



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



今年は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)など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。



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

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。

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



12月 予定献立表

令和7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			
		午前おやつ	主食					
1	月	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	厚揚げのみそ田楽 小松菜とコーンの中華和え 豚汁 パイナップル	(牛乳) ホットケーキ	牛乳、厚揚げ、豚肉、卵、みそ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、サラダ油、ごま油、ごま	パイナップル、にんじん、こまつな、玉ねぎ、ごぼう、コーン、きゅうり、ねぎ
2	火	牛乳 クッキー	ごはん	かれいの煮つけ ほうれん草のごま和え 麩のすまし汁 オレンジ	(牛乳) 五平もち	牛乳、かれい、みそ	米、砂糖、焼き麩、すりごま	オレンジ、ほうれん草、もやし、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しょうが
3	水	牛乳 塩せんべい	ごはん	ハヤシライス 切り干し大根のごまマヨ和え カップヨーグルト	(牛乳) ココアワッフル	牛乳、ヨーグルト、豚肉	米、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、すりごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、切り干し大根
4	木	牛乳 甘辛せんべい	食パン	ハンバーグトマトソース 青のりこふき芋 コーンクリームスープ パナナ	(牛乳) えびごはん	牛乳、豚挽き肉、豆乳、豆腐、干しエビ、かつお節、ひじき、青のり	食パン、じゃがいも、米、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま	たまねぎ、ホールトマト、バナナ、クリームコーン、にんじん、コーン、にんにく
5	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん	たらのタンドリー風 炒り豆腐 かぶのみそ汁 りんご	プリンアラモード	豆腐、たら、ヨーグルト、ホイップクリーム、ちくわ、みそ、油揚げ、ひじき	米、サラダ油、片栗粉、砂糖、コーンフレーク	りんご、かぶ、玉ねぎ、にんじん、さやえんどう、しいたけ、にんにく
6	土			～生活発表会～				
8	月	牛乳 塩せんべい	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 グレープフルーツ	(牛乳) バームクーヘン	牛乳、赤魚、ハム、みそ、ふのり	米、さつまいも、マヨネーズ、サラダ油、麩	グレープフルーツ、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、レーズン、しょうが
9	火	牛乳 フルーチェ	ごはん	鶏肉の中華焼き 野菜スティック たまごスープ りんご	牛乳 ツナとブロッコリーの蒸しパン	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ	米、ホットケーキ粉、小麦粉、マヨネーズ、はるさめ、サラダ油、ごま油、ごま	りんご、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、しいたけ、にら
10	水	牛乳 塩せんべい	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 オレンジ	(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	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、しめじ、ピーマン、さやえんどう、にんじん
11	木	牛乳 ビスケット	ごはん	わかめごはん ぶり大根 ごぼうの和え物 パイナップル	(牛乳) ごまドーナツ	牛乳、ぶり、豆腐、ツナ、わかめ	米、ホットケーキ粉、サラダ油、砂糖	大根、パイナップル、にんじん、ごぼう、コーン、ごま
12	金	牛乳 甘辛せんべい	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 パナナ	(牛乳) まんまるじゃが	牛乳、厚揚げ、豚肉、豆腐、卵、チーズ、みそ、油揚げ	じゃがいも、さつまいも、米、里芋、片栗粉、サラダ油、ごま油、砂糖	バナナ、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
13	土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	鶏肉のケチャップ煮 ゆで野菜 なめこのみそ汁 りんご	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、みそ	米、片栗粉、砂糖、サラダ油	りんご、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、ねぎ
