



# 12月給食だより



令和5年度12月  
かまいしこども園

寒いし冷たい・・・だけど・・・

## しっかり手洗い



寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことがとても辛くなります。そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き洗い」になりがちです。水に触るだけでは「手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らすことはできません。

### ●手洗いのポイント

手をぬらして、石鹸を泡立てて、指先から手首まで隅々をこするように洗います。特に指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう。最後に流水で残った泡を洗い流し、きれいなタオルやペーパータオルで拭きます。



手は物をさわる、つかむなどという動作で、見た目には汚れていなくても、数千万以上の細菌が付着しています。

この季節の手洗いは食中毒予防だけではなく、風邪を始めとするほかの感染症も減らすことができます。



手は風邪などのウイルスが付着していることがありますので、手洗いをせずに食べると手から口、鼻を通してウイルスが体内に侵入します。手洗いうがいをしウイルスを流し落としてから食事をしましょう。



### ●冬至にかぼちゃ●



冬至とは1年の中で昼の時間が1番短く夜が長い日を言います。この日を境に日ごとに日照時間が長くなっていきます。昔の人の知恵で、冬は野菜が少ないことからカロテンやビタミンを多く含み、長期保存のきくかぼちゃを食べてビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給や無病息災を願う風習があったようです。また、冬至に「ん」のつく食べ物（だいこん・こんにゃく・にんじん・こんぶ・ぎんなん・みかんなど）を食べると幸運になるといふ言い伝えもあります。今年の冬至は12月22日ですので園の献立に“かぼちゃサラダ”と“みかん”を取り入れました。

## ご当地メニュー

## 長野

12月12(火)です

今月のご当地メニューは「長野県」です。ご飯、山賊焼き、凍み豆腐の煮物、のり塩ポテト、大平（おおびら）、りんごのメニューです。

### 山賊焼き



長野県の中信地方を中心に食べられている揚げ物。「山賊焼」は、鶏もも肉を、すり下ろしたにんにくやタマネギを効かせた醤油タレに漬け込み、片栗粉をまぶして油で揚げる「山賊“焼き”」と称するが、実際に焼いた（あぶりやきにした）わけではなく、調理法としては揚げる料理である。

### 凍み豆腐の煮物



長野県では、古くから冬場の寒冷地の特性を生かした凍り豆腐造りがさかんで、現在は、全国の凍り豆腐の9割以上を長野県で生産しているそうです。

### 大平(おおびら)



長野県の木曾地方で食べられている郷土料理です「大平」は「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を集めて煮込んだものと解釈されていて冠婚葬祭に食べられます。里芋・しらたき・鶏肉・にんじん・大根・しいたけ...などを大鍋で大量に煮てお醤油で味付けするとされています。

