



今年も残すところあとわずかとなりました。ひんやりとした冷たい空気を感じる季節です。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すが、体の温まる食事で、寒さを乗り切りましょう。



冬至は、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いわれています。

【年越しそばの具材の意味】



年越しそばを食べる理由

年越しそばで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。

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



ネギには労(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労という意味と、神社で祈禱を行う「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



令和4年度



名取あけほのこども園

食材ならびに体内のはたらき

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・りす・うさぎ組 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	木	ヨーグルト	ご飯	納豆ボール きゅうりのツナサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	たこ焼き風ポテト牛乳	納豆 豚ひき肉 ツナ 油揚げ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 天かす	ねぎ きゅうり にんじん 大根 しめじ オレンジ キャベツ 青のり	
2	金	せんべい 牛乳	ご飯	赤魚の竜田揚げ れんこんサラダ 五目味噌汁 パナナ	きな粉サンド 牛乳	赤魚 油揚げ 豆腐 バター きな粉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 食パン	れんこん にんじん きゅうり コーン なす 玉ねぎ えのき パナナ	
3	土	* 発表会 * クッキー・りんごジュースをお渡しします。 							
5	月	せんべい	ご飯	鮭の五目あんかけ ちくわのごま炒め 豚汁 グレープフルーツ	りんごケーキ 牛乳	鮭 ちくわ 豚肉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 米粉	生姜 玉ねぎ にんじん えのき たけのこ さやえんどう あおのり ごぼう ねぎ グレープフルーツ りんご	
6	火	クリームせんべい	ご飯	ひじき入り卵焼き きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁 パナナ	ココアワッフル 牛乳	卵 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖	玉ねぎ にんじん ひじき きゅうり もやし わかめ 大根 万能ねぎ パナナ	
7	水	ヨーグルト	ご飯	納豆そぼろ丼 油揚げの和え物 オレンジ	ジャムロール 牛乳	鶏ひき肉 納豆 油揚げ 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 ごま ロールパン	にんにく 生姜 にんじん 万能ねぎ ほうれん草 もやし オレンジ	
8	木	せんべい	パン	手作りパン (以上児食育) ロールパン (未満児) 鶏肉のトマト煮 かぼちゃのかいじゅうサラダ みかん	鮭とひじきの混ぜご飯	鶏肉 鮭	小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 さつまいも コーンフレーク マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン フロccoli かぼちゃ きゅうり	
9	金	サンドビスケット	ご飯	たらのお好み揚げ スティックきゅうり 根菜汁 パナナ	ポテトチーズもち 牛乳	たら 豚肉 チーズ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖 里芋 ごま油 じゃがいも	キャベツ にんじん 万能ねぎ きゅうり 大根	
10	土	揚げせんべい	ご飯	肉じゃが バスタサラダ グレープフルーツ (牛乳)	お菓子の のむヨーグルト	豚肉 ハム 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 じゃがいも 油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ グレープフルーツ	
12	月	甘辛せんべい	ご飯	麻婆豆腐 ポテトサラダ オレンジ	お麩ラスク 牛乳	豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 麩 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり オレンジ	
13	火	パイ	ご飯	カレイの生姜焼き 海苔和え 納豆汁 グレープフルーツ	大学いも 牛乳	カレイ ツナ 納豆 牛乳	ご飯 さつまいも 油 ごま 砂糖	生姜 小松菜 にんじん もやし のり 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ グレープフルーツ	
