



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。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体づくりをして早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



冬至



今年12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)が含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。



おすすめ



◆材料
(大人2人分、子ども2人分)
・たら(切身)…50g×4切
・塩…少々
・酒…小さじ2
・卵黄…1個
・マヨネーズ…大さじ2
・三温糖…小さじ2
・パセリ…1枝

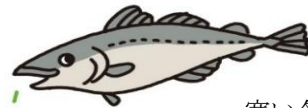
たらのふわマヨ焼き

◆作り方

①たらは塩と酒を振り、下味をつけてホイルケースに入れる。
②卵黄、マヨネーズ、三温糖を合わせてよく混ぜ、①のたらの切身の上にのせる。
③オーブントースターで約15~20分焼き(うっすらと焦げ色がつく程度)、焼き上がったらみじん切りパセリを散らす。

餅つき

古くからお正月にお餅が食べられています。年末についた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ります。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。様々な調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋もの。他の野菜といっしょにとるでバランス良く摂取することが出来ます。



冬になると恋しくなるのがこたつとみかん。みかんはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防に繋がります。披露回復の効果があるクエン酸も含まれています。

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

★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。

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。

ペットボトルのふた2杯分で約10ccです。これで計ると簡単に消毒液を作ることが出来ます。

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



令和7年度						使用食材		
<div>12月 予定献立表</div>						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
住吉台こども園						赤	黄	緑
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ			
1	月	ビスケット 野菜ジュース	ごはん	赤魚の甘辛焼き 青菜のお浸し 野菜たっぷり味噌汁 みかん	ほうれん草ヨーグルト 蒸しパン 牛乳	赤魚、かつお節、味噌、牛乳、卵、ヨーグルト	米、砂糖、サラダ油、バター、砂糖	生姜、小松菜、人参、キャベツ、しめじ、長ネギ、ほうれん草
2	火	サンドせんべい 豆乳飲料	ごはん	ポークカレー マセドアンサラダ グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	豚こま、ハム、牛乳、卵	米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ、マヨネーズ、さつま芋、砂糖、ごま	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、コーン、グレープフルーツ
3	水	クッキー	ごはん	照り焼きチキン スティック野菜 小松菜の納豆和え りんご	厚切りパウム 以：せんべい 牛乳	鶏もも、ひきわり納豆、しらす、かつおぶし、牛乳	米、砂糖	きゅうり、人参、小松菜、もやし、りんご
4	木	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 バイナップル	きのこ炊き込みごはん	豆腐、鶏ひき肉、高野豆腐、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、玉ねぎ、バナナ、しめじ、えのき、人参
5	金	ソフトせんべい 牛乳	あんかけ 焼きそば	マカロニサラダ グレープフルーツ	フライドポテト	豚こま、ハム	中華麺、サラダ油、砂糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも	玉ねぎ、人参、白菜、たけのこ、きゅうり、グレープフルーツ
6	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	チャブチェ オクラとわかめの酢の物 バナナ	揚げせんべい クッキー 牛乳	豚こま、わかめ、しらす、牛乳	米、春雨、ごま油、砂糖、白ごま	玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、人参、にんにく、きゅうり、バナナ
8	月	塩せんべい 牛乳	ごはん	タラのバター焼き パプリカのソテー 豆菜サラダ グレープフルーツ	りんごとサツマイモの ケーキ ミルクココア	たら、人参、大豆、ツナ、卵	米、バター、白ごま、砂糖、ごま油、砂糖、さつまいも、薄力粉	赤パプリカ、黄パプリカ、小松菜、もやし、人参、グレープフルーツ
