



12月 給食だよ

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いわれています。

【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 ネギには労う(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、神社で祈祷をおこなう「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。



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。

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。



令和4年度



12月 予定献立表



住吉台こども園

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	力になる	病気から 守ってくれる
						赤	黄	緑
1	木	サンドせんべい オレンジジュース	ご飯	さばの塩焼き 青菜の白和え さつま汁 オレンジ	五平餅	サバ、豆腐、味噌、豚肉	米、すりごま、三温糖、 しらたき、さつま芋、味 噌	人参、ほうれん草、ごぼう、ねぎ、 オレンジ
2	金	ビスケット	ロールパン	鶏肉のピカタ グリーンマッシュ 春雨サラダ グレープフルーツ	りんごケーキ 牛乳	鶏肉、粉チーズ、卵、ハ ム、牛乳	ロールパン、小麦粉、サラダ 油、じゃがいも、バター、春雨、砂糖、 こま油、ベーキングパウダー	ほうれん草、きゅうり、人参、キャベツ、 グレープフルーツ、りんご
3	土	チョコウエハース	ご飯	豚肉と豆腐のチャンプルー キャベツのごま和え りんご	お菓子 牛乳	豆腐、豚肉、卵	米、ごま油、砂糖、すりごま	たけのこ、人参、にら、キャベツ、 もやし、りんご
5	月	クッキー 牛乳	ご飯	豚肉の味噌カツ スティック野菜 すまし汁 バイナップル	ロールケーキ (サラダせんべい) 乳酸菌飲料	豚肉、味噌、卵、豆腐	米、小麦粉、パン粉、サラダ 油、マヨネーズ	生姜、料理酒、人参、きゅうり、玉ねぎ、 ほうれん草、えのきだけ、パイナップル
6	火	ビスケット 野菜ジュース	ご飯	赤魚の甘辛焼き いんげんソテー きんぴら風味噌汁 グレープフルーツ	スノーボール 牛乳	赤魚、鶏ひき肉、味噌、 牛乳	米、砂糖、サラダ油、ごま 油、小麦粉、片栗粉、粉砂糖	生姜、いんげん、人参、蓮根、ごぼう、人 参、ねぎ、グレープフルーツ
7	水	せんべい 牛乳	ご飯	焼肉 なめこの味噌汁 オレンジ	青のりチーズクラッカー	豚肉、豆腐、味噌、粉 チーズ、あおのり	米、ごま油、砂糖、小麦粉、 サラダ油	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生 姜、なめこ、大根、ねぎ、オレンジ
8	木	フルーチェ	食パン	鶏肉と根菜の洋風炒め 洋風茶碗蒸し バナナ	ひじきのさっぱり 混ぜご飯	鶏肉、卵、鶏ささみ、牛 乳、粉チーズ、ひじき、 しらす	食パン、砂糖、サラダ油、バ ター、米、白ごま	蓮根、玉ねぎ、人参、アスパラガス、たけのこ、にん にく、ブロッコリー、パナナ、ゆかり
9	金	チーズ	ちゃんぽ んめん	厚揚げのみそ田楽 小松菜とコーンの中中華和え りんご	大学芋 牛乳	豚肉、かまぼこ、鶏ガ ラ、牛乳、生揚げ、味噌	中華糖、砂糖、黒ごま、ごま 油、サラダ油、白ごま、さつ ま芋	人参、キャベツ、もやし、コーン、きくら げ、小松菜、きゅうり、りんご
10	土	クッキー 牛乳	ご飯	チャプチェ 大根サラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム	米、春雨、砂糖、白ごま、サ ラダ油	玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、人参、にんにく、大 根、きゅうり、グレープフルーツ
12	月	青のりせんべい 牛乳	ワカメご飯	鮭のパン粉焼き 青菜のチーズ和え 沢庵汁 オレンジ	マドレーヌ	わかめ、油揚げ、鮭、 チーズ、かつお節、豚肉	米、サラダ油、パン粉	人参、パセリ、ほうれん草、しいたけ、ご ぼう、三つ葉、オレンジ
13	火	塩せんべい リンゴジュース	ご飯	肉じゃが 豆菜サラダ みかん	タコ焼き風 牛乳	豚肉、大豆、ツナ、かつ お節	米、サラダ油、じゃが芋、しらた き、砂糖、すりごま、餅、ごま油、 じゃが芋、片栗粉、上新粉	人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、 もやし、人参、キャベツ、長ねぎ
14	水	プリン	おにぎり	エビフライ ツナ入り卵焼き ポパイサラダ コンソメパスタスープ ケーキ	シュガートースト 牛乳	海苔、わかめ、エビフライ、 卵、ツナ、ベーコ ン、生クリーム	米、サラダ油、砂糖、マカロ ニ、じゃがいも、食パン、バ ター、グラニュー糖	ゆかり、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、 コーン、人参、レモン汁、パセリ
