



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、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！**

長命ヶ丘つくしこども園では
12/21 (木) 給食 冬至かぼちゃ
12/26 (火) 食育「鏡もち作り」
12/27 (水) 午後のおやつ 年越しうどん
を予定しています

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」にお供えします。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

令和5年度 長命ヶ丘つくしこども園

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	金	牛乳 ビスケット	ごはん	たらのコーンマヨ焼き 白菜ののり和え 豆乳坦々スープ オレンジ	(牛乳) マカロニきな粉	牛乳、たら、豆乳、きな粉、豚肉、みそ、チーズ、焼きのり	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、サラダ油、ごま油、すりごま	白菜、もやし、にんじん、クリームコーン、にら、オレンジ
2	土	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	キッズピビンバ チンゲン菜とじゃがいものみそ汁 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、みそ	米、じゃがいも、サラダ油、ごま油、ごま	もやし、ほうれん草、チンゲン菜、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが、にんにく、キウイ
4	月	牛乳 クッキー	スパゲティ	ミートスパゲティ コールスローサラダ チーズ オレンジ	(牛乳) チャーハン	牛乳、豚肉、チーズ、ひじき	スパゲティ、米、マヨネーズ、砂糖、米粉、サラダ油、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、オレンジ
5	火	ゼリー	ごはん	鮭のタンドリー風 ブロッコリーとひじきのソテー かぶのみそ汁 りんご	牛乳 バームクーヘン	牛乳、さけ、ヨーグルト、みそ、油揚げ、ひじき	米、サラダ油	かぶ、ブロッコリー、玉ねぎ、かぶの葉、にんじん、にんにく、りんご
6	水	牛乳 クッキー	食パン	ハンバーグマトソースがけ じゃがいも千切り炒め コーンクリームスープ キウイ	(牛乳) ちゃんぽんラーメン	牛乳、豚肉、豆乳、豆腐、ちくわ	食パン、中華麺、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油	玉ねぎ、ホールトマト、コーンクリーム缶、もやし、ピーマン、にんにく、キウイ
7	木	牛乳 クラッカー	ごはん	厚揚げの味噌田楽 小松菜とコーンの中華和え すまし汁 パナナ	(牛乳) マヨじゃこトースト	牛乳、生揚げ、豆腐、みそ、しらす、わかめ、青のり	米、食パン、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま油、焼き麩、ごま	小松菜、にんじん、コーン、きゅうり、ねぎ、バナナ
8	金	牛乳 コーンフレーク	大豆 ごはん	ぶり大根 ごぼうの和え物 りんご	(牛乳) バナナスティックパン	牛乳、ぶり、大豆、ツナ、油揚げ、刻み昆布	米、小麦粉、サラダ油、砂糖、コーンフレーク、ごま	大根、バナナ、にんじん、ごぼう、コーン、しょうが、りんご
9	土	牛乳 ウエハース	ごはん	マーボー豆腐 里芋と切干大根のうま煮 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	米、さといも、片栗粉、ごま油、砂糖、サラダ油	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、切干大根、しょうが、オレンジ
11	月	牛乳 塩せんべい	ごはん	ハリハリわかめご飯 さばのトマト煮 ペイグドじゃが はるさめスープ パイン	(牛乳) まんまるじゃが	牛乳、さば、卵、チーズ、青のり	じゃがいも、米、片栗粉、サラダ油、はるさめ、砂糖、ごま	ホールトマト、玉ねぎ、チンゲン菜、コーン、えのきたけ、にんじん、切干大根、にんにく
12	火	豆乳飲料 パイ菓子	ごはん	鶏肉の中華焼き 野菜スティック たまごスープ バナナ	(牛乳) ツナとブロッコリーの蒸しパン	牛乳、鶏肉、卵、ツナ、豆乳	米、ホットケーキ粉、小麦粉、マヨネーズ、はるさめ、サラダ油、ごま、ごま油	にんじん、きゅうり、ブロッコリー、しいたけ、にら、バナナ
13	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	食育 らいおん組クレストカレー ★らいおんカレー ひじきのツナ和え ヨーグルト	(牛乳) 凍り豆腐のフレンチトースト	牛乳、ヨーグルト、卵、豚肉、豆乳、凍り豆腐、ツナ、ハム、チーズ、きな粉、ひじき	米、じゃがいも、米粉、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、だいこん、なめこ、干しぶどう、グリーンピース
14	木	フルーチェ	食パン	ツナ入り卵焼き ほうれん草とベーコンのソテー きのこスープ りんご	牛乳 焼きそば	牛乳、卵、ツナ、豚肉、ベーコン	食パン、焼きそば麺、サラダ油、ごま油	玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しめじ、ピーマン、さやえんどう、りんご
