



12月 給食だよ!



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。外から帰った時、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日を指したもので、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。



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言われてます。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。



てをあらおう



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



うちですごよう



12月予定献立



令和6年度 名取あけぼのこども園

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					身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)	
		午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ				
2	月	クラッカー	ご飯	すき焼き風煮 野菜と油揚げの和え物 グレープフルーツ (牛乳)	りんごケーキ 牛乳	揚げせんべい	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳 豆乳	ご飯 しらたき 砂糖 ごま油 ごま 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー	白菜 玉ねぎ にんじん 納豆や ほうれん草 もやし グレープフルーツ りんご	
3	火	ヨーグルト	ご飯	豆腐のミートソース煮 れんこんのシャキシャキサラダ バナナ (牛乳)	みだらしいもち 牛乳	味しらべ	豆腐 豚ひき肉 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 油 ごま油 じゃがいも 片栗粉	ピーマン トマト れんこん にんじん きゅうり コーン バナナ	
4	水	ぱりんこ	ご飯	カレイのフライ マカロニケチャップ じゃがいものみそ汁 オレンジ	*食育(以上児)* ゼリーパフェ作り	ぼたぼた焼き	カレー ベーコン 豆腐	ご飯 マヨネーズ 油 パスタ マカロニ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン にんじん ねぎ オレンジ りんご もも缶 みかん缶	
5	木	アスパラガスビスケット	ご飯	スパニッシュオムレツ カラフルピーマン わかめスープ グレープフルーツ	きな粉蒸しパン 牛乳	ソフトサラダせんべい	卵 ベーコン 豆乳 きな粉 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 米粉 ベーキングパウダー	ほうれん草 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤貝ピーマン わかめ キャベツ にんじん グレープフルーツ	
6	金	ホームパイ	ご飯	焼肉どんぶり ◆狩狩汁 バナナ (牛乳)	手作り干し芋 牛乳	ぱりんこ	豚肉 鮭 牛乳	ご飯 油 片栗粉 ごま 米粉 さつまいも 砂糖	生薑 にんにく ピーマン にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ バナナ	
7	土	味しらべ	ご飯	豚肉と野菜のごま炒め きゅうりとささみのごまサラダ オレンジ (牛乳)	ぼたぼた焼き (味しらべ) 牛乳	／	豚肉 鶏ささみ 牛乳	ご飯 油 砂糖 ごま	生薑 にんにく 玉ねぎ にんじん ほうれん草 きゅうり コーン オレンジ	
9	月	ビスコ	ご飯	中華丼 しらたきサラダ りんご(未満児:煮りんご) (牛乳)	ココロ揚げ 牛乳	味しらべ	豚肉 高野豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 ごま油 片栗粉 しらたき マヨネーズ ごま 砂糖 片栗粉	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 生薑 にんにく きゅうり えのき 油	
10	火	ヨーグルト	ご飯	鶏肉のマーマレード煮 切干大根の海苔サラダ バナナ (牛乳)	ハム蒸しパン 牛乳	揚げせんべい	鶏肉 ツナ 牛乳 豆乳 ハム	ご飯 オリーブ油 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 米粉 ベーキングパウダー	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン プロッコリー パセリ 切干大根 白菜 きゅうり にんじん のり バナナ コーン	
11	水	ソフトサラダせんべい	ご飯	ポークチャップ 納豆サラダ オレンジ (牛乳)	カレーうどん 牛乳	ぼたぼた焼き	豚肉 納豆 牛乳	ご飯 片栗粉 油 マヨネーズ ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン しいたけ キャベツ もやし オレンジ しめじ	
12	木	ホームパイ	ご飯	赤魚の煮付け プロッコリーとにんじんのおかかかえ きのこのスープ みかん	やきいも 牛乳	ぱりんこ	赤魚 かつお節 牛乳	ご飯 砂糖 油 さつまいも	生薑 プロッコリー にんじん えのき しめじ 玉ねぎ 大根 納豆や みかん	
