１２月予定献立表

竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副　食		1 ・さんまの佃煮 ・シーフードサラダ ・大根汁 ・みかん	2 ・いが蒸し ・若布の煮物 ・春雨スープ ・りんご	3 ・がんも含め煮 ・大豆サラダ ・吉野汁 ・キウィフルーツ	4 ・ハムカツ ・スパゲティーサラダ ・すいとん汁 ・ミニトマト	5 ・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	
以上児 副　食	7 ・赤魚の煮付け ・千草和え ・もやしの味噌汁 ・バナナ	8 クッキング ・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 ・茹卵ミートソースかけ ・青菜のソテー ・なめこ汁 ・りんご	10 ・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 ・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 ・幼児牛乳
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	
以上児 副　食	14 ・親子煮 ・胡瓜もみ ・すまし汁 ・りんご	15 ・魚の照り焼き ・ひじきの炒り煮 ・しめたま汁 ・キウィフルーツ	16 ・卵グラタン ・若布サラダ ・キャベツのスープ ・みかん	17 ・野菜ロールカツ ・三色サラダ ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト	18 ・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 ・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	
以上児 副　食	21 ・炒り鶏 ・白和え ・カレー汁 ・キウィフルーツ	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 ・ミニトマト	23 天皇誕生日 	24 ・鶏ごま煮 ・ブロッコリーのお浸し ・スパゲティーソテー ・人参シチュー ・りんご	25 ・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 ・キウィフルーツ	26 ・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	
以上児 副　食	28 ・エビ天 ・大根なます ・青菜のお浸し ・年越しうどん ・りんご	**冬至にかぽちゃ** **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、かぽちゃを食べる風習があります。冬至の日に食べるかぽ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ぽちゃは、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！ 				
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。