



給食だより



今年も残すところあとわずかとなりました。雪も降り始め、ひんやりとした冷たい空気を感じる季節ですね。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。風邪を引きやすい時期ですが、からだの温まる食事で、寒さを乗り切りましょう。



冬至



冬至とは、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。かぼちゃの別名は「南瓜(なんきん)」で「ん」が付きます。ビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪予防にも効果的です。また、冬至に入ると良いと言われているゆず湯は血行を促進したり、体を温めてくれる作用があります。今年の冬至は12月22日です。



～大晦日～

1年の最後の日を「大晦日」(おおみそか)と呼びます。「晦日」とは毎月の末日の事です。1年の最後の特別な末日を表すため、末日を表す言葉に「大」を付けて「大晦日」と言います。

大晦日に食べるものといえば、やはり「年越しそば」。細く長いことから健康長寿などの縁起をかついで、江戸時代の頃から食べられるようになったと言われています。

年越しそばの具材の意味

エビ



エビは腰が曲がるということから、長生き・長寿を表しています。自分や大切な人の長生きを願いつつ、おいしく食べられる定番の具材です。

ネギ



ネギには「ねぎらう」という意味があります。1年間に起こった苦労をねぎらうという意味と、神社で祈祷をおこなう「禰宜(ねぎ)」につながり、縁起の良い具材です。

油揚げ



稲荷揚げ、狐揚げなどとも呼ばれ、稲荷神の使いである狐の好物とされることから、縁起の良い食べ物とされてきました。

感染症の予防～消毒方法～

湿度が下がる季節は、ウイルスの感染の感染が広がりやすくなります。室温20～22℃、湿度は50～60%くらいに保つておくのがベストです。予防は、「手洗い・うがい」を基本に、お家の中をこまめに消毒していきましょう。食器や箸は、80度以上の熱水に10分間さらすと消毒できます。手すりやドアノブの消毒には、塩素系漂白剤が有効です。