14	水	ごまビスケット	中華麺	ラーメン 鶏肉の照り焼き ナムル風ツナサラダ パナナ	わかめしらすご飯	鶏肉 ツナ しらす	中華麺 ごま油 砂糖 ご飯	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草 もやし パナナ わかめ	
15	木	皇たへよ	ご飯	赤魚の香味焼き 春雨ともやしのソテー みぞれ汁 みかん	ココアサンド 牛乳	赤魚 牛乳	ご飯 春雨 ごま油 しらす 油麩 片栗粉 食パン 砂糖	にんにく 万能ねぎ もやし 玉ねぎ にんじん いら コーン 大根 小松菜 みかん	
16	金	クラッカー 野菜ジュース	ご飯	おからナゲット かぼちゃグリル なすとわかめの味噌汁 パナナ	五目炊き込みご飯	鶏ひき肉 おから 鶏肉 油揚げ	ご飯 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 生姜 にんにく かぼちゃ なす にんじん えのき わかめ パナナ ごぼう	
17	土	せんべい	ご飯	豆腐と鶏肉の味噌炒め さつまいもサラダ オレンジ	お菓子 牛乳	豆腐 鶏肉 ハム 牛乳	ご飯 油 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ビーマン かぼちゃ きゅうり コーン オレンジ	
19	月	せんべい	ご飯	筑前煮 白和え パナナ	焼きいも	鶏肉 豆腐	ご飯 しらす 砂糖 さつまいも	れんこん ごぼう にんじん たけのこ いんげん ほうれん草 ひじき パナナ	
20	火	ヨーグルト	ご飯	煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ チキンスープ みかん	チャーハン 牛乳	豚ひき肉 豆腐 鶏ひき肉 牛乳 ハム	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ トマト しめじ ブロッコリー 赤ピーマン コーン 大根 にんじん みかん レタス	
21	水	揚げせんべい	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き 納豆和え 大根の味噌汁 パナナ	ツナサンド 牛乳	鮭 納豆 ツナ 牛乳	ご飯 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま 麩 食パン	玉ねぎ 小松菜 にんじん もやし 大根 えのき ねぎ わかめ パナナ きゅうり	
22	木	サンドビスケット	ご飯	ほうとう風うどん 里芋と切干大根の旨煮 オレンジ	きな粉おにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ きな粉 牛乳	うどん 油 里芋 砂糖 ご飯	かぼちゃ 大根 ごぼう しめじ ねぎ にんじん いんげん オレンジ	
23	金	クリームせんべい	ご飯	★クリスマス誕生会★ ピラフ 鶏肉の唐揚げ フライドポテト しらすサラダ コンスープ ロールケーキ	フルーチェ	鶏肉 牛乳	ご飯 バター 片栗粉 じゃがいも しらす 油 しらす ぎょうざ マヨネーズ ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ビーマン 生姜 あおのり きゅうり えのき コーン パセリ パナナ もも缶	
24	土	マリービスケット	ご飯	豆まめキーマカレー 春雨サラダ グレープフルーツ (牛乳)	お菓子 野菜ジュース	大豆 豚ひき肉 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレー粉 春雨 砂糖	グリーンピース 玉ねぎ にんじん トマト にんじん コーン グレープフルーツ	
26	月	ごまビスケット	ご飯	鶏つくねのあんかけ 粉ふきいも 玉ねぎと油揚げの味噌汁 オレンジ	ボンデケーキ 牛乳	鶏ひき肉 油揚げ ウインナー 牛乳	ご飯 片栗粉 じゃがいも 米粉	ひじき 玉ねぎ にんじん あおのり なす オレンジ	
27	火	せんべい	ご飯	すき焼き風煮 和風ポテトサラダ パナナ	のりじゃこご飯 牛乳	豚肉 しらす 牛乳	ご飯 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま油	玉ねぎ 白菜 えのき ねぎ きゅうり にんじん コーン 青のり パナナ	
28	水	クラッカー	ご飯	豆腐のミートソース煮 かぼちゃとクリームチーズのサラダ グレープフルーツ	豆腐ドーナツ (サンドビスケット) 牛乳	豆腐 豚ひき肉 クリームチーズ ハム 牛乳	ご飯 油 砂糖 マヨネーズ 豆腐ドーナツ	玉ねぎ ビーマン トマト ブロッコリー きゅうり かぼちゃ グレープフルーツ	



※ () になっている献立は、以上児さんのみにとなります。

※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。

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	500	21	14.5	1.5
予定献立栄養量	520	18.6	16.3	1.4
3歳以上児目標	620	25.5	17.5	1.8
予定献立栄養量	615	23.5	19.6	1.8