

12月 予定献立表

令和4年度 長命ヶ丘つくしこども園

食材ならびに体内のはたらき

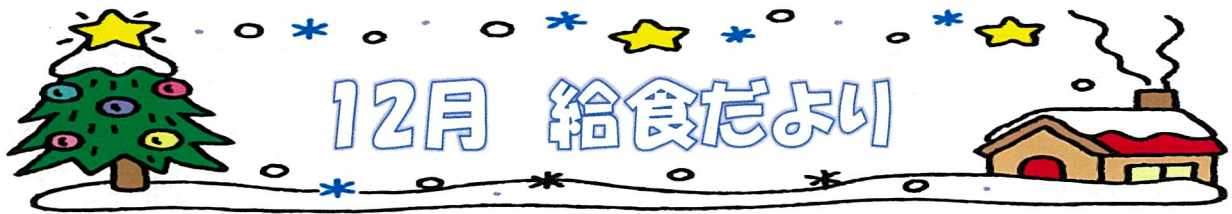
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		昼食	午後おやつ	食材ならびに体内のはたらき			
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)	
1	木	チーズ	ご飯	たらの南部焼き 白菜ののり和え 豆乳坦々スープ キウイ	牛乳 マカロニきなこ	豆乳、たら、牛乳、豚肉、きな粉、みそ、海苔	米、マカロニ、砂糖、ごま油、ごま	はくさい、キウイ、もやし、人参、にら	
2	金	牛乳 ココアウエハース	ご飯	鶏肉のマーメイド焼き グリーンマッシュ きんぴら風味噌汁 パイナップル	プリンアラモード	牛乳、豆乳、鶏肉、ホイップクリーム みそ	米、じゃがいも、サラダ油、ごま油	れんこん、人参、ごぼう、マーメイド、ほうれん草、ねぎ、にんにく、パイナップル	
3	土	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	マーボー豆腐 きゅうりとささみの和え物 グレープフルーツ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、ひじき	米、サラダ油、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま	きゅうり、人参、もやし、たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく、グレープフルーツ	
5	月	牛乳 磯風味せんべい	ご飯	赤魚のみぞれあんかけ 中華きゅうり 豚汁 りんご	(牛乳) バナナケーキ	牛乳、赤魚、凍り豆腐、豚肉、卵、みそ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま、ごま油	だいこん、きゅうり、人参、グレープフルーツ、バナナ、大根、しめじ、ごぼう、ねぎ	
6	火	牛乳 クッキー	ご飯	スコッチエッグ 粉ふき芋 春雨スープ パナナ	(牛乳) ココロ揚げ	牛乳、豚肉、凍り豆腐、うずらの卵、卵、ベーコン、きな粉	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉、はるさめ、サラダ油、パン粉、ごま油	たまねぎ、チンゲン菜、人参、パセリ、バナナ	
7	水	ゼリー	ロールパン	鮭とほうれん草のクリーム煮 カミカミサラダ オレンジ	牛乳 五平もち	牛乳、さけ、豆乳、みそ	米、ロールパン、小麦粉、三温糖、サラダ油、片栗粉、バター、砂糖、ごま油、ごま	人参、ほうれん草、たまねぎ、小松菜、切り干し大根、しめじ、ごぼう、ねぎ、オレンジ	
8	木	牛乳 クッキー	ご飯	鶏つくねのあんかけ トマトとしらすの和え物 パイナップル	(牛乳) ワインナーとチーズの蒸しパン	牛乳、鶏肉、しらす、チーズ、ワインナー、卵、ひじき、わかめ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	トマト、たまねぎ、小松菜、人参、れんこん、パイナップル	
9	金	牛乳 Caウエハース	ご飯	厚揚げの味噌田楽 小松菜とコーンの中華和え すまし汁 グレープフルーツ	(牛乳) 大学芋	牛乳、生揚げ、豆腐、みそ、わかめ	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、サラダ油、ごま油、焼き麦、ごま	小松菜、人参、コーン、きゅうり、ねぎ、グレープフルーツ	
10	土	～発表会～ (あんぱん、ジュースがお土産としてあります)							
12	月	牛乳 ビスケット	ご飯	たらの洋風煮込み フレンチサラダ オレンジ	(牛乳) 青のりフライポテト	牛乳、たら、ハム、大豆、青のり	米、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、砂糖、オリーブ油	トマト、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、コーン、にんにく、パセリ、グレープフルーツ	
13	火	牛乳 揚げせんべい	ご飯	らいおん組 カレー作り らいおん組リクエストカレー わかめサラダ ヨーグルト	(牛乳) 五目ビーフン	牛乳、ヨーグルト、豚肉、卵、豚肉、しらす、ワインナー、チーズ、ひじき、わかめ	米、ビーフン、じゃがいも、ごま油、サラダ油、砂糖	人参、たまねぎ、きゅうり、トマト、コーン、にら、たまねぎ	
14	水	フルーチェ	食パン	豆腐のミートグラタン 添え野菜 コンソメパスタスープ グレープフルーツ	牛乳 さつまいもご飯	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、ベーコン	米、食パン、さつまいも、じゃがいも、マカロニ、サラダ油、バター、小麦粉、ごま	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、人参、なす、昆布、にんにく、オレンジ	
15	木	牛乳 塩せんべい	ご飯	キャロットコーンライス 大根サラダ ベーコンとほうれん草のキッシュ 添え野菜 キウイ	(牛乳) ミートソーススパゲティ	牛乳、卵、豚肉、大豆、ツナ、ベーコン、生クリーム、のり	米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、サラダ油、バター、ごま油	だいこん、小松菜、トマト、コーン、人参、たまねぎ、トマト、ほうれん草、マッシュルーム、しめじ、にんにく、キウイ	