13	金	アスパラガスビスケット	ご飯	麻婆豆腐 ほうれん草のごま和え バナナ (牛乳)	ウィンナーとポテトのおや き 牛乳	ソフトサラダせんべい	豆腐 豚ひき肉 牛乳 ワインナー	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	生薑 にんにく 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ほうれん草 コーン バナナ	
14	土	揚げせんべい	ご飯	鶏肉と大根の煮物 和風ポテトサラダ オレンジ (牛乳)	味しらべ (揚げせんべい) のむヨーグルト	／	鶏肉 牛乳 のむヨーグルト	ご飯 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	大根 にんじん いんげん きゅうり コーン オレンジ	
16	月	マリービスケット	ご飯	ドライカレー ツナごぼうサラダ みかん (牛乳)	米粉お好み焼き 牛乳	揚げせんべい	豚ひき肉 ツナ 牛乳 豚肉	ご飯 油 米粉 マヨネーズ 砂糖 ごま 片栗粉 卵のり	玉ねぎ にんじん ピーマン 生薑 にんにく ごぼう きゅうり みかん キャベツ 椎のり	
17	火	ヨーグルト	ご飯	鮭のごま風味焼き おかかかえ 大根の味噌汁 バナナ	スイートポテト 牛乳	ソフトサラダせんべい	鮭 かつお節 豆腐 豆乳 牛乳	ご飯 砂糖 ごま さつまいも 油	小松菜 もやし にんじん コーン 大根 ねぎ わかめ バナナ	
18	水	白い風船	ロールパン	きのこチキンのクリーム煮 スパサラダ オレンジ	きんぴらご飯 牛乳	ぱりんこ	鶏肉 豆乳 ハム 豚肉 牛乳	ロールパン 油 米粉 マカロニ マヨネーズ しらたき ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん えのき しいたけ きのこ コーン きゅうり オレンジ ごぼう	
19	木	揚げせんべい	ご飯	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ グレープフルーツ (牛乳)	ヨーグルト和え	ぼたぼた焼き	豚肉 ハム 牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 油 香辛料 マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ にんじん いんげん 生薑 きゅうり グレープフルーツ バナナ もも缶 みかん缶	
20	金	ビスコ	ご飯	鶏肉のハーベキューソース かぼちゃのいとこ煮 五目汁 バナナ	鮭ごはん 牛乳	味しらべ のむヨーグルト	鶏肉 豆腐 油揚げ 鮭 牛乳	ご飯 油 砂糖	かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう ねぎ バナナ コーン	
21	土		* 発表会 * ジャムパン・ジュースを提供します							
23	月	クラッカー	ご飯	厚揚げのみそ炒め 切干大根ツナのサラダ みかん (牛乳)	ポテトチーズもち 牛乳	ぱりんこ	豚肉 生揚げ ツナ 牛乳 チーズ	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも 油	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 小松菜 もやし のり 大根 きゅうり みかん	
24	火	ヨーグルト	ご飯	* クリスマス誕生会 * ピザ 焼き込みハンバーグ コーンスープ りんごタルト (ひよこ組:バナナ)	ココア蒸しパン 牛乳	味しらべ	ベーコン 豚ひき肉 豆腐 ハム 豆乳 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 米粉 ベーキングパウダー	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ トマト キャベツ きゅうり プロッコリー	
25	水	ぱりんこ	ご飯	ハヤシライス ポテトサラダ バナナ (牛乳)	カレーチーストースト 牛乳	ぼたぼた焼き	豚肉 牛乳 粉チーズ	ご飯 じゃがいも 油 ハヤシルウ マヨネーズ 食塩	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン バナナ	
26	木	アスパラガスビスケット	ご飯	たらのお好み揚げ のりかえ 根菜の味噌汁 オレンジ	ゆかりしらすご飯 牛乳	ソフトサラダせんべい	たら ツナ 豚肉 しらす 牛乳	ご飯 米粉 油 ごま油	キャベツ にんじん ほうれん草 小松菜 もやし のり 大根 ごぼう ねぎ オレンジ	
27	金	ホームパイ	ご飯	納豆そぼろ丼 さつまい バナナ 湯ざまし (牛乳)	年越し汁 牛乳	揚げせんべい	豚ひき肉 納豆 鶏肉 豆腐 牛乳 かまぼこ	ご飯 ごま油 砂糖 さつまいも ピーマン	にんにく 生薑 にんじん ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ バナナ	
28	土	味しらべ	わかめ ご飯	肉じゃが ナムル風ツナサラダ オレンジ	ぼたぼた焼き (味しらべ) のむヨーグルト	／	豚肉 ツナ のむヨーグルト	ご飯 ごま じゃがいも 油 砂糖 ごま油	わかめ 玉ねぎ にんじん さやえんどう ほうれん草 もやし オレンジ	
30	月		* 年末休園 *							
31	火									



※ () になっている献立は、以上児さんのみにあります。

※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。
ご了承ください。

※◆マークは、郷土料理になります。

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	16~25	11~17	1.5
予定献立栄養量	516	17.5	16.5	1.2
3歳以上児目標	610	20~30	14~20	1.7
予定献立栄養量	617	22.2	20.2	1.5