１２月予定献立表

広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副　食 おやつ	1日の平均栄養摂取量 エネルギー：423kcal たんぱく質：17.8g 脂　肪　:16.7 g	**冬至にかぼちゃ** 冬至とは1年で1番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。冬至の日に食べるかぼちゃは厄除けや病気に効果があると伝えられているんですよ♪カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったんですね！				1 発表会 ごほうびがあります
以上児 副　食	3 ・炒り鶏 ・青菜和え ・白菜のみそ汁 ・バナナ	4 ・魚の菜種焼き ・ブロッコリーのお浸し ・五目みそ汁 ・りんご	5 ・豆腐の和風ボール ・きゅうりもみ ・じゃが芋のみそ汁 ・みかん	6 ・シーフードカレー ・白菜とベーコンのサラダ ・卵スープ ・キウィフルーツ	7 ・いが蒸し ・ピーナッツ和え ・なめこ汁 ・ミニトマト	8　手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・きな粉揚げパン ・牛乳	・干し芋 ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・しょうゆだんご ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	
以上児 副　食	10 ・タンドリーチキン ・春雨酢の物 ・ベーコンスープ ・キウィフルーツ	11 ・八宝菜 ・もやしのナムル ・わかめのみそ汁 ・ミニトマト	12 ・魚の照り焼き ・ひじきサラダ ・豚汁 ・りんご	13 お誕生会 ・カレーうどん ・鶏肉の甘辛焼き ・ヤーコンサラダ ・みかん	14 ・あぶたま ・わかめの酢の物 ・さつま汁 ・みかん	15 ・焼きビーフン ・コーンサラダ ・牛乳 ・りんご
おやつ	・ヤーコン焼き餅 ・牛乳	・セレクトおやつ ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	・デコレーションプリン ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	
以上児 副　食	17 ・さんま佃煮 ・切干大根炒り煮 ・豆腐のみそ汁 ・キウィフルーツ	18 ・マカロニグラタン ・青菜のお浸し ・もやしのみそ汁 ・みかん	19 ・みそおでん ・キャベツといんげんのごま豆腐和え ・花麩の清汁 ・ミニトマト	20 ・チーズバーグ ・人参グラッセ ・マッシュポテト ・かきたま汁 ・キウィフルーツ	21 クリスマス会 ・チキンライス ・エビフライ ・カリフラワーサラダ ・コンソメスープ ・いちご	22 ・五目なっとう ・冬至かぼちゃ ・牛乳 ・みかん
おやつ	・ピザトースト ・牛乳	・りんごカスタード ・麦茶	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	・ケーキ ・牛乳	
以上児 副　食	24	25 ・鶏肉のオニオントマト煮 ・ブロッコリーのごま和え ・若布コーンスープ ・りんご	26 ・赤魚の塩焼き ・みそドレッシングサラダ ・きのこのスープ ・バナナ	27 ・豚肉の柳川もどき ・大豆サラダ ・キャベツのみそ汁 ・みかん	28 ・えび天 ・大根なます ・青菜のお浸し ・年越しうどん ・りんご	良いお年を
おやつ		・クッキー ・牛乳	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・ジョア ・せんべい	

冬でも要注意！　食中毒・ノロウィルス

☆ 寄せ付けない☆

・二枚貝の生食を避けて、しっかりと加熱調理をしましょう！

※いつもより長めに加熱時間を取ると、効果的ですよ！

・食材を扱う際には、手洗いをこまめに行いましょう！

※肉・魚から、生食で使用する野菜や果物を下処理する時には、手を洗ってから！

菌がついた手で触った食品からの感染もありえますので、要注意です！

・肉や魚を解凍した時に出る水“ドリップ”には、菌がたくさん含まれています。

※意外と気づかない、はね水にも気をつけて下さいね！

☆ 人からの感染を予防する☆

・感染の可能性が一番高いのが、嘔吐物や糞便を介しての感染です。

※嘔吐物の処理にはマスクと手袋が鉄則！ノロウィルスは非常に軽い菌なので空気中に浮遊していたり、ドアノブや手すりにも付いている場合もあります

・自分が気づかないうちに感染している場合も考えられます。

※調理をする人は、自分の体調にもよく気を配りましょう。