
 令和6年度 名取みたそのこども園					使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき				
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	延長おやつ	力になる	身体を作る	病気から守ってくれる
							(黄)	(赤)	(緑)
2	月	せんべい	ごはん	タンダーカじき キャベツのおかか炒め いものこ汁 パナナ	メイプルポテト 牛乳	サンドビスケット	さつま芋、米、里芋、メープルシロップ、揚げ油、マヨネーズ、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、かじき、木綿豆腐、豚こま、油揚げ、かつお節	バナナ、人参、大根、キャベツ、まいたけ、スリムネギ
3	火	サンドビスケット	ごはん	照り焼きチキン フレンドサラダ 冬野菜のミルクスープ りんご	フレンチトースト 牛乳	せんべい	米、食パン、砂糖、メープルシロップ、マヨネーズ、バター	牛乳、鶏もも肉、ハム	りんご、かぶ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、れんこん
4	水	ヨーグルト	ごはん	豆腐のすき煮 里芋と油揚げのみそ汁 バナナ	鶏ごぼうご飯 牛乳	せんべい 野菜ジュース	米、里芋、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚こま、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	バナナ、白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、ごぼう、わかめ、グリーンピース
5	木	せんべい	ごはん	さばのみそ煮 豚ごぼう炒め まいたけのすまし汁 オレンジ	ミートソーススパゲティ 牛乳	ももゼリー	米、スパゲティ、砂糖、片栗粉、オリーブ油、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豚こま、みそ	オレンジ、人参、玉ねぎ、まいたけ、小松菜、ごぼう、ピーマン、えのき、スリムネギ、生薑
6	金	のむヨーグルト	ごはん	ひじきハンバーグ 大豆のごまサラダ もやしのみそ汁 ラフランス	マカロニきな粉 牛乳	パイ菓子	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、すりごま、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、きな粉、大豆	西洋なし、もやし、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、わかめ、ひじき
7	土	クラッカー	ごはん	豆腐のミートソース煮 ココロスープ りんご	スティックパン 牛乳		米、スティックパン、じゃが芋、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	りんご、玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー
9	月	せんべい	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 春雨ともやしのサラダ 豆腐としめじのみそ汁 パナナ	焼きそば 牛乳	サンドビスケット	焼きそばめん、米、マヨネーズ、春雨、油、砂糖	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、豚こま、みそ、鶏ささ身	バナナ、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、しめじ、きゅうり、ピーマン、わかめ
10	火	サンドビスケット	ごはん	ぎょうざ丼 野菜たっぷり春雨スープ オレンジ	スティックパン 牛乳	せんべい	米、スティックパン、春雨、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	オレンジ、キャベツ、白菜、チンゲンサイ、にら、コーン、人参
11	水	ヨーグルト	めん	けんちんうどん じゃこのポテトかき揚げ いちご	ねぎたくごはん 牛乳	せんべい 野菜ジュース	うどん、米、揚げ油、じゃが芋、小麦粉、糸こんにゃく、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、しらす、油揚げ、かつお節	いちご、人参、玉ねぎ、大根、枝豆、ねぎ、ごぼう、たくあん、スリムネギ
12	木	せんべい	ごはん	チキンフライ ごぼうサラダ 高野豆腐のみそ汁 パナナ	お好み焼き 牛乳	ぶどうゼリー	米、里芋、小麦粉、コーンフレーク、マヨネーズ、油、米粉、天かす、すりごま、砂糖	牛乳、鶏ささ身、豚こま、みそ、高野豆腐	みかん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、人参、ごぼう、きゅうり、いんげん、コーン、スリムネギ、あおろぎ
