

# 12月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食		1 ごはん ・さんまの佃煮 ・シーフードサラダ ・大根汁 ・みかん	2 ごはん ・いが蒸し ・若布の煮物 ・春雨スープ ・りんご	3 ごはん ・がんもめ煮 ・大豆サラダ ・吉野汁 ・キウイフルーツ	4 ごはん ・ハムカツ ・スパゲティサラダ ・すいとん汁 ・ミニトマト	5 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・若布の味噌汁 ・みかん
おやつ		・くるみゆべし ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・ヤーコン焼きもち ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	7 ごまごはん ・赤魚の煮付け ・干草和え ・もやしの味噌汁 ・バナナ	8 クッキング ・バターロール ・シチュー ・ブロッコリーのごま酢和え ・ヨーグルトデザート	9 ごはん ・茹卵ミートソースかけ ・青菜のソテー ・なめこ汁 ・りんご	10 ごはん ・レバーのケチャップ煮 ・カリフラワーサラダ ・けんちん汁 ・みかん	11 ごはん ・炒り豆腐 ・キャベツの甘酢和え ・かぶの味噌汁 ・ミニトマト	12 手作り弁当  
おやつ	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・セレクトおやつ ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・フルーツサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	14 ごはん ・親子煮 ・胡瓜もみ ・すまし汁 ・りんご	15 ごはん ・魚の照り焼き ・ひじきの炒り煮 ・しめたま汁 ・キウイフルーツ	16 ひじきごはん ・卵グラタン ・若布サラダ ・キャベツのスープ ・みかん	17 ごはん ・野菜ロールカツ ・三色サラダ ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト	18 ごはん ・パインとハムのステーキ ・ひじきサラダ ・せんべい汁 ・りんご	19 ごはん ・変わり納豆 ・さつま芋甘煮 ・白菜の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・クッキー ・牛乳	・醤油だんご ・牛乳	・ベジタブルサンド ・牛乳	・干し芋 ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	21 ごはん ・炒り鶏 ・白和え ・カレー汁 ・キウイフルーツ	22 お誕生会 ・エビピラフ ・鶏の唐揚げ ・南瓜のいとこ煮 ・きのこのスープ ・ゼリー・ミニマト	23 天皇誕生日	24 ごはん ・鶏ごま煮 ・ブロッコリーのお浸し ・スパゲティソテー ・人参シチュー ・りんご	25 ごはん ・チーズバーグ ・ベジタブルソテー ・マッシュポテト ・若布スープ ・キウイフルーツ	26 ごはん ・ハムピカタ ・マカロニツナサラダ ・花麩の清汁 ・バナナ
おやつ	・プチパン ・牛乳	・クリスマスケーキ ・牛乳		・プリンアラモード ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	
未満児 主 食 副 食	28 ごはん ・エビ天 ・大根なます ・青菜のお浸し ・年越しうどん ・りんご	 <b>冬至にかぼちゃ</b> 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、かぼちゃを食べる風習があります。 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！				 ことしもありがとう ごぞいました
おやつ	・野菜ジュース ・せんべい					

## 冬でも要注意！ 食中毒・ノロウイルス



### ☆ 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！ノロウイ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
- ・自分が気づかいうちに感染している場合も考えられます。