月	都道府県
5月	北海道
6月	埼玉
7月	鹿児島
8月	京都
9月	宮城
10月	富山
11月	島根
12月	長野
1月	熊本
2月	愛媛
3月	岩手



# 12月予定献立表(1~2歳児)



日付	午前のおやつ	献立	材 料 名			3時おやつ	栄養価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1金	牛乳 お子様せんべい	ごはん、松風焼き、ブロッコリー シルバーサラダ、はくさいのすまし汁 もも缶	米、片栗粉 ごま、油、はるさめ	鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ マヨネーズ	はくさい、にんじん、きゅうり たまねぎ、コーン缶、えのきたけ 葉ねぎ、ブロッコリー、もも缶	牛乳 国ツナマヨトースト	496kcal	
2土	麦茶 ヨーグルト	鶏肉とキノコの和風スパゲティ、トマト はくさいの昆布あえ、わかめスープ オレンジ	スパゲティ、油	鶏肉、塩こんぶ わかめ、青のり	はくさい、もやし、たまねぎ、トマト にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン ねぎ、オレンジ	牛乳 ワッフル	489kcal	
4月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、カレー豆腐、こぶきいも きゅうりのぼくぼくづけ だいこんの味噌汁、バナナ	米、片栗粉、ごま油 三温糖、じゃがいも	豚挽き肉、ごま あおのり、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、きゅうり ごぼう、しょうが、だいこん、しめじ ねぎ、バナナ	麦 茶 マスカットゼリー	242kcal	
5火	牛乳 ウエハース	ごはん、さけの醤油焼き、五目きんぴら ブロッコリーとコーンあえ たまねぎの味噌汁、もも缶	米、こんにゃく ごま、三温糖	さけ 油揚げ、がんも	ごぼう、にんじん、れんこん、ねぎ ブロッコリー、赤パプリカ たまねぎ、コーン缶、もも缶	牛乳 国ぐるぐる おいもパイ	521kcal	
6水	牛乳 ビスケット	ごはん、豚ヒレの胡麻ソースからめ かぼちゃ煮、はくさいの甘酢あえ なすの味噌汁、バナナ	米、油、片栗粉 砂糖、ごま	豚ヒレ肉 刻みこんぶ、みそ	はくさい、なす、もやし、にんじん しょうが、かぼちゃ、ねぎ、バナナ	牛乳 国ホットドッグ	505kcal	
7木	牛乳 ウエハース	ロールパン、豆乳グラタン コールスローサラダ、ブロッコリー はくさいスープ、オレンジ	ロールパン、油 じゃがいも	豆乳、鶏肉 ベーコン、わかめ	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり キャベツ、コーン缶、もやし はくさい、オレンジ	牛乳 国チーズボール リソット	517kcal	
8金	牛乳 ビスケット	ごはん、さけの塩焼き、のり塩ポテト 豆腐と野菜のそぼろあんかけ かぶともやしの味噌汁、バナナ	米、じゃがいも 砂糖、片栗粉 すりごま	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、さけ 青のり	ごまつな、にんじん、かぶ もやし、にんにく、しょうが トマト、バナナ	牛乳 国クッキー	480kcal	
9土	麦茶 ヨーグルト	豚汁うどん、ほうれんそうのおかかマヨ さつまいもの甘煮、オレンジ	うどん、ごま油 さつまいも マヨネーズ	豚肉、みそ かつおぶし	だいこん、にんじん、干し椎茸、ねぎ ごぼう、もやし、ほうれんそう オレンジ	牛乳 ドーナツ	503kcal	
11月	牛乳 お子様せんべい	焼きそば、もやしのナムル ブロッコリー、野菜スープ、バナナ	焼きそばめん、油 砂糖、ごま さつまいも	豚肉、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん キャベツ、えのき、もやし、ピーマン バナナ	牛乳 国マドレーヌ	504kcal	
12火	牛乳 ビスケット	【ご当地メニュー】 ごはん、山賊焼き、凍み豆腐の煮物 のり塩ポテト、大平、りんご	米、じゃがいも 油、砂糖	鶏肉、みそ 油揚げ、高野豆腐	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう 干し椎茸、りんご	牛乳 国五平餅	517kcal	
13水	牛乳 ウエハース	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 お弁当の日					牛乳 ジャムサンド	242kcal
14木	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、たまごスープ、バナナ	米、じゃがいも	豚肉、たまご ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん 干しぶどう、さやえんどう、トマト バナナ	牛乳 国にんじんもち	506kcal	
