



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。



「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日を指したものだ。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。



12月 予定献立表

令和6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	食材ならびに体内のはたらき		
		午前おやつ	主食			身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
2	月	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	カレーライス ひじきのハム酢和え オレンジ	(牛乳) トマトリゾット	牛乳、豚肉、卵、豆乳、ハム	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖	オレンジ、玉ねぎ、にんじん、もやし、ホールトマト、クリームコーン、えのきたけ、にんにく、パセリ
3	火	ゼリー	ごはん	わかめごはん カレイの西京焼き 切り干し大根と凍り豆腐の煮物 はるさめスープ りんご	牛乳 ココアワッフル	牛乳、かえい、みそ、凍り豆腐、油揚げ、わかめ	米、はるさめ、三温糖、砂糖、サラダ油、ごま	りんご、チンゲン菜、にんじん、えのきたけ、切り干し大根、しいたけ
4	水	牛乳 クッキー	食パン	ハンバーグ 青のりこふき芋 コーンクリームスープ キウイ	(牛乳) えてびごはん	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、米、じゃがいも、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま	キウイ、玉ねぎ、ホールトマト、クリームコーン、にんじん、コーン、にんにく
5	木	牛乳 クラッカー	ごはん	厚揚げのみそ田楽 小松菜とコーンの中華和え すまし汁 パナナ	(牛乳) マヨじゃこトースト	牛乳、生揚げ、豆腐、みそ、しらす、わかめ、青のり	米、食パン、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま油、焼ふ、ごま	バナナ、こまつな、にんじん、コーン、きゅうり、万能ねぎ
6	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん	鮭のタンドリー風 炒り豆腐 かぶのみそ汁 りんご	(牛乳) まんまるじゃが	牛乳、豆腐、鮭、ヨーグルト、卵、チーズ、ちくわ、みそ、油揚げ、ひじき	米、じゃがいも、片栗粉、サラダ油、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
7	土	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏肉のケチャップ煮 添え野菜 なめこのみそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、みそ	米、片栗粉、砂糖、サラダ油	にんじん、オレンジ、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
9	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 キウイ	(牛乳) 五平もち	牛乳、赤魚、ハム、みそ、ふのり	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、焼ふ	キウイ、玉ねぎ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、干しぶどう、しょうが
10	火	牛乳 パイ菓子	ごはん	鶏肉の中華焼き 野菜スティック たまごスープ パナナ	(牛乳) チヂミ	牛乳、鶏肉、豆乳、豆腐、卵	米、米粉、片栗粉、小麦粉、サラダ油、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、ごま	バナナ、にんじん、こまつな、きゅうり、しいたけ、にら
11	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 きのごスープ りんご	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	りんご、玉ねぎ、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
12	木	牛乳 ビスケット	ごはん	大豆ごはん ぶり大根 ごぼうの和え物 オレンジ	プリンアラモード	ぶり、ツナ、大豆、ホイップクリーム、油揚げ、昆布	米、砂糖、ごま	大根、オレンジ、にんじん、ごぼう、コーン、しょうが
13	金	フルーチェ	ごはん	豚肉と野菜のごま炒め さつまいもわかめのみそ汁 りんご	牛乳 ツナとブロッコリーの蒸しパン	牛乳、豚肉、卵、ツナ、みそ、わかめ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、サラダ油、ごま	りんご、玉ねぎ、ブロッコリー、にんにく、しょうが
14	土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	マーボー豆腐 里芋と切り干し大根のうま煮 キウイ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ	米、里芋、片栗粉、ごま油、砂糖、サラダ油	キウイ、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、切り干し大根、しょうが
16	月	牛乳 コーンフレーク	ごはん	たらのもみじ揚げ 小松菜のおかか和え じゃがいもとごぼうのみそ汁 みかん	(牛乳) バナナスティックパン	牛乳、たら、卵、みそ、かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、サラダ油、砂糖、コーンフレーク	みかん、バナナ、にんじん、こまつな、キャベツ、ごぼう、さやえんどう
17	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 りんご	(牛乳) ごまドーナツ	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、ツナ	米、ホットケーキ粉、サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	りんご、ほうれん草、ねぎ、コーン、にんじん
18	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 オレンジ	(牛乳) 鮭おにぎり	牛乳、豚ひき肉、ツナ、大豆、鮭、わかめ	食パン、じゃがいも、米、片栗粉、米粉、三温糖、ごま	キャベツ、玉ねぎ、オレンジ、ホールトマト、にんじん
19	木	チーズ	ごはん	鮭のきのみそ焼き 冬至かぼちゃ 大根と厚揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 カスタードワッフル	牛乳、鮭、厚揚げ、みそ、チーズ、あずき	米、砂糖、サラダ油	バナナ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ
20	金	牛乳 クッキー	ごはん	ミートローフ こふき芋 マカロニスープ キウイ	(牛乳) 大学芋	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、ひじき、青のり	さつまいも、米、じゃがいも、パン粉、サラダ油、砂糖、マカロニ、ごま	キウイ、玉ねぎ、もやし、ごぼう、キャベツ、にんじん、コーン、グリーンピース
21	土			～生活発表会～				
23	月	ヨーグルト	ごはん	かえいの煮つけ 小松菜のごま和え 豚汁 みかん	牛乳 バームクーヘン	牛乳、かえい、豚肉、みそ、ヨーグルト	米、じゃがいも、三温糖、ごま	みかん、こまつな、玉ねぎ、もやし、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが
24	火	豆乳飲料 パイ菓子	スパゲティ ロールパン	クリスマス誕生会お楽しみメニュー ミートスパゲティ ジャムサンド 鶏のから揚げ えびフライ 添え野菜 かぶとベーコンのスープ フルーツポンチ	牛乳 しつとりおからケーキ	牛乳、鶏もも肉、えび、豚ひき肉、ツナ、卵、豆乳、ベーコン、おから	スパゲティ、ロールパン、マヨネーズ、サラダ油、パン粉、片栗粉、砂糖、小麦粉	レタス、寒天、かぶ、玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、桃田、みかん缶、かぶ、ブロッコリー、パイン缶、キウイ、いちごジャム、しょうが、にんにく
25	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 ヨーグルト	(牛乳) 豆腐揚げボール	牛乳、ヨーグルト、豆腐、豚肉、しらす、かつお節、焼きのり	米、じゃがいも、米粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖、ごま	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、切り干し大根
26	木	牛乳 ウエハース	ごはん	たらの南部焼き 白菜の海苔和え 豆乳坦々スープ キウイ	(牛乳) 年越しうどん	牛乳、たら、豆乳、豚肉、油揚げ、みそ、焼きのり	うどん、米、砂糖、ごま油、ごま	白菜、キウイ、もやし、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、にら
27	金	牛乳 クッキー	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 りんご	(牛乳) いちごクレープ	牛乳、厚揚げ、豚肉、豆腐、みそ	さつまいも、米、片栗粉、ごま油、砂糖	りんご、玉ねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しょうが、にんにく
28	土	牛乳 塩せんべい	ごはん	ビビンバごはん みそ汁 オレンジ	果汁飲料 菓子	豚挽き肉、豆腐、わかめ、みそ	米、ごま油、サラダ油、ごま、砂糖、果汁飲料	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれん草、オレンジ

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※()となっている時は、以上児さんのみにつきます。

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	550	17～27	12～18	1.5
予定献立栄養量	530	21.5	19	1.5
3歳以上児目標	620	20～31	14～21	1.6
予定献立栄養量	621	26.5	22.7	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。