



# 12月の給食献立表



# ##### 北平田保育園

日	曜	行事	こんだて名	材料とその働き			おやつ	エネルギー(以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)		
1	火		親子煮・華風和え・みそ汁 ラ・フランス	砂糖・ごま油	鶏もも肉・卵・かまぼこ・味噌 昆布・ハム・厚揚げ・煮干	玉葱・人参・椎茸・きぬさや・もやし きゅうり・チンゲン菜・ラ・フランス	★フルーチェ	E365 F15.9 P21.8 食塩2.7
2	水		チキンカツ・パスタサラダ・みそ汁 りんご	薄力粉・パン粉・油 マカロニ・マヨネーズ	卵・ツナ・豆腐・味噌 鶏もも肉・煮干	きゅうり・キャベツ・人参・コーン 小松菜・りんご	★ジャムサンド 牛乳	E509 F18.9 P25.6 食塩2.3
3	木		さばの竜田揚げ・三色和え・なめこ汁 みかん	片栗粉・油	さば・豆腐・煮干・味噌	1 大根・なめこ・みかん	★スイートポテト 牛乳	E250 F9.7 P14.6 食塩1.8
4	金		米粉と豆乳のシチュー・ごま和え 味付けのり・バナナ	バター・米粉・砂糖	鶏もも肉・ベーコン 豆乳・のり	玉葱・人参・白菜・しめじ・南瓜・コーン ブロッコリー・もやし・きゅうり・バナナ	お菓子 アップルジュース	E458 F21.7 P14.8 食塩1.5
5	土		ポークカレー・牛乳・バナナ	バター・じゃが芋	豚もも肉・牛乳	玉葱・人参・バナナ		
7	月		ウインナーのケチャップ炒め・みそ汁 白菜のおかか和え・ラ・フランス	じゃが芋・油・ごま油 砂糖	ウインナー・かつお節 厚揚げ・味噌・煮干	ピーマン・白菜・人参・もやし ラ・フランス	お菓子 オレンジスピロン	E290 F10.0 P15.4 食塩1.7
8	火		豚肉と根菜の煮物・ミニシュウマイ すまし汁・りんご	砂糖・油・薄力粉	豚もも肉・味噌・昆布 豆腐・さば節	大根・つきこん・人参・レンコン 玉葱・りんご	★黒糖蒸しパン 牛乳	E376 F13.3 P19.0 食塩2.4
9	水	発表会総練習	カレイの唐揚げ田楽仕立て・黒豆 大根サラダ・納豆汁・みかんゼリー	片栗粉・油・砂糖 マヨネーズ	カレイ・味噌・ハム・黒豆・納豆 豆腐・厚揚げ・味噌・煮干	大根・きゅうり・人参・コーンなめこ こんにゃく・葱・芋がら・ゼリー	おこし 牛乳	E441 F16.2 P15.3 食塩1.9
10	木		麻婆豆腐・わかめとツナの和え物 みそ汁・りんご	砂糖・片栗粉・油 焼き麸	豆腐・豚挽き肉・エビ わかめ・ツナ・味噌・煮干	葱・人参・椎茸・生姜・ににく きゅうり・小松菜・りんご	★ミニおにぎり 麦茶	E352 F13.8 P17.7 食塩2.1
11	金		さわら焼き・切干大根サラダ うどん汁・みかん	マヨネーズ・うどん	さわら・豚もも肉 厚揚げ・昆布・さば節	切干大根・きゅうり・人参・コーン トマト・椎茸・みかん	お菓子 グレープジュース	E372 F16.7 P19.1 食塩1.9
12	土	ゆうぎ発表会	ケーキ					
14	月		酢豚・ナムル・中華スープ・みかん	片栗粉・油・砂糖 ごま油	豚もも肉・ハム・豆腐 わかめ	孟宗・人参・玉葱・ピーマン・椎茸 きゅうり・もやし・みかん	お菓子 野菜ジュース	E374 F16.2 P25.0 食塩1.8
15	火	サッカー(国体)	ぶりのカレー揚げ・ブロッコリーサラダ みそ汁・チーズ納豆・りんご	油・片栗粉・じゃが芋 マヨネーズ	ぶり・わかめ・味噌 煮干・納豆・チーズ	ブロッコリー・人参・コーン ににく・りんご	★みたらし団子 麦茶	E358 F15.3 P14.0 食塩1.7
○ 16	水	にこにこ広場	パン・とんかつ・卵焼き・ポテトサラダ ミックスキャベツ・アップルジュース	パン・薄力粉・パン粉・油 マヨネーズ・じゃが芋	豚肉・卵・鶏ひき肉	キャベツ・人参・コーン・きゅうり・葱 みかん缶・椎茸・アップルジュース	★フルーツポンチ	E495 F12.1 P17.5 食塩1.2
17	木		豚肉のケチャップ煮・伴三糸 みそ汁・みかん	油・砂糖・春雨 ごま油	豚もも肉・薄揚げ 卵・味噌・煮干	玉葱・ピーマン・人参・きゅうり キャベツ・みかん	★クリームサンド 牛乳	E381 F13.8 P13.7 食塩2.3
18	金		アジフライ・ごま和え・沢煮椀 りんご	薄力粉・パン粉・油 砂糖・ごま	豚もも肉・卵・豆腐 昆布・かつお節	もやし・人参・ほうれん草・ごぼう えのき・葱・椎茸・りんご	お菓子 いちご牛乳	E304 F9.2 P10.8 食塩1.7
19	土		コーンシチュー・ふりかけ 野菜ジュース・バナナ	じゃが芋・バター	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・コーン・バナナ ふりかけ・野菜ジュース		
21	月		シーフードカレー・コーンサラダ 牛乳・バナナ	じゃが芋・バター・油	エビ・イカ・牛乳	人参・玉葱・ににく・キャベツ きゅうり・コーン	お菓子 オレンジジュース	E416 F17.6 P17.5 食塩2.1
22	火		サーモン焼き・きゅうりなます 肉団子汁・ゼリー	砂糖・片栗粉・ごま油 春雨	鮭・鶏ももひき肉・卵	きゅうり・みかん缶・玉葱・生姜 白菜・椎茸・ほうれん草・ゼリー	★冬至かぼちゃ 麦茶	E302 F16.6 P22.8 食塩1.8
24	木	サッカー(国体)	クリスマスハンバーグ・みかん スペゲティサラダ・コンソメスープ	パン粉・片栗粉・油 スペゲティ・マヨネーズ	豚挽き肉・チーズ ベーコン	人参・玉葱・パイン・きゅうり・コーン ブロッコリー・キャベツ・みかん	★いちごヨーグルト	E394 F19.5 P14.9 食塩2.6
○ 25	金	誕生会 バス代振替日	五目ラーメン・プリンアラモード	中華麺 生クリーム	豚もも肉・うずら卵	ほうれん草・人参・メンマ・葱 生姜・ににく・プリン・いちご	★ケーキ 麦茶	E437 F14.6 P24.8 食塩2.9
26	土		豚汁・ふりかけ・牛乳・みかん	砂糖・油	豚かた肉・豆腐・牛乳	白菜・玉葱・人参・しらたき・椎茸 バナナ		
28	月		ブラウンシチュー・白菜サラダ ふりかけ・牛乳・りんご	じゃが芋・バター 生クリーム・油	豚もも肉・ハム・牛乳	玉葱・人参・しめじ・白菜・きゅうり ふりかけ・りんご	お菓子 野菜ジュース	E359 F19.0 P19.0 食塩1.7