15	金	牛乳 クッキー	ごはん	赤魚の甘辛焼き マセドアンサラダ 玉ねぎのみそ汁 キウイ	(牛乳) 大学芋	牛乳、赤魚、ハム、みそ、ふのり	さつまいも、米、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、焼き麩、ごま	玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、干しぶどう、しょうが、キウイ
16	土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	鶏肉のケチャップ煮 添え野菜 なめこのみそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、みそ	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、なめこ、ピーマン、しいたけ、万能ねぎ、オレンジ
18	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	たらのみも揚げ 小松菜のおかかかえ じゃがいもとごぼうのみそ汁 みかん	(牛乳) 五平もち	牛乳、たら、卵、みそ、かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、砂糖、コーンフレーク	にんじん、小松菜、キャベツ、ごぼう、さやえんどう、みかん
19	火	牛乳 ウエハース	ごはん	肉豆腐 ほうれん草のチーズ和え キウイ	(牛乳) ごまドーナツ	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、ツナ	米、ホットケーキ粉、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	ほうれん草、ねぎ、コーン、にんじん、キウイ
20	水	牛乳 サントビスケット	食パン	ミートボールのトマトシチュー キャベツとツナの和え物 オレンジ	(牛乳) 鮭おにぎり	牛乳、豚肉、ツナ、大豆、さけ	食パン、じゃがいも、米、片栗粉、米粉、三温糖、すりごま	キャベツ、玉ねぎ、ホールトマト、にんじん、オレンジ
21	木	チーズ	ごはん	鮭のきのこみそ焼き 冬至かぼちゃ 大根と厚揚げのみそ汁 りんご	牛乳 ふわふわカスタードワッフル	牛乳、さけ、生揚げ、みそ、小豆、チーズ	米、砂糖、サラダ油	大根、かぼちゃ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、りんご
22	金	牛乳 ビスケット	ごはん パン	クリスマス誕生会 炊き込みごはん クリスマスサンド 鶏のから揚げ エビフライ ツリーポテト かぶとチキンのスープ フルーツポンチ	(牛乳) クリスマスケーキ	牛乳、鶏肉、えび、ホイップクリーム、ツナ、卵	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、パン粉、片栗粉、小麦粉、砂糖	かぶ、ミニトマト、にんじん、えのきたけ、桃缶、みかん缶、パイン缶、ブロッコリー、かぶの葉、バナナ、コーン、ごぼう、こんにやく、にんにく、かんとん
23	土	牛乳 塩せんべい	ごはん	豚肉の甘みそ丼 油揚げと豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、わかめ	米、じゃがいも、サラダ油、片栗粉	玉ねぎ、チンゲン菜、赤ピーマン、ねぎ、バナナ
25	月	牛乳 パイ菓子	ごはん	ミートローフ 粉ふき芋 マカロニスープ	プリンアラモード	牛乳、豆腐、豚肉、ホイップクリーム、ベーコン、卵、ひじき	米、じゃがいも、パン粉、マカロニ、サラダ油、青のり	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース、コーン、キウイ
26	火	牛乳 塩せんべい	ひじき ごはん	食育 鏡もち作り カレーの煮つけ 小松菜のごま和え 豚汁 パイン	(牛乳) 豆腐揚げボール	牛乳、かとい、豆腐、豚肉、ツナ、しらす、みそ、油揚げ、かつお節、ひじき、青のり	米、じゃがいも、米粉、サラダ油、三温糖、すりごま	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ
27	水	ヨーグルト	ケチャップ ライス	鶏肉の豆乳ポトフ さつまいもサラダ パナナ	(牛乳) 年越しうどん	牛乳、鶏肉、豆乳、鶏肉、油揚げ、ヨーグルト	うどん、米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、干しぶどう、バナナ
28	木	牛乳 ウエハース	ごはん	厚揚げの中華丼 さつまいもの甘煮 大根と里芋のみそ汁 りんご	豆乳飲料 いちごクレープ	牛乳、豆乳、生揚げ、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	さつまいも、米、さといも、片栗粉、ごま油、砂糖	玉ねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、しょうが、にんにく、りんご

※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、以上児さんののみにつきませう。

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	530	17~27	12~18	1.5
予定献立栄養量	532	21.6	18.9	1.4
3歳以上見目標	625	20~31	14~21	1.6
予定献立栄養量	626	27	23	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。