塩素消毒液の作り方

コロナウイルスに効果のある希釈濃度0.05%

★用意するもの

- ・500mlのペットボトル
- ・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

- ・きれいに洗ったペットボトルに商品付属のキャップ1/4杯分(5cc)の塩素系漂白剤を入れ、水道水を入れて満水にしキャップを閉めて混ぜる。

この消毒液で調理器具を浸したり、ドアノブや床、おもちゃ等を拭きます。臭いが気になる場合や金属部分は、10分置いてからすすぐか、水拭きします。





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	水	サンドせんべい オレンジジュース	ご飯	豚肉のみそカツ スティック野菜 すまし汁 りんご	ココアワッフル 乳酸菌飲料(卵せんべい)	豚肉、卵、豆腐	米、小麦粉、パン粉	生姜、人参、きゅうり、 玉ねぎ、ほうれん草、え のきだけ、りんご
2	木	かりんとう	ご飯	ぶりの南部焼き おから炒り ひじきスープ グレープフルーツ	りんごとさつま芋の重ね煮 牛乳	ぶり、おから、油揚げ、 豆腐、ベーコン、卵、牛 乳	米、三温糖、ごま油、ごま、 サラダ油、しらたき、砂糖、 片栗粉、さつま芋、バター	人参、長ねぎ、いんげん、ひ じき、小松菜、グレープ フルーツ、りんご、レーズン
3	金	ヨーグルト	ご飯	鶏肉のピカタ グリーンマッシュ 春雨サラダ パイナップル	五平餅	鶏肉、粉チーズ、卵、牛 乳、ハム	米、小麦粉、サラダ油、じゃ が芋、バター、春雨、砂糖、 ごま油、三温糖	ほうれん草、きゅうり、 人参、キャベツ、パイ ナップル
4	土	クッキー 牛乳	ご飯	豚肉と豆腐のチャンプルー キャベツのごま和え りんご	お菓子 牛乳	豆腐、豚肉、卵、牛乳	米、ごま油、砂糖、ご ま、砂糖	たけのこ、人参、にら、キャ ベツ、もやし、りんご
6	月	ビスケット 野菜ジュース	ご飯	赤魚の竜田揚げ いんげんソテー きんぴら風味噌汁 グレープフルーツ	カスタード今川焼 牛乳	赤魚、鶏挽肉、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、ごま 油	いんげん、人参、れんこん、 ごぼう、万能ねぎ、グレー プフルーツ
7	火	せんべい 牛乳	ポークカレー	*食育* わかめサラダ パイナップル	*new* 青のりチーズクラッカー	豚肉、粉チーズ	米、じゃが芋、サラダ油、小 麦粉、砂糖	玉ねぎ、人参、生姜、にんに く、ワカメ、きゅうり、コー ン、青のり、パイナップル
8	水	フルーチェ	ロールパン	洋風茶碗蒸し 和風スパゲティサラダ バナナ	ひじきのさっぱり混ぜご 飯	卵、ささみ、牛乳、粉 チーズ、ツナ、しらす	コッパン、バター、スパ ゲッティ、サラダ油、米、ご ま	ブロッコリー、白菜、人参、 バナナ、ひじき、ゆかり
9	木	チーズ	ちゃんぽん麺	厚揚げのみそ田楽 小松菜とコーンの中華和え りんご	大学芋 牛乳	豚肉、牛乳、生揚げ	ラーメン、砂糖、味噌、 ごま油、サラダ油、ご ま、さつま芋	人参、キャベツ、もやし、 コーン、きくらげ、小松菜、 きゅうり、りんご
10	金	青のりせんべい 牛乳	わかめ ご飯	鮭のパン粉焼き 青菜のチーズ和え 沢煮汁 オレンジ	たこ焼き風 牛乳	油揚げ、鮭、チーズ、か つお節、豚肉	米、オリーブ油、パン粉、 じゃが芋、片栗粉、上新粉	ワカメ、人参、パセリ、ほうれん草、 しいたけ、ごぼう、ミツ葉、オレン ジ、キャベツ、長ねぎ
11	土	クッキー 牛乳	ご飯	チャップチェ 大根サラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム	米、春雨、ごま油、砂糖、ご ま、サラダ油	玉ねぎ、ピーマン、しいた け、人参、にんにく、大根、 きゅうり、グレープフルーツ
13	月	塩せんべい りんごジュース	ご飯	スコッチエッグ 粉ふき芋 豆菜サラダ みかん	しっとりおからケーキ 牛乳	豚挽肉、卵、うすら卵、 大豆、ツナ、牛乳	米、パン粉、じゃが芋、 ごま、砂糖、ごま油	玉ねぎ、パセリ、小松菜、も やし、人参、みかん
14	火	プリン	食パン	大豆とチーズのフリッター カルちゃん和え ミネストローネスープ バナナ	鶏ごぼうご飯 牛乳	大豆、チーズ、卵、牛 乳、ベーコン、鶏肉	小麦粉、食パン、サラダ油、 じゃが芋、オリーブ油、マカ ロニ、米、砂糖	コーン、人参、玉ねぎ、万能ねぎ、ほ うれん草、人参、ひじき、ゆかり、い んげん、玉ねぎ、キャベツ、にんに く、トマト缶、ごぼう、バナナ
