１２月予定献立表

竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副　食	**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 ・生姜焼き ・コーンサラダ ・お芋の団子汁 ・キウィフルーツ	2 ・五目なっとう ・ひじきのさつま芋煮 ・青菜の味噌汁 ・みかん
おやつ					・ヤーコン焼きもち ・牛乳	
以上児 副　食	4 ・さんまの佃煮 ・青菜の煮浸し ・きのこと里芋のスープ ・りんご	5 ・エビカツ ・めかぶの和え物 ・五目ラーメン ・ミニトマト	6 ・がんも含め煮 ・親子サラダ ・もやしの味噌汁 ・キウィフルーツ	7 ・鮭のハンバーグ ・白和え ・せんべい汁 ・みかん	8 クッキング ・おにぎり ・豚汁 ・フルーチェ ・ワカメサラダ	9 手作り弁当 ・幼児牛乳
おやつ	・ひじきせんべい ・牛乳	・干しいも ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・フルーツカスタード ・麦茶	・セレクトおやつ ・牛乳	
以上児 副　食	11 ・豚肉の柳川もどき ・大徳寺和え ・いものこ汁 ・りんご	12 ・豆腐ハンバーグ ・中華風サラダ ・南瓜の味噌汁 ・みかん	13 ・野菜ロール ・ヤーコンサラダ ・わかめスープ ・ミニトマト	14 ・パインとハムのステーキ ・ひじきのごま和え ・白菜のクリーム煮 ・キウィフルーツ	15 ・焼きシシャモ ・生揚げの煮物 ・すいとん汁 ・みかん	16 祖父母参観日 ・仕出しおにぎり弁当 ・野菜ジュース ・みかん
おやつ	・豆乳ババロア ・せんべい	・芋かりんとう ・牛乳	・蒸しパン ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳	・石垣もち ・牛乳	
以上児 副　食	18 ・ゆで卵のミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・わかめの味噌汁 ・キウィフルーツ	19 ・五目大豆 ・キャベツのごま和え ・じゃが芋の味噌汁 ・りんご	20 ・マカロニグラタン ・ひじきサラダ ・さつま汁 ・ミニトマト	21 ・鶏肉のオニオントマト煮 ・南瓜のいとこ煮 ・味噌けんちん汁 ・みかん	22 誕生会 ・チキンピラフ ・エビフライ ・カリフラワーサラダ ・コーンポタージュ ・いちご他	23 天皇誕生日
おやつ	・五平もち ・牛乳	・パインきんとん ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	・きな粉揚げパン ・牛乳	・クリスマスケーキ ・牛乳	
以上児 副　食	25 ・チーズバーグ ・ベジタブルソテー ・マッシュポテト ・卵スープ ・キウィフルーツ	26 ・すき焼き ・ごまもやし ・油揚げの味噌汁 ・バナナ	27 ・カレー ・りんごサラダ ・きのこのスープ ・バナナ	28 ・えび天 ・大根なます ・青菜のお浸し ・年越しうどん ・りんご	1日の平均栄養摂取量 エネルギー：450kcal たんぱく質：18.4g 脂　肪　：18.0g	
おやつ	・☆クッキー ・牛乳	・小倉白玉 ・牛乳	・ココアドーナツ ・牛乳	・ヨーグルト ・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。

ことしもありがとうございました