9	火	青のりせんべい	天津飯	白菜の海苔和え きんぴら風味味噌汁 バナナ	ミートスパゲッティ	卵、カニかま、刻みのり、鶏ひき肉、味噌、豚挽き肉	米、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油、スパゲッティ	たけのこ、しいたけ、ねぎ、白菜、人参、蓮根、ごぼう、バナナ、玉ねぎ
10	水	ビスケット 牛乳	ロール パン	鶏肉とジャガイモのトマト煮込み 大根サラダ ヨーグルト	五平餅 牛乳	鶏もも、ハム、ヨーグルト、牛乳、味噌	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、大根、きゅうり
11	木	ウエハース 牛乳	ごはん	鮭のパン粉焼 青菜のチーズ和え 沢煮汁 バナナ	マカロニきな粉	マス、チーズ、鰹節、豚こま、きな粉	米、サラダ油、パン粉、マカロニ、砂糖	パセリ、ほうれん草、人参、ごぼう、三つ葉
12	金	チョコウエハース	ごはん	麻婆豆腐 フレンチサラダ りんご	カステラ 以：せんべい 牛乳	豆腐、豚挽き肉、味噌、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、トマト、コーン、りんご
13	土	発表会						
15	月	せんべい 牛乳	ごはん	鯖の塩焼き 青菜の磯和え 切干大根煮 バイナップル	フルーツヨーグルト 以：塩せんべい	サバ、刻みのり、刻み揚げ、ヨーグルト	米、サラダ油、砂糖、生クリーム	ほうれん草、人参、切干大根、バナナ、りんご、白桃、みかん
16	火	サンドせんべい 牛乳	食パン	鶏肉のクリーム煮 ブロッコリー エッグサラダ バナナ	チャーハン	鶏むね肉、牛乳、卵、ハム、卵、豚挽き肉	食パン、じゃがいも、バター、薄力粉、マヨネーズ、米、ごま油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゅうり、バナナ、ねぎ、青梗菜
17	水	揚げせんべい 牛乳	ごはん	あさりとキャベツの卵とじ 小松菜のしらす和え ヨーグルト	焼きいも	あさり、生揚げ、卵、しらす、かつおぶし、ヨーグルト	米、サラダ油、砂糖、さつまいも	キャベツ、人参、小松菜、もやし
18	木	ソフトせんべい	ごはん	豆腐のまさご揚げ カルちゃん和え 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	ウインナーチーズパン 牛乳	豆腐、えび、鶏ひき肉、しらす、卵、ひじき、味噌、牛乳、ウインナー、チーズ、刻み揚げ	米、片栗粉、サラダ油、ホットケーキミックス	人参、ほうれん草、ゆかり、小松菜、長ネギ、りんご
19	金	ゼリー	ビビンバ	ツナポテト わかめスープ 乳酸菌飲料	たこ焼き風 牛乳	豚挽き肉、ツナ、わかめ、豆腐、乳酸菌飲料、牛乳、かつおぶし	米、サラダ油、砂糖、ごま油、じゃがいも、片栗粉	生姜、小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、長ネギ、キャベツ
20	土	ビスケット 牛乳	ごはん	肉豆腐 キャベツのゆかり和え バナナ	サンドビスケット 塩せんべい 牛乳	豆腐、しらす、豚こま、牛乳	米、サラダ油、砂糖	白菜、長ネギ、人参、キャベツ、きゅうり、ゆかり、バナナ
22	月	塩せんべい 牛乳	ごはん	ぶりの味噌焼き 冬至かぼちゃ ゆずのお吸い物 グレープフルーツ	五目ビーフン	ぶり、味噌、小豆、わかめ、豚挽き肉	米、砂糖、ごま油、黒ゴマ、サラダ油、砂糖、麴、ビーフン	かぼちゃ、ゆず、ねぎ、グレープフルーツ、玉ねぎ、人参、にら
23	火	サンドビスケット 牛乳	ごはん	ハヤシ 蓮根と水菜のシャキシャキサラダ バナナ	ココアプリン 以：せんべい	豚こま、ツナ、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ、マヨネーズ、白ごま、砂糖、生クリーム	玉ねぎ、人参、グリーンピース、れんこん、水菜、バナナ
24	水	ソフトせんべい	ピラフ	【クリスマスお誕生会】 鶏の竜田揚げ ツリーポテトサラダ コーンがきたまスープ フルーツポンチ	ケーキ盛り合わせ	ハム、鶏もも、卵	米、片栗粉、サラダ油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、人参、きゅうり、コーン、ブロッコリー、コーン、ねぎ、黄桃、白桃、みかん、りんご、キウイ
25	木	チョイス	ごはん	カレイの煮魚 小松菜の和え物 根菜の味噌汁 みかん	今川焼き 牛乳	カレイ、かつおぶし、味噌、牛乳	米、砂糖、里芋	生姜、小松菜、人参、大根、ねぎ
26	金	ビスケット 牛乳	ごはん	たらきのこチーズ焼き いんげんの胡麻和え じゃがバター バイナップル	年越しうどん 牛乳	たら、チーズ、牛乳、刻み揚げ、わかめ	米、バター、白ごま、じゃがいも、片栗粉、バター、うどん、砂糖	しめじ、エリンギ、玉ねぎ、コーン、パセリ、バナナ、ねぎ、人参、玉ねぎ
27	土	クッキー 牛乳	ごはん	炒り豆腐 切り昆布とさつまいもの炒め煮 バナナ	ウエハース ソフトせんべい 牛乳	豆腐、豚挽き肉、刻み昆布、牛乳	米、サラダ油、砂糖、さつまいも	ねぎ、人参、いんげん、バナナ

<div>※（ ）のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。</div> <div>★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。</div>		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		520	17～26	12～17	1.5未満
予定献立栄養量		510	18.3	17.7	1.3
3歳以上児目標		600	20～30	13～20	1.6未満
予定献立栄養量		543	20.2	17.3	1.3