

# 12月の給食

寒くなって来ましたね!! 冬は、旬の野菜がたくさんあります!  
ビタミンCを取って、風邪を負けない身体作りをしましょう♪

2日 お誕生会★  
21日 お弁当の日★  
22日 クリスマス会★  
26日 おもちつき大会★



久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	木	コロッケ フルーツサラダ 果物 みそ汁	コロッケ じゃがいも きゅうり きゃべつ にんじん りんご みかん缶 マヨネーズ 酢 しょうゆ 砂糖 麩 わかめ みそ	ビスケット 煮干し りんごジュース
2	金	ちらし寿司 ごま和え 卵汁	しいたけ かんぴょう にんじん きゃべつ きゅうり ごま 卵 砂糖 しょうゆ みりん 酢	ヨーグルト ラムネ
3	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
5	月	イタリانسパゲッティ 炒り卵 ウインナー ごま和え みそ汁	スパゲッティ 玉ねぎ にんじん ベーコン 卵 ウインナー きゃべつ きゅうり 麩 わかめ ごま 砂糖 しょうゆ みそ	おせんべい 牛乳 煮干し
6	火	木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	玉ねぎ にんじん 油揚げ 卵 チーズ ハム もやし きゃべつ きゅうり 麩 人参 わかめ ごま マヨネーズ しょうゆ 砂糖 みりん 麩 わかめ みそ	バナナ 牛乳
7	水	肉うどん 酢の物 小芋煮	生うどん 牛薄切り 卵 ねぎ きゃべつ きゅうり じゃこ 小芋 砂糖 しょうゆ 酢 みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
8	木	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 みそ汁	鶏ささみ 玉ねぎ にんじん ミートボール みかん缶 きゃべつ きゅうり にんじん りんご 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ	バームクーヘン 煮干し りんごジュース
9	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
10	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
12	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 果物 豚汁	しゅうまい かぼちゃ じゃがいも きゃべつ きゅうり にんじん みかん缶 豚肉 大根 たまねぎ みそ 酢 砂糖 マヨネーズ	ビスケット 煮干し 牛乳
13	火	親子丼 えのきのごま和え チーズ みそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ にんじん えのき きゃべつ きゅうり チーズ 卵 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん ごま みそ	手作りおやつ
14	水	きつねうどん ちくわ炒め煮 ツナサラダ	生うどん 油揚げ ねぎ 卵 ちくわ ツナ缶 きゅうり きゃべつ 酢 砂糖 しょうゆ みりん ごま ごま油	ビスケット 煮干し 牛乳
15	木	コロッケ フルーツサラダ 果物 みそ汁	コロッケ じゃがいも きゅうり きゃべつ にんじん りんご みかん缶 マヨネーズ 酢 しょうゆ 砂糖 麩 わかめ みそ	バームクーヘン 煮干し りんごジュース
16	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
17	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
19	月	イタリانسパゲッティ 炒り卵 ウインナー ごま和え みそ汁	スパゲッティ 玉ねぎ にんじん ベーコン 卵 ウインナー きゃべつ きゅうり 麩 わかめ ごま 砂糖 しょうゆ みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
20	火	木の葉どんぶり チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	玉ねぎ にんじん 油揚げ 卵 チーズ ハム もやし きゃべつ きゅうり 麩 人参 わかめ ごま マヨネーズ しょうゆ 砂糖 みりん 麩 わかめ みそ	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
21	水	<b>お弁当</b>	<b>何が入ってるか楽しみだね★</b>	手作りおやつ
22	木	チキンライス ミートボール フルーツサラダ 果物 みそ汁	鶏ささみ 玉ねぎ にんじん ミートボール みかん缶 きゃべつ きゅうり にんじん りんご 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ	バームクーヘン 煮干し 牛乳
24	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
26	月	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 果物 豚汁	しゅうまい かぼちゃ じゃがいも きゃべつ きゅうり にんじん みかん缶 豚肉 大根 たまねぎ みそ 酢 砂糖 マヨネーズ	おせんべい 煮干し 牛乳
27	火	親子丼 えのきのごま和え チーズ みそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ にんじん えのき きゃべつ きゅうり チーズ 卵 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ みりん ごま みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
28	水	きつねうどん	生うどん 油揚げ 卵 しょうゆ 砂糖 みりん ねぎ	<b>午前中保育</b>

\* 10時のおやつは、ヤクルトです。 \* 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。

## ～栄養ワンポイントアドバイス について～

ノロウイルスは、年間を通して起こりますが、特に冬の時期(11月～3月)に多く発生します!!

その原因は、人から人への感染、ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、  
生または不十分な加熱処理で食べた場合です。

症状の程度には個人差がありますが、1～2日間の潜伏期間を経て、  
典型的には、嘔気・嘔吐、下痢・腹痛、37℃台の発熱がみられます。

### ノロウイルスの予防方法!!

★最も大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

★加熱調理する時はしっかり火を通しましょう。

ノロウイルスは85℃以上で1分間以上加熱すると感染力がなくなるため、煮沸すれば効果があります。

身近なことで予防できるので、しっかり予防して元気に冬を乗り越えよう!!!!