13	金	のむヨーグルト	ごはん	厚揚げのみそ炒め さつま汁 みかん	野菜蒸しパン 牛乳	パイ菓子	米、さつま芋、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、厚揚げ、木綿豆腐、豚こま、みそ、赤みそ	みかん、玉ねぎ、キャベツ、野菜ジュース、人参、大根、ねぎ、いんげん、わかめ、生薑
14	土	クラッカー	ごはん	里芋のそぼろ煮 春雨スープ バナナ	ミニたい焼き 牛乳		米、ミニたい焼き、里芋、春雨、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	バナナ、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、えのき
16	月	せんべい	ごはん	ウインナーカレー 春雨サラダ りんご	揚げバナナ 牛乳	サンドビスケット	米、ホットケーキ粉、春雨、マヨネーズ、揚げ油、油、すりごま	牛乳、調製豆乳、ウインナー、ツナ水煮	バナナ、りんご、ミックスベジタブル、玉ねぎ、キャベツ、人参、のり佃煮
17	火	サンドビスケット	ごはん	揚げ赤魚のおろしソース ブロッコリーのこま和え 豆腐とねぎのみそ汁 いちご	ココアホイップサンド 牛乳	せんべい	米、食パン、揚げ油、片栗粉、砂糖、すりごま、ホイップクリーム	牛乳、赤魚、絹ごし豆腐、みそ	いちご、ブロッコリー、玉ねぎ、大根、人参、しめじ、スリムネギ
18	水	ヨーグルト	ごはん	高野豆腐とひき肉の煮物 小松菜和え 中華スープ パナナ	みかんゼリー クッキー(ぞう食育) クラッカー) 牛乳	せんべい 野菜ジュース	ゼリー(みかん)、米、じゃが芋、リッツ、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、高野豆腐	バナナ、小松菜、人参、干しいたけ、わかめ
19	木	せんべい	ごはん	かれいの田楽焼き きんぴらごぼう みぞれ汁 みかん	カレーピラフ 牛乳	ももゼリー	米、糸こんにゃく、ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、厚揚げ、ベーコン、みそ	みかん、玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、ピーマン、わかめ、スリムネギ、グリーンピース
20	金	乳酸菌飲料	ごはん	じゃこわかめご飯 豚肉と白菜のうま煮 五目春雨スープ パナナ	あずさかぼちゃ 牛乳	パイ菓子	米、砂糖、春雨、片栗粉	牛乳、豚こま、ゆであずき、豚ひき肉、しらす	バナナ、かぼちゃ、白菜、人参、もやし、まいたけ、にら、チンゲンサイ
21	土	クラッカー	ごはん	肉豆腐 えのきスープ みかん	せんべい 牛乳		米、せんべい、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚こま	みかん、玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース、えのき、わかめ
23	月	せんべい	ごはん	ぶりの照り焼き ブロッコリーとささ身の和え物 かぼちゃのみそ汁 パナナ	ぎつねうどん 牛乳	サンドビスケット	うどん、米、砂糖、すりごま	牛乳、ぶり、鶏ささ身、みそ、油揚げ、高野豆腐	バナナ、かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、人参、スリムネギ、ひじき
24	火	野菜ジュース	ごはん	おかかごはん 豆腐ハンバーグ 納豆和え 和風ポトフ フルーツポンチ	魅ラスク 豆乳飲料	せんべい	米、ゼリー(青りんご)、じゃが芋、焼酎、グラニュー糖、ごま油、ごま、砂糖、黒塩バター	調製豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ウインナー、納豆、かつお節	玉ねぎ、もやし、小松菜、人参、キャベツ、みかん、バナナ、いちご、刻みのり
25	水	サンドビスケット	ごはん	豆腐とコーンのそぼろ炒め 大根のみそ汁 オレンジ	わかめおにぎり 麦茶	せんべい 野菜ジュース	米、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	オレンジ、大根、人参、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、コーン、ねぎ、わかめ
26	木	せんべい	ごはん	鮭の照り焼き 切干大根煮 油揚げのみそ汁 パナナ	豆乳もち	ぶどうゼリー	米、砂糖	鮭、油揚げ、みそ、調製豆乳、きな粉	バナナ、もやし、チンゲンサイ、人参、切干大根、干しいたけ
27	金	乳酸菌飲料	ごはん	回鍋肉 チンゲン菜のスープ パイン缶	せんべい (チーズ) オレンジジュース	パイ菓子	米、せんべい、油、砂糖、片栗粉、ごま	豚こま、絹ごし豆腐、チーズ、赤みそ	オレンジジュース、パイン、キャベツ、もやし、人参、チンゲンサイ、ねぎ、ピーマン、えのき、わかめ、生薑
28	土	クラッカー	ごはん	野菜カレー わかめスープ ぶどうゼリー	ミニたい焼き 豆乳飲料		ゼリー(グレープ)、米、ミニたい焼き、じゃが芋、春雨	調製豆乳	玉ねぎ、ミックスベジタブル、人参、トマト、コーン、かぼちゃ、わかめ
30	月								
31	火			 12月31日					

