



# 12月給食だより



令和5年度12月  
かまいしこども園

## 寒い・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。手洗いうがいをしてお手洗い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一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う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、すり下ろしたんにんじやくたまねぎ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(3~5歳児)

日付	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	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、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 ツナマヨトースト	608kcal
2土	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	483kcal
4月	ごはん、カレー豆腐、こぶきいもきゅうりのはくばくづけ、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 せんべい	582kcal
5火	ごはん、さげの醤油焼き、五目ぎんざら、ブロッコリーとコーン炒め、たまねぎの味噌汁、パイナップル	米、こんにゃく ごま、三温糖	さげ、木綿豆腐 油揚げ、がんも	ごぼう、にんじん、れんこん、ねぎ ピーマン、ブロッコリー、赤パプリカ たまねぎ、コーン缶、パイナップル	牛乳 国ぐるぐる おいもパイ	604kcal
6水	ごはん、豚ヒレの胡麻ソースからめ、かぼちゃ煮、はくさいの甘酢和え、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	600kcal
7木	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 リゾット	607kcal
8金	ごはん、さばの塩焼き、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、油、片栗粉 すりごま	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、さば 青のり	こまつな、にんじん、かぶ、ねぎ もやし、にんにく、しょうが トマト、バナナ	ショア 国クッキー	623kcal
9土	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	607kcal
11月	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 きゅうり、えのき、もやし、ピーマン バナナ	牛乳 国マドレーヌ	580kcal
12火	【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	607kcal
13水	お弁当の日				牛乳 ゴマパン	272kcal
14木	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	535kcal
15金	【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	603kcal
16土	けんちんうどん、トマト、こ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、こまつな、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	580kcal
18月	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 マーマレードパイ	603kcal
19火	【クリスマスお楽しみ会】 カラフルピラフ、エビフライ、ブロッコリーのコーン炒め、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	えび、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	569kcal
20水	ごはん、さばのおろし煮、もやしとこ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	さば、みそ わかめ、がんも	だいこん、もやし、なす、こまつな 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	581kcal
21木	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 せんべい	582kcal
22金	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	603kcal
23土	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 国ジャムサンド	579kcal
25月	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、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国クリスマスケーキ	617kcal
26火	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、だれのこ、ごぼう えのき、いんげん、葉ねぎ、みかん	牛乳 国ニラチヂミ	606kcal
27水	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、こまつな、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	537kcal
28木	五目ごはん、こまつなりんごマヨ和え、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、こまつな 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 プリン せんべい	594kcal
29金	年末休み					
30土	年末休み					