



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されています。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	使用食材			
						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる	
						赤	黄	緑	
1	金	ビスケット 牛乳	肉味噌 納豆拌	カルシウムたっぷりサラダ せん切り野菜のすまし汁 グレープフルーツ	りんごとさつまいものケーキ ミルクココア	豚挽き肉、ひきわり納豆、味噌、海苔、しらす、大豆、ひじき、牛乳、卵	米、砂糖、サラダ油、白ごま、しらす、さつまい、薄力粉、バター	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、キャベツ、小松菜、大根、白菜、きぬさや、グレープフルーツ、りんご	
2	土	発表会							
4	月	クッキー 牛乳	ごはん	豚肉のご味噌カツ 小松菜の納豆和え	スティック野菜 りんご	厚切りパウム ジョア	豚ロース、味噌、卵、ひきわり納豆、しらす、かつお節	米、白ごま、薄力粉、パン粉、サラダ油	生姜、きゅうり、人参、小松菜、もやし、りんご
5	火	ビスケット 野菜ジュース	ごはん	赤魚の甘辛焼き 春雨サラダ	かぼちゃの天ぷら みかん	ほうれん草とヨーグルト 蒸しパン 牛乳	赤魚、卵、ハム、牛乳、ヨーグルト	米、砂糖、サラダ油、薄力粉、春雨、ゴマ油、バター	生姜、かぼちゃ、きゅうり、人参、キャベツ、グレープフルーツ、ほうれん草
6	水	せんべい 牛乳	食パン	ひじき入り豆腐ハンバーグ ほうれん草とベーコン炒め クラムチャウダー	オレンジ	きのこ炊き込みご飯	豆腐、高野豆腐、鶏ひき肉、ひじき、卵、ベーコン、あさり、牛乳	食パン、パン粉、サラダ油、砂糖、バター、薄力粉、米	玉ねぎ、ほうれん草、コーン、人参、玉ねぎ、オレンジ、しめじ、えのきだけ
7	木	フルーチェ	ごはん	ポークカレー マゼドアンサラダ	バナナ	青のりチーズクラッカー	豚コマ、ハム、チーズ、あおのり	米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ、さつまい、マヨネーズ、薄力粉、砂糖	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、きゅうり、バナナ
8	金	青のりせんべい 牛乳	天津飯	白菜の海苔和え きんぴら風味噌汁	りんご	大学芋 (牛乳)	かにフレーク、海苔、鶏ひき肉、牛乳	米、砂糖、サラダ油、片栗粉、ゴマ油、さつまい、黒ごま	葱、しいたけ、ねぎ、グリーンピース、白菜、人参、蓮根、ごぼう、りんご
9	土	クッキー 牛乳	ごはん	チャプチェ 大根サラダ	バナナ	ウエハース 甘せんべい 牛乳	豚コマ、ハム、牛乳	米、春雨、ゴマ油、砂糖、白ごま	玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、人参、大根、きゅうり、グレープフルーツ
11	月	チーズ	ワカメご飯	鮭のパン粉焼き 沢煮汁	青菜のチーズ和え オレンジ	マドレーヌ 牛乳	鮭、チーズ、かつお節、豚コマ、牛乳	米、サラダ油、パン粉	パセリ、ほうれん草、人参、しいたけ、ごぼう、三つ葉、オレンジ
12	火	塩せんべい リンゴジュース	ごはん	肉じゃが 豆菜サラダ	みかん	夕コ焼き風 牛乳	豚コマ、大豆、ツナ、牛乳、かつお節	米、サラダ油、じゃがいも、しらす、砂糖、白ごま、ゴマ油、片栗粉	人参、玉ねぎ、グリーンピース、小松菜、もやし、みかん、キャベツ、ねぎ
13	水	サラダせんべい 牛乳	アサリの 彩り丼	蓮根と水菜のシャキシャキサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁	りんご	ウインナーとチーズ 蒸しパン (牛乳)	あさり、ツナ、刻み揚げ、味噌、チーズ、ウインナー、牛乳、卵	米、砂糖、白ごま、マヨネーズ、ホットケーキミックス、サラダ油	コーン、もやし、人参、生姜、蓮根、水菜、小松菜、ねぎ
14	木	ウエハース 牛乳	ロールパン	鶏肉とじゃが芋のトマト煮込み 大根サラダ	ヨーグルト	五平餅 牛乳	鶏もも、ハム、牛乳、味噌、ヨーグルト	ロールパン、サラダ油、じゃがいも、砂糖、白ごま、米	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、大根、きゅうり
