



12月給食だより



令和6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「はーい」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！

3・4・5歳児さんはお弁当箱に実際におかずを自分たちでつめて楽しめます。

※お弁当の容器は園にあるものを使用します。



●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ふ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。



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		
2月	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 パイナップル	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、パイナップル	牛乳 国コーンマヨトースト	608kcal
3火	ごはん、ツナじゃが、五目納豆 トマト、だいこんの味噌汁、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 ゴマパン	582kcal
4水	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 もやしスープ、りんご	ロールパン、油 じゃがいも	豆乳、鶏肉、ハム 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、にんじん、りんご	牛乳 国チーズボール リゾット	607kcal
5木	【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
6金	お弁当の日			麦茶 プリン せんべい	272kcal	
7土	鶏肉とキノコの和風スパゲティー、トマト はくさいの昆布あえ、わかめスープ オレンジ	スパゲティー、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
9月	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、たまねぎ、えのき、バナナ	ジョア 国クッキー	623kcal
10火	焼きそば、もやしのナムル ブロッコリー、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 ブロッコリー、ほうれんそう、りんご	牛乳 国五平餅	580kcal
11水	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、パイナップル	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、パイナップル	牛乳 クリームパン	582kcal
12木	おにぎり、ハンバーグ、たまごやき エビフライ、ブロッコリー、トマト みかん	米、油、パン粉	たまご、豚挽き肉 えび	にんじん、ねぎ、たまねぎ ブロッコリー、トマト、みかん	牛乳 国にんじんもち	607kcal
13金	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 黄パプリカ、干しほうとう、さやえんどう きゅうり、バナナ	牛乳 国マドレーヌ	535kcal
14土	けんちんうどん、トマト こ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、こまつな、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 バームクーヘン	580kcal
16月	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、りんご	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、りんご	牛乳 国肉まん	581kcal
17火	ごはん、豚ヒシ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	豚ヒシ肉 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
18水	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 国お好み焼き	603kcal
19木	【クリスマスお楽しみ会】 ピラフ、エビフライ、ナポリタン ブロッコリーカラフル和え コーンスープ、いちご	米、スパゲティ 油、砂糖、パン粉	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、クリームコーン缶、いちご	牛乳 国ツリーケーキ	569kcal
20金	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	ちくわ、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、だけのこ、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 せんべい	606kcal
21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 スティックパン	579kcal
23月	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
24火	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 ジャムサンド	603kcal
25水	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、きゅうり、赤パプリカ キャベツ、コーン缶、にんにく ブロッコリー、黄パプリカ、りんご	牛乳 国クリスマスケーキ	617kcal
26木	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
27金	米、五目ごはん、こまつなりごま和え からあげ、年越しうどん、みかん	うどん、砂糖 マヨネーズ	鶏肉 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 干しいたけ、いんげん、みかん	麦茶 マスカットゼリー せんべい	594kcal
28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、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 ドーナツ	607kcal
30月	年末休み					
31火	年末休み					



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・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。



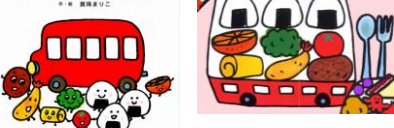
手は物をさわる、つかむなどという動作で、見た目には汚れていなくても、数千万以上の細菌が付着しています。

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「はーい」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・こんにぶ・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 国コーンマヨトースト	496kcal
3火	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水	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、ブロッコリー 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、ブロッコリー、きゅうり キャベツ、コーン缶、もやし にんじん、りんご	牛乳 国チーズボール リゾット	505kcal
5木	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	521kcal
6金	牛乳 お子様せんべい	お弁当の日			麦茶 マスカットゼリー ビスケット	242kcal	
7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	517kcal
9月	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 国クッキー	480kcal
10火	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、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 ブロッコリー、ほうれんそう、りんご	牛乳 国五平餅	503kcal
11水	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木	牛乳 ビスケット	おにぎり、ハンバーグ、たまごやき ブロッコリー、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 ブロッコリー、トマト、みかん	牛乳 国にんじんもち	517kcal
13金	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 国マドレーヌ	460kcal
14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、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 バームクーヘン	506kcal
16月	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 国肉まん	502kcal
17火	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 国ホットドッグ	242kcal
18水	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 国国お好み焼き	496kcal
19木	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 ブロッコリーカラフル和え 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金	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 スティックパン	505kcal
23月	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 ブロッコリーとコーンのサラダ 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	508kcal
24火	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 ジャムサンド	485kcal
25水	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 ブロッコリー、黄パプリカ、りんご	牛乳 国クリスマスケーキ	485kcal
26木	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 国大学かぼちゃ	524kcal
27金	牛乳 お子様せんべい	五目ごはん、ごまつなりごま和え 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、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 ドーナツ	504kcal
30月	年末休み						
31火	年末休み						