16	金	牛乳 サンドビスケット	ご飯	鶏肉の中華焼き 野菜スティック 中華スープ バナナ	(牛乳) きな粉トースト	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、豆乳、卵、ハム、きな粉、ひじき	米、食パン、小麦粉、砂糖、バター、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、ごま	人参、小松菜、きゅうり、ねぎ、バナナ	
17	土	牛乳 サラダせんべい	ご飯	赤魚の甘辛焼き マセドアンサラダ ほうれん草のみそ汁 りんご	牛乳 菓子	牛乳、赤魚、ハム、みそ、ふりのり	米、さつまいも、マヨネーズ、サラダ油、油麩	たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、人参、しょうが、レーズン、りんご	
19	月	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	和風ハンバーグ野菜あんかけ なめこの味噌汁 オレンジ	(牛乳) チヂミ	牛乳、豚肉、豆腐、牛乳、卵、みそ	米、小麦粉、片栗粉、パン粉、ごま油、サラダ油、片栗粉、三温糖、ごま	たまねぎ、人参、大根、もやし、にら、なめこ、グリーンピース、ねぎ、オレンジ	
20	火	牛乳 ココアウエハース	ご飯	赤魚のごまマヨ焼き 小松菜のおかか和え 沢煮 椀 りんご	(牛乳) じゃがいもピザ	牛乳、牛乳、赤魚、豆乳、豚肉、ベーコン、チーズ、みそ、かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉、ごま	小松菜、たまねぎ、人参、ごぼう、しいたけ、水菜、ピーマン、ねぎ、りんご	
21	水	牛乳 コーンフレーク	ロールパン	鶏肉のトマト煮込み さつまいもサラダ パイナップル	(牛乳) きんぴらごはん	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ひじき、昆布	米、ロールパン、米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、三温糖、ごま	トマト、ブロッコリー、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、人参、パイナップル、いんげん、レーズン、ごま	
22	木	牛乳 サラダせんべい	ご飯	たらのもみじ揚げ 冬至かぼちゃ キャベツとツナの和え物 みかん	豆乳飲料 ペアクリームワッフル	豆乳、たら、ツナ、大豆、卵、小豆、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、三温糖、砂糖	キャベツ、かぼちゃ、人参、みかん	
23	金	牛乳 クッキー	ご飯	誕生会 クリスマスランチ チキンライス 唐揚げ エビフライ 添え野菜 ブロッコリーのサラダ コーンスープ フルーツボンチ	(牛乳) クリスマスケーキ	牛乳、豆乳、鶏肉、卵、ホイップクリーム、ハム、えび	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま	かんてん、たまねぎ、じゃがいも、ほうれん草、パイン、みかん、もも、人参、コーン、ブロッコリー、いちご、バナナ	
24	土	牛乳 塩せんべい	ご飯	わかめご飯 肉豆腐 ほうれん草のチーズ和え バナナ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、わかめ	米、砂糖、サラダ油	ほうれん草、ねぎ、人参、バナナ	
26	月	牛乳 サラダせんべい	ご飯	鶏天の大根おろし煮 さつまい パイナップル	フルーツヨーグルト (ココアウエハース)	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ホイップクリーム、みそ、あおのり	米、さつまいも、サラダ油、片栗粉、小麦粉	だいこん、人参、パイナップル、もも、みかん、りんご、バナナ、しらたき、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	
27	火	牛乳 Caウエハース	ご飯	かれの煮付け 添え野菜 ひじきのマヨネーズ和え みかん	(牛乳) 年越しうどん	牛乳、かれい、鶏肉、油揚げ、ひじき、わかめ	米、うどん、マヨネーズ、焼き麦、三温糖、砂糖、ごま	みかん、小松菜、きゅうり、もやし、ほうれん草、人参、ねぎ、しょうが	
28	水	ヨーグルト	ご飯	豆腐入り松風焼き 五目豆 青菜のごま和え グレープフルーツ	牛乳 いちごクレープ	牛乳、豆腐、鶏肉、しらす、大豆、卵、みそ、ひじき	米、パン粉、サラダ油、三温糖、砂糖、ごま	グレープフルーツ、人参、ほうれん草、たまねぎ、ごぼう、しらたき、いんげん、ねぎ	

※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	食塩相当量 g
3歳未満見目標	540	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	540	22.2	18.5	1.4
3歳以上児見目標	650	21~33	15~22	1.6
予定献立栄養量	653	27.6	22.7	1.6

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。



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

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(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ペットボトルのキャップ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。