○お弁当のいらない日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

今年も残すところあと1ヶ月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気の乾燥などで

風邪をひきやすく、また冬に多いウイルスや、細菌による下痢や嘔吐の症状がみられるため予防として、トイレの後や食事の前には必ずしっかりと手を洗いましょう。体調に気を付けて、ゆうぎ発表会や、クリスマス、そして新しい年を迎えましょう。

**寒いけど… 冷たいけど…**  
**しっかり手洗い！**

寒い冬になると、冷たい水で手を洗うことが少し辛くなります。

そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがち！

水に触れるだけでは「手洗い」にならず、目に見えないバクテリアを減らすことはできません。

**手洗いのポイント**

この時期の手洗いは、食中毒予防だけでなく、風邪をはじめとする他の感染症も減らすことができるのです。

手を濡らして石鹼を泡立て、指先から手首までこするように洗います。特に指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう。最後に流水で残った泡を洗い流し、きれいなタオルやペーパーでふきます。

手の汚れは、健康な手のひら中央1cm当たり、なんと！450万個の菌が、また大人の爪の間に平均440個の菌が付着しているという報告も…これらの菌は軽い水洗いではなかなか落ちないので。

**にこにこ広場**

今回のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、ゆうまくん、あべそうまくん、ひろとくんです。

さわにわん

**給食いでてくる沢煮椀って何？**

豚肉の脂身と千切りにした野菜で作った塩味の汁物。「沢」には、たくさん・あっさり薄味という意味があるそうです。

沢山具が入ったあっさり味の椀物料理です。



★手作りおやつの日

**おなかをこわしたときの食事**

寒くなり、体調も壊しがちな季節。子どもの下痢は、年齢が小さいほど状態は変化し、脱水症状を起こしやすくなります。日ごろのから子どもの便の状態をよく見て、いつもと違う場合は、経過をよく観察し、また便だけではなく全体の様子にも注意しましょう。

**食事のポイント**

\*消化の良い食品で柔らかく十分に煮る。

消化が悪いもの、油や繊維の多いものは避ける。

\*冷たいものや香辛料は避ける。

\*一回の量を減らし、数回に分ける。

\*水分補給は、野菜スープ、番茶、湯冷まし等、体調をみながら与えましょう。



\*牛乳、乳製品は控える。

\*乳児の場合、ミルクは医師に相談してからにしましょう。

\*りんごはペクチンが多く、便を固める作用があります。

\*よく噛んでたべましょう。

赤ちゃんの場合…母乳栄養では、軟便が頻繁にあっても、下痢ではありません。個人差がかなりあります。

ので普段との違いに注意しましょう。

※下痢、嘔吐の中には、病原のあるウイルスが出てきていることがあります。トイレの後、食事の前には手洗いが大切です。

