

# 12月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土		
未満児 主 食 副 食	8月・9月に植えた大根!! 11月28日 「うんとこしょ!!」 「どっこいしょ!!」声援を受けながら、りすくみさん一人ひとりに抜いてもらいました。 大きき~いのや小さい大根が採れました (^_^) (^_^) 給食でみそ汁、煮物、サラダなど色々な料理に変身しますお楽しみにね!			1 ごはん ・オムレツ ・深山和え ・じゃが芋のみそ汁 ・キウイフルーツ	2 ごはん ・さんま佃煮 ・白和え ・せんべい汁 ・みかん	3 ごはん ・五目納豆 ・さつまいもひじき煮 ・牛乳 ・バナナ		
おやつ				・小倉蒸しパン ・牛乳	・パインきんとん ・牛乳			
未満児 主 食 副 食	5 ごはん ・タンドリーチキン ・ひじきごま和え ・五目ラーメン ・みかん	6 たかたのゆめの日 ・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・卵スープ ・ミニトマト	7 総練習 ・おにぎり 仕出し弁当 ・野菜ジュース	8 卵ごはん ・ぶりの照り焼き ・ブロッコリーごま和え ・すいとん汁 ・りんご	9 ごはん ・スコッチエッグ ・三色サラダ ・若布コーンスープ ・キウイフルーツ	10 発表会 ・りんごジュース ・ご褒美も あります 		
おやつ	・豆乳プリン ・せんべい	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	・きな粉揚げパン ・牛乳	・スポロン ・せんべい			
未満児 主 食 副 食	12 ごはん ・がんも含め煮 ・ごま酢キャベツ ・もやしのみそ汁 ・りんご	13 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・カミカミサラダ ・すまし汁 ・キウイフルーツ	14 ごはん ・野菜ロールカツ ・ヤーコンサラダ ・わかめのみそ汁 ・みかん	15 ごはん ・焼きししゃも ・ごまドレッシングサラダ ・いものこ汁 ・バナナ	16 しめじごはん ・鶏みそ焼き ・きゃべつといんげんの ごま豆腐あえ ・春雨スープ ・りんご	17 祖父母参観日 ・りんごジュース ・ご褒美も あります 		
おやつ	・きな粉入り蒸しパン ・牛乳	・りんごパイ ・牛乳	・ジョア ・せんべい	・しょうゆだんご ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳			
未満児 主 食 副 食	19 ごはん ・カレー肉じゃが ・りんごサラダ ・しめたま汁 ・みかん	20 ごはん ・ひじきと豆腐の 卵焼き ・小松菜のごま和え ・すり身汁 ・りんご	21 ごはん ・鶏肉の オニオントマト煮 ・にらと挽肉の卵とじ ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	22 冬至 しらすごはん ・マカロニグラタン ・南瓜いとこ煮 ・小松菜のみそ汁 ・ミニトマト	23 お誕生会 ・チキンライス ・エビフライ ・カリフラワーサラダ ・コーンポタージュ ・いちご・みかん	24 ごはん ・スパゲティー ・コーンサラダ ・牛乳 ・バナナ		
おやつ	・ヤーコン焼きもち ・牛乳	・セレクトおやつ ・牛乳	・クッキー ・牛乳	☆ フルーツヨーグルト ・せんべい	・クリスマスケーキ ・牛乳			
未満児 主 食 副 食	26 ごはん ・チーズinハンバーグ ・ベジタブルソテー ・マッシュポテト ・豆腐のみそ汁 ・キウイフルーツ	27 ごはん ・すき焼き ・さつまいもサラダ ・大根汁 ・みかん	28 ごはん ・えび天 ・大根なます ・青菜としめじのお浸し ・年越しうどん ・りんご	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                         今月の1日予定平均                          栄養摂取量                          エネルギー : 525kcal                          たんぱく質 : 18.5g                          脂 肪 : 17.1g                     </div>				
おやつ	・オレンジゼリー ・せんべい	・きな粉もち ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;">                         ことしもありがとう                          ございました  </div>				



早いもので今年も残り1ヶ月となりました。寒さに加え空気が乾燥してきたり、1年の疲れが出たりして、風邪を引きやすい時期になります。クリスマス、大晦日、お正月と続くイベントを楽しむためにも、バランスの良い食事をしっかりと摂り、手洗い・うがいをして乗り越えましょう。



### ～ 感染性胃腸炎 ～

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行って下さい。

汚れた衣服は・・・

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた液で消毒します。

消毒ができたら洗濯機に入れて大丈夫です。

汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。

インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスにはアルコール消毒が有効ですが、ノロウイルスの細胞膜はとても硬いため、アルコールでは死滅しません。調理器具や嘔吐物で汚れた物などの消毒は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた液を使用しましょう。

### 冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。(今年は22日) 運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)などを食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないと言われています。保育園でもカボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べます。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体を温めて風邪を予防します。