12月給食だより



令和6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お手洗いを流し落と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「はいー」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。



12月予定献立表(1~2歳児)



アレルギー用 ②はアレルギー対応食品です。マヨネーズ⇒卵を使っていないマヨネーズを使用しています。

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/麦茶 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 ②マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ、②ハム	はくさい、にんじん、きゅうり たまねぎ、コーン缶、えのきだけ 葉ねぎ、もも缶	牛乳/麦茶 国コーンマヨトースト	496kcal
3火	牛乳/麦茶 お米ボーロ	ごはん、ツナじゃが、五目納豆 トマト、だいこんの味噌汁、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	麦茶 マスカットゼリー 米粉ビスケット	489kcal
4水	牛乳/麦茶 お子様せんべい	コッペパン、豆乳グラタン コールスローサラダ、ブロッコリー もやしスープ、りんご	コッペパン、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 りんご	牛乳/麦茶 国野菜ボール リソット	505kcal
5木	牛乳/麦茶 お米ボーロ	【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、②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	521kcal
6金	牛乳/麦茶 お子様せんべい	 お弁当の日 				牛乳/麦茶 ジャムサンド	242kcal
7土	麦茶 豆乳ヨーグルト	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 オレシジ	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、オレシジ	牛乳/麦茶 米粉パン	517kcal
9月	牛乳/麦茶 お米ボーロ	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、たまねぎ、えのき、バナナ	牛乳/麦茶 国クッキー	480kcal
10火	牛乳/麦茶 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、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 ブロッコリー、ほうれんそう、りんご	牛乳/麦茶 国五平餅	503kcal
11水	牛乳/麦茶 お米ボーロ	ごはん、カレー豆腐、こぶきいも きゅうりのばくばくづけ だいこんの味噌汁、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/麦茶 ジャムサンド	504kcal
12木	牛乳/麦茶 お子様せんべい	おにぎり、ハンバーグ 豆腐のたまごやき風、ブロッコリー トマト、みかん	米、油、パン粉	木綿豆腐、豚挽き肉	にんじん、ねぎ、たまねぎ ブロッコリー、トマト、みかん	牛乳/麦茶 国にんじんもち	517kcal
13金	牛乳/麦茶 お米ボーロ	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、豆腐スープ バナナ	米、じゃがいも ②マヨネーズ ごま油	豚肉、木綿豆腐 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/麦茶 国マドレーヌ	460kcal
14土	麦茶 豆乳ヨーグルト	けんちんうどん、トマト こ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、こまつな、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/麦茶 米粉パン	506kcal
16月	牛乳/麦茶 お米ボーロ	ごはん、たらのおろし煮 もやしとこまつなの塩ごまあえ がんも煮、なすの味噌汁、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、こまつな ねぎ、しょうが、にんじん、ねぎ コーン缶、りんご	牛乳/麦茶 国肉まん	502kcal
17火	牛乳/麦茶 お子様せんべい	ごはん、豚ヒシ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	豚ヒシ肉 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/麦茶 国ホットドッグ	242kcal
18水	牛乳/麦茶 お米ボーロ	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 ②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/麦茶 国国お好み焼き	496kcal
19木	牛乳/麦茶 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、ナポリタン ブロッコリーのカラフル和え 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 ②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、コーンクリーム缶、いちご	牛乳/麦茶 国ツリーケーキ	513kcal
20金	牛乳/麦茶 お子様せんべい	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	②ちくわ、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 せんべい	485kcal
21土	麦茶 豆乳ヨーグルト	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、	②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/麦茶 スティックパン	505kcal
23月	牛乳/麦茶 お子様せんべい	ごはん、さけの醤油焼き、五目きんぴら ブロッコリーとコーン炒め 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、ブロッコリー、赤パプリカ たまねぎ、コーン缶、もも缶	牛乳/麦茶 国ぐるぐる おいもパン	508kcal
24火	牛乳/麦茶 お米ボーロ	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 ②マヨネーズ	鶏肉、牛乳 豆乳クリーム	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/麦茶 ジャムサンド	485kcal
25水	牛乳/麦茶 お子様せんべい	コッペパン、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	コッペパン、油 じゃがいも、スパゲティ ②マヨネーズ	豆乳、鶏肉、②ハム ②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 ブロッコリー、黄パプリカ、りんご	牛乳/麦茶 国クリスマスケーキ	485kcal
26木	牛乳/麦茶 お米ボーロ	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、②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/麦茶 国大学かぼちゃ	524kcal
27金	牛乳/麦茶 お子様せんべい	五目ごはん、こまつなりごまヨ和え からあげ、年越しうどん、みかん	米、うどん、砂糖 ②マヨネーズ	鶏肉 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 マスカットゼリー 米粉ビスケット	513kcal
28土	麦茶 豆乳ヨーグルト	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 ②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	牛乳/麦茶 米粉パン	504kcal
30月	 年末休み 						
31火	 年末休み 						