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※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。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g 未満)
3歳未満児目標 (50%)	526	17.1~26.3	11.7~17.5	1.6
予定献立米食量	507	18.8	15.2	1.7
3歳以上児目標 (45%)	609	20~30.5	13.5~20.3	1.7
予定献立米食量	603	23.8	19.3	2.0

◆は食育活動を行う予定です ♪はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です



12月 給食だより



今年も残すところあとわずかになりましたね。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気の乾燥で風邪などの感染症にかかりやすくなります。また、冬の寒い時期に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢を予防するためには、「手洗い」が大切です。子どもたちは寒さを吹き飛ばす勢いで元気に遊んでいます。外から帰ったら、トイレの後、食事の前には必ず手をきちんと洗いましょう。



12/21 冬至 ~1年で夜が最も長く昼が短い日~



「ん」で『運』を呼び込もう

冬至を境に運を盛り返す縁起を担いだ「ん」がつくものを「運盛りの野菜」といい、かぼちゃ(なんきん)・れんこん・にんじん・ぎんなん・だいこん・うどんなどがあります。積極的に食事に取り入れてみましょう。

冬至にかぼちゃ

かぼちゃは夏野菜ではありますが、冬まで長期保存ができる優秀な野菜です。野菜が不足する冬に食べることでビタミンなど多くの栄養が摂れます。厳しい冬を元気に乗り越えるための昔ながらの知恵です。

冬至にユズ湯

この時期に旬を迎えるゆずは香りが強く、香りが強いものには邪気が寄ってこないという考えと、実るまでに長い年月がかかるため「長年の苦勞が実りますように」という願いが込められていることから冬至には、ユズ湯に入るといわれています。

大晦日(おおみそか)

一年の最終日である12月31日を指したものを。代表的なものとして「除夜の鐘」「年越しそば」があげられますね。一年の締めくくりを気持ちよく過ごし、新しいとしを迎えられるようにお家の大掃除も大切ですね^^



「年越しそば」

どうして食べるの??

- 「長寿祈願」
そばは細くて長いため、そばのように寿命が延びて長生きできるようにと願いが込められています。
- 「災厄を断ち切る」
そばはうどんなどと比べると切れやすいため、その年の苦勞や悪縁などの災厄と縁が切れると捉えられ大晦日に食べるようになりました。



てまあらおう



しょうくしよう



うがいしよう



マスクしよう



かんきしよう



うちですごそう

感染症の予防

~消毒方法~

気温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。少しでも感染を広めないためにも、徹底した消毒を心掛けていきましょう。冬場は室温18~22℃、湿度50~60%が最適と言われています。暖房と加湿器を上手に使用して元気に過ごしましょう。

塩素消毒液の作り方 ~お家でも簡単に本格的な消毒を~

- ★用意するもの
- ・水(水道水)
 - ・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)

- ★作り方
- ①ペットボトルをきれいに洗う
 - ②作る濃度の漂白剤を入れ、水を入れる
 - ③満水になったら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

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。