

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♪



- 7日 お誕生会★
- 19日 お弁当の日★
- 25日 クリスマス会★
- 26日 おもちつき大会★

くげにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
3	月	そばろどんぶり 果物 酢の物 みそ汁	鶏ミンチ たまご きゅうり きゃべつ 油揚げ みかん缶 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酢	おせんべい 牛乳 煮干し
4	火	シーキチンのじゃがいも煮 マカロニサラダ チーズ 豚汁	じゃが芋 シーキチン マカロニ きゃべつ きゅうり 人参 チーズ だいこん たまねぎ 豚うすぎり 砂糖 しょうゆ みりん みそ 酢	バナナ 牛乳
5	水	きつねうどん 酢の物 小芋煮	生うどん 油揚げ 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
6	木	ハンバーグ フルーツサラダ 果物 卵汁	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり じゃがいも りんご みかん缶 卵 パン粉 砂糖 しょうゆ 酢	パームクーヘン 煮干し りんごジュース
7	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	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 豆腐 みそ	ヨーグルト ラムネ
8	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	
10	月	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	ビスケット 煮干し 牛乳
11	火	揚げしゅうまい 酢の物 ウインナー 白菜とベーコンのスープ	しゅうまい きゅうり きゃべつ 油揚げ ウインナー 白菜 たまねぎ 人参 ベーコン 砂糖 しょうゆ 酢	手作りおやつ
12	水	肉うどん ちくわ炒め煮 ツナサラダ	生うどん 牛薄切り 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
13	木	八宝菜 チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	豚うすぎり 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ ハム もやし マヨネーズ きゃべつ きゅうり 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん チーズ	パームクーヘン 煮干し りんごジュース
14	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
15	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	
17	月	そばろどんぶり 果物 酢の物 みそ汁	鶏ミンチ たまご きゅうり きゃべつ 油揚げ みかん缶 麩 わかめ みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酢	おせんべい 牛乳 煮干し
18	火	シーキチンのじゃがいも煮 マカロニサラダ チーズ 豚汁	じゃが芋 シーキチン マカロニ きゃべつ きゅうり 人参 チーズ だいこん たまねぎ 豚うすぎり 砂糖 しょうゆ みりん みそ 酢	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
19	水	お弁当の日	何が入ってるか楽しみだね★	手作りおやつ
20	木	ハンバーグ フルーツサラダ 果物 卵汁	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり じゃがいも りんご みかん缶 卵 パン粉 砂糖 しょうゆ 酢	パームクーヘン 煮干し りんごジュース
21	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
22	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	
25	火	チキンライス ウインナー 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	おせんべい 煮干し 牛乳
26	水	肉うどん ちくわ炒め煮 ツナサラダ	生うどん 牛薄切り 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
27	木	八宝菜 チーズ ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	豚うすぎり 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ ハム もやし マヨネーズ きゃべつ きゅうり 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん チーズ	パームクーヘン 煮干し 牛乳
28	金	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	午前中保育

* 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！！！！