12月給食だより



令和6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、目に見えない細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ウイルスを流し落としてから食事をしましょう。ひよこ組さんもお給食・おやつを食べる前に担任と一緒に流水と石鹸で手洗いをしています。食事の前には手洗いの習慣をつけましょう。

子どもが扱いやすい食器をえらびましょう

お子様がスプーンやフォークを持って食べられるようになってきたら、縁が立ち上がっていてすくいやすい食器や滑り止めがついた食器など子どもが使いやすい食器を選べると、食べようとする意欲が育ちますね。



12月20日です

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・こんにやく・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“かぼちゃサラダ”と“みかん”を取り入れました。

かぼちゃのサラダ

材料(子ども1人分)
かぼちゃ (30g)
枝豆 (10g)
人参 (8g)
こんぶだし (10cc)



- ①かぼちゃ、人参は5mm～1cm角の食べやすい大きさにサイコロ切りにする。枝豆は茹でてさやから豆を出し薄皮をむいてみじん切りにしておく。(冷凍のむいてある枝豆でもOK) かぼちゃ、人参を茹でる。
- ②の材料をあえ、だし汁で伸ばしてできあがりです。



12月予定献立表(0歳児(9~12か月))

日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ひき肉と豆腐の煮物 さつまいも煮、キャベツの煮物 はくさいすまし汁、もも缶	米、さつまいも	鶏ひき肉 木綿豆腐	にんじん、ごぼう、ブロッコリー たまねぎ、はくさい、キャベツ もも缶	麦茶 スティック食パン
3火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、じゃがいもとたまねぎ煮 刻みトマト、野菜納豆 だいこんすまし汁、バナナ	米 じゃがいも	豚肉、豚挽き肉 ひきわり納豆	ほうれんそう、にんじん、かぶ トマト、はくさい、たまねぎ バナナ	麦茶 ヨーグルト
4水	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、鶏肉煮 たまねぎの煮物、ブロッコリー にんじんスープ、煮りんご	コッペパン じゃがいも	鶏肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、はくさい、りんご	麦茶 団野菜粥
5木	麦茶 ビスケット	【お誕生会】 にんじん粥(軟飯)、肉団子 マカロニと野菜煮、キャベツ煮 ポテトスープ、みかん	米、じゃがいも 片栗粉 マカロニ	豚ひき肉	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、キャベツ、みかん	麦茶 団フルーツカクテル
6金	麦茶 お子様せんべい	お弁当の日				麦茶 スティック食パン
7土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、刻みトマト はくさいの煮浸し、オレンジ	うどん	鶏もも肉	はくさい、ほうれんそう、トマト だいこん、にんじん、オレンジ	麦茶 ビスケット バナナ
9月	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たらあんのかけ煮 ポテトあえ、キャベツ煮びたし オニオンスープ、バナナ	米、じゃがいも 片栗粉	たら 豚肉	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、キャベツ、バナナ	麦茶 団ホットケーキ
10火	麦茶 お子様せんべい	煮込みうどん、ブロッコリー ほうれんそうの煮浸し、煮りんご	うどん	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、ブロッコリー、りんご	麦茶 団みそ粥
11水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉と豆腐のあんかけ煮 じゃがいもの煮物、にんじん煮 こまつなのすまし汁、もも缶	米、片栗粉 じゃがいも	豚挽き肉 木綿豆腐	もやし、にんじん、ごぼう だいこん、こまつな、もも缶	麦茶 スティック食パン
12木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉団子、ブロッコリー トマト和え、じゃがいものすまし汁 みかん	米、じゃがいも	鶏肉 木綿豆腐	だいこん、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、トマト、みかん	麦茶 団にんじん 蒸しパン
