



給食だより 12月



今年も残すところあとわずかとなりました。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。風邪をひきやすい時期ではありますが、体の温まる食事で、寒さを乗り切りましょう。

冬至

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。

大晦日(おおみそか)

1年の最後の日を「大晦日」と呼びます。大晦日には、そばが細く長いことから健康長寿を祈り、「年越しそば」が食べられています。

**今年度も
年長児が
餅つきをします！**

餅つき

古くからお正月にお餅が食べられています。年末についてお餅を健康と長寿を願い鏡餅にして、お正月に訪れる「歳神様」にお供えます。お供えしたあとは、感謝をして鏡餅をいただき、一年の無病息災を祈ることから、お正月にはお餅が食べられているそうです。健康への祈りをこめた歯固めの儀の意味もあるようです。

感染症の予防～消毒方法～

湿度が下がる季節は、ウイルスの感染が広がりやすくなります。冬場は室温18～22℃、湿度は50～60%が最適と言われています。

塩素消毒液の作り方

この塩素消毒液でドアノブや、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%以上の濃度の塩素消毒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。

★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る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





12月 予定献立

令和5年度 名取みだそのこども園

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・りゅう・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	力になる	身体を作る	病気から守ってくれる	
						(黄)	(赤)	(緑)	
1	金	ヨーグルト	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 ラフランス	きつねご飯 牛乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、豚ひき肉	西洋なし、キャベツ、にんじん、もやし、にら、たまねぎ、コーン缶、スリムネギ、しょうが	
2	土	クラッカー	こめ	豚肉と野菜のごま味噌煮 えのきスープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳	米、パウムクーヘン、さといも、すりごま、ごま、砂糖、油	牛乳、豚こま、みそ	バナナ、だいごん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しめじ、グリーンピース(冷凍)、えのきだけ、カットわかめ	
4	月	せんべい	こめ	タンドリーかじき キャベツのおかか炒め いもご汁 りんご	みかんゼリー サンドビスケット 牛乳	カップゼリー(みかん)、米、さといも、マヨドレ、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、かじき、木綿豆腐、豚こま、油揚げ、糸がき	りんご、にんじん、だいごん、キャベツ、まいたけ、スリムネギ	
5	火	サンドビスケット	こめ	照り焼きチキン フレッシュサラダ 冬野菜のミルクスープ バナナ	カレーポテト 牛乳	米、フライドポテト、油、マヨドレ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	バナナ、かぶ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ごまつな、れんこん	
6	水	のむヨーグルト	こめ	豆腐のすき煮 里芋のみそ汁 オレンジ	鮭わかめご飯 牛乳	米、さといも、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚こま、鮭、みそ、油揚げ	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ	
7	木	せんべい	こめ	さばのみそ煮 豚ごぼう炒め まいたけのすまし汁 フルーツ缶	ミートソースパグティ 牛乳	米、スバグティ、砂糖、片栗粉、オリーブ油、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豚こま、みそ	みかん缶、パイナップル、にんじん、たまねぎ、まいたけ、ごまつな、ごぼう、ピーマン、えのきだけ、スリムネギ、しょうが	
8	金	ヨーグルト	こめ	ひじきハンバーグ 大豆のごまサラダ 大根のみそ汁 ラフランス	牛乳もち	米、砂糖、片栗粉、マヨドレ、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、大豆(乾)、きな粉	西洋なし、だいごん、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)	
9	土	クラッカー	こめ	豆腐のミートソース煮 ココロスープ バナナ	スティックパン 牛乳	米、スティックパン、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	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	
11	月	せんべい	こめ	ハヤシシチュー マカロニサラダ ヨーグルト	麩ラスク 牛乳	米、じゃがいも、マカロニ、焼麩、マヨドレ、グラニュー糖	牛乳、カルシウムヨーグルト、豚こま、無塩バター	たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、マッシュルーム缶、カットトマト、グリーンピース(冷凍)	
12	火	ビスケット	めん	けんちんうどん たらこ枝豆のかき揚げ バナナ	きなこ蒸しパン 牛乳	干しうどん(ゆで)、ホットケーキ粉、揚げ油、小麦粉、しらたき、ごま油、砂糖	牛乳、たらこ、調整豆乳、木綿豆腐、油揚げ、きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、だいごん、えだまめ(冷凍)、ねぎ、ごぼう	
13	水	のむヨーグルト	こめ	ぎょうざ丼 中華スープ オレンジ	メイプルポテト 牛乳	さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、メープルシロップ、揚げ油、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ	オレンジ、キャベツ、にら、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶	