15	木	たまごせんべい 牛乳	ご飯	たら南部焼き おから炒り ひじきスープ パナナ	ウインナーとチーズ蒸しパン	たら、味噌、おから、油揚げ、ひじ き、豆腐、ベーコン、餅、チーズ、 ウインナー、牛乳	米、砂糖、黒ごま、しらたき、サラ ダ油、片栗粉、ホットケーキミッ クス	人参、長ねぎ、いんげん、小松菜、パイ ナップル
16	金	クッキー 牛乳	天津飯	白菜の海苔和え 味噌汁 グレープフルーツ	わかめスパゲッティ	卵、かにフレーク、海 苔、油揚げ、わかめ、味 噌、ツナ	米、砂糖、サラダ油、片栗 粉、スパゲッティ、バター	たけのこ、しいたけ、ねぎ、グリーンピー ス、白菜、人参、グレープフルーツ
17	土	発表会						
19	月	青のりせんべい 牛乳	ご飯	松風焼き 青菜のごま和え 和風スパゲッティサラダ りんご	焼き芋 牛乳	鶏ひき肉、味噌、卵、青 のり、ハム、牛乳	米、三温糖、白ごま、サラダ油、す りごま、砂糖、スパゲッティ、ごま 油、さつま芋	生姜、長ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、 白菜、きゅうり、コーン、りんご
20	火	ウエハース 牛乳	ビビンバ	ツナポテト煮 中華スープ パイナップル	あんまん (肉まん) 牛乳	豚挽き肉、ツナ、卵、牛 乳	米、サラダ油、砂糖、ごま 油、じゃがいも	生姜、小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、い んげん、にら、しいたけ、パイナップル
21	水	ゼリー	食パン	豆腐のミートグラタン 人参のグラッセ エッグサラダ パナナ	チャーハン	豆腐、牛乳、チーズ、 卵、ハム、豚挽き肉	食パン、サラダ油、小麦粉、 バター、砂糖、マヨネーズ、 米、ごま油	にんにく、玉ねぎ、なす、パセリ、人参、ブロッ コリー、きゅうり、パナナ、ねぎ、チンゲン菜
22	木	揚げせんべい	ご飯	ぶりの味噌焼き 冬至かぼちゃ 柚のお吸い物 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	ぶり、みそ、わかめ、牛 乳、きな粉	米、三温糖、ごま油、黒ご ま、サラダ油、お麴、マカロ ニ	かぼちゃ、あずき、柚、ねぎ、オレンジ
23	金	バタービスケット オレンジジュース	ピラフ 炊き込みご飯	トナカイハンバーグ ポテトサラダツリー ブロッコリー コロコロトマト コンソメ フルーツポンチ	ケーキ盛り合わせ	ベーコン、油揚げ、豚挽き肉、卵、 チーズ、焼きのり、ハム、牛乳、生 クリーム	米、パン粉、砂糖、サラダ 油、じゃが芋、マヨネーズ、 片栗粉	玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、人参、 しいたけ、玉ねぎ、蓮根、きゅうり、コーン、トマ ト、ブロッコリー、グリーンコーン、パセリ、パイ ナップル、白桃、りんご、バナナ、みかん、キウイ、 いちご
24	土	ビスケット 牛乳	ご飯	チンジャオロース マカロニサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム	米、片栗粉、サラダ油、砂 糖、マヨネーズ	生姜、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、 人参、長ねぎ、マカロニ、きゅうり、グ レープフルーツ
26	月	塩せんべい 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 フレンチサラダ りんご	フルーツヨーグルト和え (たまごせんべい)	豆腐、豚挽き肉、味噌、 ヨーグルト、生クリーム	米、サラダ油、三温糖、片栗 粉、砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ねぎ、 きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、トマ ト、コーン、りんご、白桃、みかん、パナ ナ
27	火	サンドビスケット	ご飯	カレイの煮魚 ごぼう煮 納豆汁 みかん	年越しうどん	カレイ、納豆、味噌、油 揚げ、わかめ	米、三温糖、すりごま、里 芋、うどん、砂糖	生姜、ごぼう、白菜、大根、人参、なめ こ、ねぎ、玉ねぎ
28	水	チョイス 牛乳	ご飯	ポークカレー わかめサラダ バナナ	今川焼き 牛乳	豚肉、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、 カレーパウダー	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、 きゅうり、コーン、バナナ



※ () 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	540	17~27	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	552	20.4	18.3	1.5
3歳以上児目標	630	20~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	631	23.9	20.2	1.6