15	水	卵せんべい	ご飯	さばの塩焼き 青菜の白和え さつま汁 パイナップル	ウインナーとチーズの蒸 しパン 牛乳	さば、豆腐、牛乳、チー ズ、ウインナー、卵	米、三温糖、ごま、しら たき、さつま芋、サラダ 油、砂糖	人参、ほうれん草、ごぼう、 万能ねぎ、パイナップル
16	木	クッキー 牛乳	天津飯	白菜ののり和え 味噌汁 グレープフルーツ	焼きそば 牛乳	卵、かにフレーク、油揚 げ、牛乳、豚肉	米、砂糖、サラダ油、片栗粉	たけのこ、しいたけ、万能ねぎ、グリ ンピース、白菜、人参、海苔、長ね ぎ、ワカメ、グレープフルーツ、キャ ベツ、もやし
17	金	干し芋 牛乳	ご飯	麻婆豆腐 フレンチサラダ りんご	シュガートースト 牛乳	豆腐、豚挽肉、牛乳	米、サラダ油、三温糖、 片栗粉、食パン、グラ ニュー糖、バター	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、万能 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
18	土	青のりせんべい 牛乳	ご飯	すき焼き煮 れんこんサラダ オレンジ	お菓子 牛乳	豚肉、焼き豆腐、し らす、牛乳	米、じゃが芋、三温糖、 マヨネーズ、ごま	人参、玉ねぎ、グリーン ピース、蓮根、きゅう り、オレンジ
20	月	ウエハース 牛乳	ピピンパ	ツナポテト煮 中華スープ パイナップル	お麩ラスク (牛乳)	豚挽肉、ツナ、卵	米、サラダ油、砂糖、ご ま油、じゃが芋、麩、パ ター	生姜、小松菜、もやし、人 参、玉ねぎ、いんげん、に ら、しいたけ、パイナップル
21	火	揚げせんべい	黒糖パン	豆腐のミートグラタン 人参グラッセ エッグサラダ バナナ	*食育* あんまん 牛乳(カレーまん)	豆腐、豚挽肉、チーズ、 卵、ハム、牛乳	黒糖パン、サラダ油、小 麦粉、バター、マヨネー ズ	にんにく、玉ねぎ、なす、パセ リ、人参、ブロッコリー、 きゅうり、バナナ
22	水	ゼリー	ご飯	たらの南部焼き 冬至かぼちゃ ゆずのお吸い物 オレンジ	チャーハン 牛乳	たら、牛乳、卵、豚挽肉	米、砂糖、ごま、麩、ご ま油	かぼちゃ、ゆず、ワカ メ、万能ねぎ、オレン ジ、長ねぎ、チンゲン菜
23	木	小魚 オレンジジュース	ご飯	松風焼き 五目豆 青菜のごま和え グレープフルーツ	豆乳きな粉フレンチ トースト 牛乳	鶏挽肉、卵、大豆、牛 乳、豆乳、きな粉	米、ごま、サラダ油、砂 糖、食パン、バター	生姜、長ねぎ、玉ねぎ、青のり、ごぼ う、しらたき、人参、いんげん、ほう れん草、もやし、グレープフルーツ
24	金	ビスケット 牛乳	コーンご飯 枝豆ご飯	★お誕生会★ ポテト唐揚げ ブロッコリー ミニトマト ワンタンスープ フルーツポンチ	ケーキとフルーツの 盛り合わせ	しらす、エビ、鶏肉、卵	米、ごま、サラダ油、片栗 粉、ワンタン、ごま油、砂 糖、ケーキ	コーン、人参、梅、枝豆、生姜、ブ ロッコリー、フチトマト、にら、長ね ぎ、パイナップル、イチゴ、白桃缶、りん ご、バナナ、ミカン缶、キウイ、パイ ナップル
25	土	星たべよ 牛乳	ご飯	チンジャオロース マカロニサラダ グレープフルーツ	お菓子 牛乳	豚肉、ハム、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、 砂糖、マカロニ、マヨ ネーズ	生姜、ピーマン、赤ピーマン、たけの こ、人参、長ねぎ、きゅうり、グレー プフルーツ
27	月	サンドビスケット 牛乳	ご飯	かれいの煮魚 ごぼう煮 納豆汁 みかん	年越しうどん	かれい、納豆、油揚げ	米、三温糖、ごま、里 芋、うどん、砂糖	生姜、ごぼう、白菜、大根、 人参、なめこ、長ねぎ、玉ね ぎ、わかめ、みかん
28	火	サラダせんべい 牛乳	ご飯	おからの和風ハンバーグ なめこの味噌汁 りんご	フルーツヨーグルト和え (チョコウエハース)	豚挽肉、おから、牛乳、 卵、豆腐、フレンヨー グルト	米、パン粉、サラダ油、 三温糖、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、なめこ、大 根、万能ねぎ、りんご、白桃缶、ミカ ン缶、バナナ



※ () 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	525	17~26	12~18	1.5未満
予定献立栄養量	547	20.8	17.8	1.3
3歳以上児目標	625	22~31	14~21	1.6未満
予定献立栄養量	650	25.0	21.1	1.4