14	木	せんべい	こめ	揚げ赤魚のおろしソース 納豆和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	鶏ごぼう飯 牛乳	米、揚げ油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、あかうろ、鶏ひき肉、挽きわり納豆、みそ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ごまつな、だいごん、にんじん、しめじ、ごぼう、スリムネギ、グリーンピース(冷凍)	
15	金	ヨーグルト	こめ	厚揚げのみそ炒め さつま汁 みかん	ミニたい焼き 牛乳	米、ミニたい焼き、さつま汁、みそ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚こま、みそ、赤みそ	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいごん、ねぎ、いんげん、生わかめ、しょうが	
16	土	クラッカー	こめ	里芋のそぼろ煮 春雨スープ バナナ	パウムクーヘン 牛乳	米、さといも、パウムクーヘン、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきだけ	
18	月	せんべい	こめ	ぶりの照り焼き ブロッコリーとささみの和え物 かぼちゃのみそ汁 バナナ	じゃがりこいもち 牛乳	米、マッシュポテト、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、すりごま	牛乳、ぶり、鶏ささ身、みそ、凍り豆腐	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、ひじき(乾)	
19	火	サンドビスケット	こめ	麻婆豆腐 ほうれん草の中華スープ りんご	カレーピラフ 牛乳	米、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、ベーコン、赤みそ	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、ねぎ、えのきだけ、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ、しょうが	
20	水	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マヨ和え ポトフ フルーツポンチ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、米、ブロックゼリー(青りんご)、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、マヨドレ、ごま、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、無塩バター、生クリーム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、パン缶、とうもろこし、いちご(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、しょうが	
21	木	せんべい	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 バナナ	きつねうどん 牛乳	干しうどん(ゆで)、米、しらたき、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さば、みそ、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、ごぼう、さやえんどう、スリムネギ、にんにく	
22	金	ヨーグルト	こめ	じゃこわかめご飯 豚肉と白菜のうま煮 れんこんサラダ みかん	あすきかぼちゃ ◆かぼちゃおやき(らいおん組) 牛乳	米、砂糖、マヨドレ、すりごま、片栗粉	牛乳、豚こま、ゆであすき缶、ツナ水煮缶、しらたき	みかん、かぼちゃ、はくさい、れんこん、にんじん、きゅうり、まいたけ、チンゲンサイ、コーン缶	
23	土	クラッカー	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	米、カステラドーナツ、ごま、片栗粉、砂糖	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)、えのきだけ、カットわかめ	
25	月	せんべい	こめ	鮭のマヨネーズ焼き 春雨ともやしのサラダ 洋風スープ バナナ	納豆チャーハン 牛乳	米、マヨドレ、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、鮭、豚ひき肉、挽きわり納豆、鶏ささ身、ベーコン	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、もやし、しめじ、きゅうり、ねぎ	
26	火	ビスケット	こめ	回鍋肉 中華スープ オレンジ	いももち 牛乳	米、マッシュポテト、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、赤みそ	オレンジ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、しょうが	
27	水	のむヨーグルト	こめ	豆腐の中華丼 もやしのみそ汁 フルーツ缶	かぼちゃドーナツ 牛乳	米、ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚こま、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	もやし、みかん缶、パイナップル、かぼちゃペースト、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	
28	木	せんべい	こめ	鮭のちゃんちゃん焼き しめじのみそ汁 バナナ	ほうとう風うどん 牛乳	干しうどん(ゆで)、米、砂糖、片栗粉	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、みそ、赤みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、だいごん、しめじ、ピーマン、生わかめ	
29	金			<p>早いもので今年も残すところ、あと1か月となりました。 日々子どもたちの美味しい給食のために励んでまいりました。 今年も多くの給食提供に対するご理解ありがとうございました。 来年も子どもたちの元気の源である給食を美味しく安全に提供できるよう精進してまいります。良いお年をお迎えください♪</p>					
30	土								

※ () 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未満)
3歳未満児目標 (50%)	517	16.8~25.9	11.5~17.2	1.6
予定献立栄養量	517	19.8	16.1	1.7
3歳以上児目標 (45%)	592	19.2~29.6	13.2~19.7	1.7
予定献立栄養量	625	24.9	21.0	2.0

