焼き もやしの塩昆布和え パナナ	わかめおにぎり 牛乳	牛乳、さわか、木綿豆腐、油揚 げ、みそ	バナナ、もやし、だいこん、ね ぎ、にんじん、チンゲンサイ、ご ぼう、塩こんぶ	干しうどん、米、しらたき、ごま 油
27	火	せんべい	こめ	中華風チキン キャベツのごま酢和え 五目春雨スープ オレンジ	ヨーグルト和え (ビスケット)	プレーンヨーグルト、鶏もも肉、 ホイップクリーム、豚ひき肉	オレンジ、もも缶(白桃)、みか ん缶、パイン缶、キャベツ、にん じん、もやし、にら、たまねぎ、 コーン缶、しょうが	米、マリー、はるさめ、砂糖、ご ま油、片栗粉、すりごま
28	水	ビスケット	こめ	ポークカレー 糸こんにゃくサラダ パイン&みかん缶	せんべい (チーズ) オレンジジュース	豚こま、ペビーチーズ、ツナ水 煮缶	100%オレンジジュース、みか ん缶、パイン缶、たまねぎ、にん じん、えのきたけ、ほうれんそ う、しめじ	米、じゃがいも、しらたき、星 だべ、マヨドレ、すりごま、砂 糖、ごま油
29	木			休園日				
30	金			休園日				
31	土			休園日				

※ () 内の献立は、以上
児のみ提供となります。

※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。

◆は食育活動を行う予定です

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g未滿)
3歳未満児目標 (50%)	526	17.1~26.3	11.7~17.5	1.6
予定献立栄養量	507	19.5	15.7	1.6
3歳以上児目標 (45%)	598	19.4~29.9	13.3~19.9	1.7
予定献立栄養量	597	24.1	19.0	2.0