13金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 はくさい煮物、たまねぎの煮物 ほうれんそうのスープ、バナナ	米、じゃがいも	鶏肉 絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー はくさい、トマト、ほうれんそう バナナ	麦茶 団ホットケーキ
14土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、こまつなの煮浸し ブロッコリー、みかん	うどん	鶏もも肉	もやし、こまつな、ブロッコリー だいこん、にんじん、みかん	麦茶 団煮りんご お子様せんべい
16月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たらあんの煮物 こまつなの煮びたし、豆腐煮 なすのすまし汁、煮りんご	米	たら 木綿豆腐	だいこん、なす、こまつな にんじん、ねぎ、りんご	麦茶 団蒸しパン
17火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚ヒシの柔らか煮 かぼちゃ煮、はくさいの煮びたし なすのすまし汁、バナナ	米	豚ヒシ肉	はくさい、なす、もやし、にんじん かぼちゃ、バナナ	麦茶 コッペパン
18水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 かぶの煮物、ほうれんそうの煮びたし にんじんすまし汁、煮りんご	米	豚肉	ほうれんそう、にんじん、かぶ もやし、りんご	麦茶 団野菜おやき
19木	麦茶 お子様せんべい	【クリスマスお楽しみ会】 野菜粥(軟飯)、鱈のあんかけ煮 ブロッコリー、にんじんとマカロニ煮 かぼちゃのスープ、いちご	米、片栗粉 マカロニ	たら	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ にんじん、ブロッコリー、いちご	麦茶 団フルーツ カクテル
20金	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豆腐の野菜あんかけ かぼちゃサラダ、なすの煮浸し はくさいのスープ、みかん	米 片栗粉	豚ひき肉 木綿豆腐	にんじん、はくさい、こまつな なす、かぼちゃ、えだまめ、みかん	麦茶 ヨーグルト
21土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツ煮びたし 刻みトマト、バナナ	うどん	鶏肉	キャベツ、にんじん、トマト たまねぎ、バナナ	麦茶 スティック食パン
23月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 ブロッコリー、ほうれんそう煮びたし たまねぎのすまし汁、もも缶	米	さけ	ごぼう、にんじん、ほうれんそう たまねぎ、ブロッコリー、もも缶	麦茶 団さつまいも茶巾
24火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、チキンポトフ風煮物 刻みトマト、かぼちゃ煮 はくさいスープ、みかん	米、じゃがいも	鶏肉	たまねぎ、にんじん、トマト はくさい、かぼちゃ、みかん	麦茶 団イチゴヨーグルト
25水	麦茶 お子様せんべい	コッペパン、鶏のほぐし煮 キャベツあえ、ブロッコリー たまねぎスープ、煮りんご	コッペパン じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、ほうれんそう、りんご	麦茶 団ホットケーキ
26木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 野菜のそぼろ煮、刻みトマト だいこんのすまし汁、バナナ	米 片栗粉	豆腐、豚肉 豚ひき肉	トマト、はくさい、たまねぎ だいこん、にんじん、こまつな バナナ	麦茶 団かぼちゃの茶巾
27金	麦茶 お子様せんべい	年越しうどん、こまつな煮びたし たまねぎとにんじん煮 みかん缶	うどん	鶏肉	にんじん、たまねぎ、こまつな だいこん、ごぼう、みかん缶	麦茶 ヨーグルト
28土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、ほうれんそうの煮浸し さつまいも煮、いちご	うどん さつまいも	鶏もも肉	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん、いちご	麦茶 スティック食パン
30月	年末休み					
31火	年末休み					