



# 12月給食だより



令和6年度12月  
かまいしこども園



## 12月予定献立表(1~2歳児)



### 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。

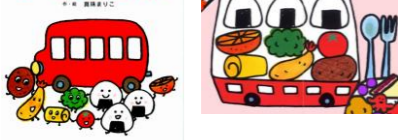
手は物をさわる、つかむなどという動作で、見た目には汚れていなくても、数千万以上の細菌が付着しています。

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を介して、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から食事をしましょう。

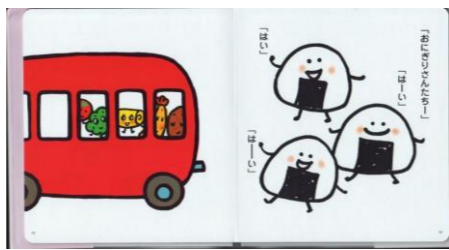
#### おべんとうバス



## 絵本給食の日



12月12(木)です



まだ誰も乗っていない真っ赤なバス。

そこへ次々に登場するのはハンバーグくんやえびフライちゃん、たまごやきさんなど、お弁当の定番おかずやおにぎりさんたち。みんな元気に「はい」と返事をしてバスに乗り込んでいきます。野菜とフルーツも一緒に、さあ、しゅっぱーつ！

その日は絵本と同じようなお弁当を給食で作りますのでお楽しみに！



#### ●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21日ですので20日の献立に「かぼちゃの煮物」と「みかん」を取り入れました。

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		
2月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、松風焼き、フライドおさつ 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 さつまいも マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ、ハム	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、もも缶	牛乳 缶コーンマヨトースト	496kcal
3日	牛乳 ウエハース	ごはん、ツナじゃが、五目納豆 トマト、だいにんの味噌汁、バナナ	米、じゃがいも 砂糖、油	ツナ缶、みそ、油揚げ 豚挽き肉、ひじき ひきわり納豆	だいこん、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、いんげん、バナナ	牛乳 ジャムサンド	489kcal
4日	牛乳 お子様せんべい	ロールパン、豆乳グラタン コールスローサラダ、ブロccoli もやしスープ、りんご	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ccoli、きゅうり キャベツ、コーン缶、もやし にんじん、りんご	牛乳 団子チーズボール リゾット	505kcal
5日	牛乳 ビスケット	【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 缶フルーツサンド	521kcal
6日	牛乳 お子様せんべい	 <b>お弁当の日</b> 				麦茶 マスカットゼリー ビスケット	242kcal
7日	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	517kcal
9日	牛乳 ビスケット	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 もやし、さば 青のり	ごまつな、にんじん、かぶ、ねぎ もやし、にんにく、しょうが トマト、たまねぎ、えのき、バナナ	牛乳 缶クッキー	480kcal
10日	牛乳 お子様せんべい	焼きそば、もやしのナムル ブロccoli、野菜スープ、りんご	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 ブロccoli、ほうれんそう、りんご	牛乳 缶五平餅	503kcal
11日	牛乳 ウエハース	ごはん、カレー豆腐、こぶきいも きゅうりのぼくぼくつけ だいにんの味噌汁、もも缶	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、もも缶	牛乳 ジャムサンド	504kcal
12日	牛乳 ビスケット	おにぎり、ハンバーグ、たまご焼き ブロccoli、トマト だいにんの味噌汁、みかん	米、油、パン粉	たまご、豚挽き肉	にんじん、ねぎ、たまねぎ ブロccoli、トマト、みかん	牛乳 缶にんじんもち	517kcal
13日	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 きゅうりのピクルス、たまごスープ バナナ	米、じゃがいも マヨネーズ、ごま油	豚肉、たまご ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤パプリカ 干しぶどう、さやえんどう、黄パプリカ きゅうり、バナナ	牛乳 缶マドレーヌ	460kcal
14日	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、みかん	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、みかん	牛乳 缶バームクーヘン	506kcal
16日	牛乳 お子様せんべい	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、りんご	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、りんご	牛乳 缶肉まん	502kcal
17日	牛乳 ウエハース	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 缶ホットドッグ	242kcal
18日	牛乳 ビスケット	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 片栗粉、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 缶缶お好み焼き	496kcal
19日	牛乳 お子様せんべい	【クリスマスお楽しみ会】 ピラフ、たらフライ、ナポリタン ブロccoli-カラフル和え コーンスープ、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ccoli- マッシュルーム、ピーマン、にんじん コーン缶、いちご	牛乳 缶ツリーケーキ	513kcal
20日	牛乳 ウエハース	ごはん、筑前煮、もやし炒め かぼちゃの煮物 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	ゆづり、鶏もも肉 みそ、あおのり ウインナー	かぼちゃ、キャベツ、にんじん もやし、たけのこ、ごぼう、ピーマン えのき、いんげん、葉ねぎ、みかん	麦茶 マスカットゼリー ビスケット	485kcal
21日	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 スティックパン	505kcal
23日	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけの醤油焼き、五目きんぴら ブロccoliとコーンのサラダ たまねぎの味噌汁、もも缶	米、こんにゃく ごま、三温糖	さけ、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ccoli、赤パプリカ たまねぎ、コーン缶、もも缶	牛乳 缶ぐるぐる おいもパイ	508kcal
24日	牛乳 ビスケット	チキンカレー、かぼちゃサラダ トマト、エリンギのスープ みかん	米、かぼちゃ 油、ごま マヨネーズ	鶏肉、牛乳 生クリーム	たまねぎ、にんじん、きゅうり コーン缶、トマト、エリンギ はくさい、葉ねぎ、みかん	牛乳 缶ジャムサンド	485kcal
25日	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、りんご	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、赤パプリカ キャベツ、コーン缶、にんにく ブロccoli、黄パプリカ、りんご	牛乳 缶クリスマスケーキ	485kcal
26日	牛乳 ウエハース	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 缶大学かぼちゃ	524kcal
27日	牛乳 お子様せんべい	五目ごはん、ごまつなりんごマヨ和え からあげ、年越しうどん、みかん	米、うどん、砂糖 マヨネーズ	鶏肉 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 ビスケット	513kcal
28日	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、いちご	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 いちご	牛乳 缶ドーナツ	504kcal
30日		 <b>年末休み</b> 					
31日		 <b>年末休み</b> 					

