



# 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  
らいおん組さんが  
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%が最適とされています。

### 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



令和5年度



名取あけほのこども園

食材ならびに体内のほたらき

身体を  
作る

(赤)

力に  
なる

(黄)

病気から  
守ってくれる

(緑)

日	曜	ひよこ・うずぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
1	金	甘辛せんべい	ご飯	豚肉の香味炒め 小松菜のみそ汁 バナナ	ナムル風ツナサラダ クチャップライス	豚肉、ツナ、豆腐、油揚げ、鶏ひき肉	ご飯、油、ごま油	ねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし、小松菜、玉ねぎ、ピーマン、バナナ
2	土	おせんべい 牛乳	ご飯	カレーの煮付け じゃがいものスープ オレンジ	かぼちゃサラダ お菓子 のむヨーグルト	牛乳、カレー、かつお節、のむヨーグルト	ご飯、じゃがいも、砂糖、油	かぼちゃ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、にんじん、オレンジ
4	月	おせんべい	ご飯	鶏肉のカレー焼き 玉ねぎのみそ汁 グレープフルーツ	切干大根の海苔サラダ にんじんボンデケーキ 牛乳	鶏肉、ツナ、油揚げ、ウインナー、牛乳	ご飯、砂糖、じゃがいも、米粉、片栗粉、	切干大根、白菜、きゅうり、にんじん、のり、玉ねぎ、グレープフルーツ
5	火	ヨーグルト	ご飯	豚肉とキャベツのみそ炒め 中華スープ バナナ	五目炊き込みご飯 牛乳	ヨーグルト、豚肉、鶏肉、牛乳	ご飯、砂糖、片栗粉、油、	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、チンゲン菜、えのき、わかめ、にんじん、ごぼう、いんげん、バナナ
6	水	ごまビスケット	食パン	クリームシチュー 白菜とツナのごま和え オレンジ	おからドーナツ 牛乳	鶏肉、豆腐、ツナ、おから、豆腐、牛乳	パン、じゃがいも、米粉、ごま、砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、いんげん、白菜、オレンジ
7	木	ビスケット 牛乳	ご飯	鮭の野菜あんかけ かぶのみそ汁 みかん	かぼちゃポーロ 牛乳	牛乳、鮭、油揚げ、豆腐	ご飯、片栗粉、砂糖	白菜、にんじん、しめじ、もやし、干し椎茸、ねぎ、かぶ、えのき、わかめ、かぼちゃ、みかん
8	金	クラッカー	ご飯	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル バナナ	高野豆腐のきな粉トースト 牛乳	豆腐、豚挽き肉、高野豆腐、きな粉、豆腐、牛乳	ご飯、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれん草、もやし、コーン、バナナ
9	土	お菓子とジュースをお渡しします		発表会				
11	月	クリームせんべい	ご飯	たらりの照り焼き 納豆サラダ じゃがいもと挽肉の煮物 グレープフルーツ	チャーハン 牛乳	たら、納豆、ツナ、挽き肉	ご飯、じゃがいも、ごま、砂糖、油	キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、いんげん、ピーマン、あおのり、グレープフルーツ
12	火	ヨーグルト	ご飯	鶏肉のごまみそ焼き 豆腐のすまし汁 バナナ	ジャーマンポテト 牛乳	ヨーグルト、鶏肉、かつお節、豆腐、ベーコン、牛乳	ご飯、じゃがいも、ごま、砂糖、油	白菜、にんじん、玉ねぎ、小松菜、バナナ
13	水	クラッカー	うどん	けんちんうどん 棒棒鶏サラダ みかん	五平餅 牛乳	豚肉、豆腐、鶏むね肉、牛乳	うどん、里芋、米、もち米、ごま、砂糖、ごま油、	ごぼう、にんじん、大根、ねぎ、きゅうり、もやし、みかん
14	木	揚げせんべい	ご飯	ひじき入り卵焼き 白菜のサラダ 油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	お好みマカロニ 牛乳	卵、鶏ひき肉、ツナ、豆腐、油揚げ、豚肉、かつお節、牛乳	ご飯、マカロニ、ごま、砂糖、	玉ねぎ、にんじん、ひじき、ねぎ、白菜、大根、あおのり、グレープフルーツ