15	金	クッキー 牛乳	ごはん	たらの南部焼き 豆腐とにらのチャンプルー	バナナ	フルーツヨーグルト和え (サラダせんべい)	たら、味噌、豆腐、卵、ヨーグルト、生クリーム	米、砂糖、黒ごま、サラダ油、白ごま、ゴマ油	人参、もやし、にら、だけのご、白樺、みかん、バナナ、りんご
16	土	せんべい 牛乳	ごはん	肉豆腐 キャベツのゆかり和え	オレンジ	サンドビスケット 塩せんべい 牛乳	木綿豆腐、牛乳	米、しらす、サラダ油、砂糖	白菜、ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、ゆかり、オレンジ
18	月	揚げせんべい 牛乳	ひじきと しらすご 飯	松風焼き 筑前煮	りんご	焼き芋 牛乳	ひじき、しらす、味噌、卵、青のり、鶏もも、牛乳	米、白ごま、三温糖、サラダ油、里芋、こんにゃく、さつまい	ゆかり、生姜、ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、ごぼう、いんげん、りんご
19	火	チョコウエハース 牛乳	ピビンパ拌	ツナポテト煮 中華スープ	みかん	カステラ (牛乳)	豚ひき肉、ツナ、卵	米、サラダ油、砂糖、ゴマ油、じゃがいも	生姜、小松菜、人参、もやし、玉ねぎ、いんげん、にら、しらす、グレープフルーツ
20	水	サンドせんべい	食パン	豆腐ピザ エッグサラダ	プロッコリー バナナ	チャーハン	豆腐、豚ひき肉、チーズ、卵、ハム	食パン、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、米、ゴマ油	玉ねぎ、人参、きゅうり、プロッコリー、バナナ、ねぎ、チンゲン菜
21	木	ピーチゼリー	ごはん	ぶりの味噌焼き 柚子のお吸い物	冬至かぼちゃ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	ぶり、味噌、小豆、わかめ、牛乳、きな粉	米、三温糖、ゴマ油、黒ごま、サラダ油、麩、マカロニ	カボチャ、柚、ねぎ、オレンジ
22	金	サラダせんべい 牛乳	ピラフ	野菜入りミートローフ コンソープ	マカロニサラダ フルーツポンチ	ケーキ盛り合わせ	ハム、卵、牛乳	米、パン粉、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ミックスペッパー、人参、きゅうり、プロッコリー、コーン、パセリ、黒樺、白樺、みかん、りんご、バナナ、いちご
23	土	パイ菓子 牛乳	ごはん	チンジャオロース もやしとチーズの和え物	バナナ	ウエハース せんべい 牛乳	豚コマ、チーズ、かつお節、牛乳	米、片栗粉、砂糖、サラダ油	生姜、ピーマン、赤ピーマン、だけのご、人参、ねぎ、もやし、きゅうり、グレープフルーツ
25	月	塩せんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 フレンチサラダ	りんご	五目ビーフン	豆腐、豚挽き肉、味噌	米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ビーフン、ごま油	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり、キャベツ、プロッコリー、トマト、コーン、りんご、にら
26	火	サンドビスケット 牛乳	ごはん	カレイの煮魚 納豆汁	小松菜の和え物 みかん	ココアプリン (塩せんべい)	カレイ、かつお節、ひきわり納豆、味噌、牛乳、生クリーム	米、砂糖、里芋	生姜、小松菜、人参、白菜、大根、なめこ、ねぎ、みかん
27	水	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉のピカタ プロッコリーのおかか和え	オレンジ	今川焼 牛乳	鶏もも、チーズ、卵、かつお節、牛乳	米、薄力粉、サラダ油、じゃがいも、片栗粉、バター	コーン、パセリ、プロッコリー、人参、グレープフルーツ
28	木	ビスケット リンゴジュース	ごはん	鮭ときのこのチーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物	いんげん バナナ	年越しうどん 牛乳	鮭、チーズ、鶏ささみ、わかめ、牛乳、刻み揚げ	米、バター、砂糖、うどん	しめじ、エリンギ、玉ねぎ、パセリ、いんげん、きゅうり、人参、バナナ、ねぎ

※ () 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	517	19.7	18.6	1.4
3歳以上児目標	630	21~32	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	573	22.9	19.6	1.5