15	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	たらのみじ揚げ 小松菜のおかか和え さつまいもとごぼうのみそ汁 みかん	(牛乳) 芋もち	牛乳、たら、卵、みそ、かつお節、青のり	じゃがいも、米、さつまいも、片栗粉、小麦粉、サラダ油、コーンフレーク	みかん、にんじん、こまつな、キャベツ、ごぼう、さやえんどう
16	火	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	らいおん組リクエストカレー カレーライス ひじきのハム酢和え オレンジ	野菜ジュース フレンチトースト	豚肉、卵、牛乳、ハム、ひじき	米、じゃがいも、食パン、サラダ油、砂糖	オレンジ、玉ねぎ、にんじん、もやし、いんげん
17	水	牛乳 サンドビスケット	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 りんご	(牛乳) 鮭おにぎり	牛乳、豚挽き肉、ツナ、大豆、鮭	食パン、じゃがいも、米、片栗粉、米粉、砂糖、ごま	りんご、キャベツ、玉ねぎ、トマト缶、にんじん
18	木	牛乳 ヨーグルト	ごはん	かれいの西京焼き 切り干し大根と凍り豆腐の煮物 はるさめスープ パナナ	牛乳 ふわふわカスタードワッフル	牛乳、かれい、みそ、凍り豆腐、油揚げ、ヨーグルト	米、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま	バナナ、チンゲン菜、にんじん、コーン、えのきたけ、切り干し大根、しいたけ
19	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	ミートローフ こふき芋 マカロニスープ パイナップル	(牛乳) マヨじやこトースト	牛乳、豚挽き肉、豆腐、ベーコン、卵、しらす干し、青のり、ひじき	米、じゃがいも、食パン、パン粉、マヨネーズ、マカロニ、サラダ油	パイナップル、玉ねぎ、キャベツ、グリーンピース、にんじん、コーン
20	土	牛乳 ウエハース	ごはん	豚肉のしょうが焼き 添え野菜 大根と厚揚げのうま煮 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ	米、サラダ油、砂糖	グレープフルーツ、トマト、だいこん、ブロッコリー、にんじん、しょうが
22	月	牛乳 チーズ	ごはん	赤魚のきのこみそ焼き 冬至かぼちゃ 大根と厚揚げのみそ汁 りんご	牛乳 豆腐揚げボール	牛乳、豆腐、赤魚、厚揚げ、しらす、みそ、あずき、かつお節、チーズ、青のり	米、米粉、サラダ油、砂糖	りんご、だいこん、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ
23	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 パイナップル	(牛乳) 大学芋	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ	さつまいも、米、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	ほうれん草、パイナップル、ねぎ、コーン、にんじん、ねぎ
24	水	牛乳 塩せんべい	スパゲティ	クリスマス誕生会 ミートスパゲティ 鶏のから揚げ エビフライ 添え野菜 かぶとベーコンのスープ ジャムサンド フルーツポンチ	(牛乳) おからケーキ	牛乳、鶏もも肉、豚挽き肉、えび、ベーコン	ロールパン、スパゲティ、サラダ油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、米粉、砂糖	寒天、玉ねぎ、かぶ、ブロッコリー、にんじん、きゅうい、桃缶、みかん缶、パイナップル、えのきたけ、いちごジャム
25	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらの南部焼き ほうれん草の海苔和え 豆乳坦々スープ グレープフルーツ	(牛乳) いちごクレープ	牛乳、たら、豆乳、豚挽き肉、みそ、焼きのり	米、砂糖、ごま油、ごま	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、にんじん、にら
26	金	牛乳 クッキー	ごはん	豚肉と野菜のごま炒め さつまいもとわかめのみそ汁 りんご	(牛乳) 年越しうどん	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、わかめ	うどん、米、さつまいも、サラダ油、砂糖、ごま	りんご、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが
27	土	牛乳 塩せんべい	ごはん	マーボー豆腐 里芋と切り干し大根のうま煮 オレンジ	野菜ジュース 菓子	牛乳、豆腐、豚挽き肉、油揚げ、みそ	米、里芋、片栗粉、ごま油、砂糖、サラダ油	オレンジ、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、切り干し大根、しょうが

※()となっている時は、以上児さんのみに
につきます。

12月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	535	17～27	12～18	1.5
予定献立栄養量	511	20.6	18	1.5
3歳以上児目標	608	19～30	13～20	1.6
予定献立栄養量	611	26	22.3	1.7

☆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。