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯	鶏肉のねぎ塩炒め もやしとわかめのナムル 中華スープ バナナ	大学芋 牛乳	牛乳、鶏肉、豆腐、	ご飯、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、油	にんじん、しめじ、大根、ねぎ、もやし、わかめ、チンゲン菜、バナナ
16	土	おせんべい 牛乳	ご飯	肉豆腐 しらたきサラダ オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳、ご飯、豚肉、豆腐	ご飯、ごま、砂糖、ごま油	玉ねぎ、ねぎ、えのき、しらたき、きゅうり、にんじん、オレンジ
18	月	サンドビスケット	ご飯	赤魚の竜田揚げ ツナごぼうサラダ 切干大根のみそ汁 グレープフルーツ	たこ焼き風ポテト 牛乳	赤魚、ツナ、牛乳	ご飯、じゃがいも、ごま、片栗粉、砂糖、油	ごぼう、にんじん、きゅうり、切干大根、玉ねぎ、わかめ、キャベツ、ねぎ、あおのり、グレープフルーツ
19	火	ヨーグルト	ご飯	カレー肉じゃが 野菜と油揚げの和えもの バナナ	ハフェ 牛乳	ヨーグルト、豚肉、油揚げ、ホイップクリーム、牛乳	ご飯、じゃがいも、砂糖、ごま、油、ごま油、コーンフレーク	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、バナナ、みかん缶、パイン缶、桃缶、いちご
20	水	ごまビスケット 牛乳	ロールパン	鶏肉のマーマレード煮 豆腐スープ オレンジ	鶏そぼろ混ぜごはん	牛乳、鶏肉、豆腐、鶏ひき肉	パン、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	玉ねぎ、黄ピーマン、フロッキー、パセリ粉、白菜、にんじん、えのき、あおのり、オレンジ
21	木	ビスケット	ご飯	納豆ボール ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁 グレープフルーツ	焼きいも 牛乳	納豆、豚挽き肉、豆腐、牛乳	ご飯、さつまいも、ごま、砂糖、片栗粉	ねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン、大根、えのき、グレープフルーツ
22	金	おせんべい	ご飯	*お誕生会* ピラフ 和風ハンバーグ さつまいものかいじゅうサラダ コーンスープ りんごのタルト	かぼちゃプリン	ベーコン、豚挽き肉、大豆、豆腐、豆腐、牛乳	ご飯、バター、さつまいも、コーンフレーク、砂糖、片栗粉、米粉	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、フロッキー、コーン、かぼちゃ、りんご
23	土	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	カレーの磯辺焼き 和え もやしのみそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	牛乳、カレー、油揚げ	ご飯、片栗粉、油	あおのり、フロッキー、にんじん、コーン、もやし、わかめ、オレンジ
25	月	クリームせんべい	ご飯	ビビンバ はるさめサラダ グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳	豚挽き肉、ハム、牛乳	ご飯、はるさめ、じゃがいも、ごま、ごま油、油	ねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、きゅうり、コーン、あおのり、グレープフルーツ
26	火	ヨーグルト	ご飯	豚肉のすき焼き風煮 小松菜のごま和え みかん	ハリハリおにぎり	ヨーグルト、豚肉、ツナ	ご飯、ごま、砂糖	玉ねぎ、白菜、えのき、ねぎ、小松菜、にんじん、切干大根、あおのり、みかん
27	水	クラッカー	ご飯	カレーライス マカロニサラダ オレンジ	米粉蒸しパン	豚肉、ハム、豆腐	ご飯、じゃがいも、マカロニ、米粉、砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、オレンジ
28	木	揚げせんべい	ご飯	納豆そぼろ丼 五目みそ汁 グレープフルーツ	ココロコ揚げ	納豆、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、高野豆腐、きな粉	ご飯、里芋、砂糖、ごま油、油	にんじん、ねぎ、大根、グレープフルーツ



※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。

12月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	507	16~25	11~16.5	1.5
予定献立栄養量	519	18.8	17.3	1.4
3歳以上児目標	599	19~29	13.3~20	1.8
予定献立栄養量	599	23.2	20.7	1.7