15金	牛乳 ウエハース	【お誕生会】 にんじんピラフ、ハンバーグ マカロニサラダ、キャベツとコーン炒め かぼちゃのスープ、みかん	米、油、パン粉 砂糖、マヨネーズ マカロニ	豚挽き肉、ツナ缶 ウインナー、豆乳 鶏ひき肉	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ いんげん、きゅうり、キャベツ コーン缶、みかん	麦茶 国フルーツサンド	502kcal	
16土	麦茶 ヨーグルト	けんちんうどん、トマト ごまつなともやしのナムル、バナナ	うどん ごま、砂糖	鶏もも肉	もやし、ごまつな、トマト だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう 干し椎茸、バナナ	牛乳 バームクーヘン	460kcal	
18月	牛乳 ウエハース	わかめごはん、豚肉の香味焼き、煮豆 ほうれんそうのおかか和え かぶの味噌汁、りんご	米、ごま 片栗粉、砂糖 マヨネーズ	豚肉、みそ 金時豆、わかめ かつお節	ほうれんそう、にんじん、かぶ、もやし ねぎ、りんご	牛乳 国ぐるぐる マーレードパイ	496kcal	
19火	牛乳 お子様せんべい	【クリスマスお楽しみ会】 カラフルピラフ、たらフライ ブロッコリーのコーンあえ、ナポリタン かぼちゃのスープ、いちご	米、スパゲティ 油、砂糖、パン粉	たら、豆乳 ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、れんこん ホールトマト缶、ブロッコリー マッシュルーム、ピーマン、にんじん コーン缶、いちご	牛乳 国ツリーケーキ	513kcal	
20水	牛乳 ウエハース	ごはん、たらのおろし煮 もやしとごまつなの塩ごまあえ がんも煮、なすの味噌汁、オレンジ	米、砂糖、ごま	たら、みそ わかめ、がんも	だいこん、もやし、なす、ごまつな ねぎ、しょうが、にんじん、ねぎ コーン缶、オレンジ	牛乳 国肉まん	485kcal	
21木	牛乳 お子様せんべい	ごはん、ツナじゃが、五目納豆 トマト、はくさいの味噌汁、バナナ	米、じゃがいも 砂糖、油	ツナ缶、みそ 豚挽き肉、ひじき ひきわり納豆	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのき きゅうり、葉ねぎ、ほうれんそう トマト、バナナ	麦茶 マスカットゼリー	505kcal	
22金	牛乳 ビスケット	チキンカレー、かぼちゃサラダ ブロッコリー、エリンギのスープ みかん	米、かぼちゃ 油、ごま	鶏肉、牛乳 生クリーム マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり コーン缶、ブロッコリー、エリンギ はくさい、葉ねぎ、みかん	牛乳 スティックパン	508kcal	
23土	麦茶 ヨーグルト	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ こぶきいも、わかめスープ、バナナ	スパゲティ、油 ごま、	ハム、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、トマト コーン缶、ピーマン、たまねぎ、バナナ	牛乳 ジャムサンド	485kcal	
25月	牛乳 お子様せんべい	ロールパン、鶏の照り焼き ポテトサラダ、カラフルあえ 野菜のチャウダー、もも缶	ロールパン、油 じゃがいも、マヨネーズ スパゲティ	豆乳、鶏肉、ハム ベーコン	たまねぎ、トマト、きゅうり キャベツ、コーン缶、にんにく ブロッコリー、黄パプリカ、もも缶	牛乳 国クリスマスケーキ	485kcal	
26火	牛乳 ビスケット	ごはん、筑前煮、ちくわのごま炒め かぼちゃ煮、キャベツとえのきの味噌汁 みかん	米、板こんにゃく 砂糖、油、ごま すりごま	ちくわ、鶏もも肉 みそ、あおのり 焼きのり	れんこん、かぼちゃ、キャベツ にんじん、もやし、たけのこ、ごぼう えのき、いんげん、葉ねぎ、みかん	牛乳 国キャベツチヂミ	524kcal	
27水	牛乳 お子様せんべい	ごはん、豚肉のしょうが焼き 厚揚げのそぼろ煮、トマト 冬野菜のあったか汁、バナナ	米、片栗粉、油 砂糖、マヨネーズ	生揚げ、豚肉 豚ひき肉、鶏もも肉	トマト、はくさい、たまねぎ だいこん、にんじん、ごまつな、えのき グリーンピース、しょうが、バナナ	牛乳 国大学かぼちゃ	513kcal	
28木	牛乳 ウエハース	五目ごはん、ごまつなりごまヨ和え たまごやき、年越しうどん、みかん	うどん、砂糖 マヨネーズ	鶏肉、たまご 油揚げ	にんじん、たまねぎ、ごまつな りんご、だいこん、ごぼう、ねぎ 干ししいたけ、いんげん、みかん	麦茶 マスカットゼリー	504kcal	
29金	🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 年末休み							
30土	❄️ 年末休み							