



12月の予定献立表



令和5年度

おおつちこども園

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 午前のおやつ (未満児のみ) | 午後のおやつ | 以上児 栄養価 | | 未満児 栄養価 | |
|----|----|--|-------------------|-----------------|---------|-------|---------|-------|
| | | | | | カロリー | 蛋白質 | カロリー | 蛋白質 |
| 1 | 金 | あんかけうどん・切干大根サラダ・トマト・りんご | ゼリー | 野菜ジュース・肉まん | 539kcal | 20.2g | 431kcal | 16.1g |
| 2 | 土 | 塩焼きそば・枝豆・わかめスープ・キウイ | | 牛乳・バウムクーヘン | 376kcal | 13.6g | 332kcal | 12.1g |
| 4 | 月 | チンジャオロースー・しゅうまい・カニ入中華風スープ・オレンジ | 麦茶・チーズ | 牛乳・ドーナツ | 225kcal | 14.7g | 489kcal | 12.1g |
| 5 | 火 | ツナ入り卵焼き・マカロニサラダ・白菜と肉団子のスープ・キウイ | りんご | ココアミルク・セサミトースト | 463kcal | 23.2g | 549kcal | 21.7g |
| 6 | 水 | 肉じゃが・ちくわの磯辺揚げ・わかめと豆腐のみそ汁・ラフランス | 野菜ジュース | オレンジムース・ビスケット | 410kcal | 13.9g | 515kcal | 13.1g |
| 7 | 木 | アジフライ・エッグサラダ・すいとん汁・ゼリー | オレンジ | ジョア・せんべい | 492kcal | 21.2g | 553kcal | 20.8g |
| 8 | 金 | タンメン・ガーリック枝豆・みかん | ミルージュ | 牛乳・チョコサンド | 510kcal | 20.3g | 476kcal | 17.4g |
| 9 | 土 | きのこスパゲティー・こぶき芋・卵スープ・バナナ | | ヨーグルト・クッキー | 488kcal | 14.2g | 398kcal | 12.1g |
| 11 | 月 | カボチャのグラタン・きゅうりとトマトのサラダ・玉ねぎと人参のスープ・オレンジ | プリン | 牛乳・アーモンドトースト | 373kcal | 13.8g | 550kcal | 15.5g |
| 12 | 火 | マーボー豆腐・焼きぎょうざ・チョコレギサラダ・ゼリー | いちご | ジョア・ビスケット | 582kcal | 24.8g | 592kcal | 22.9g |
| 13 | 水 | のり塩チキン・春雨サラダ・キャベツとベーコンのスープ・ラフランス | バナナ | 麦茶・わかめおにぎり | 419kcal | 17.3g | 504kcal | 16.5g |
| 14 | 木 | サバのカレー焼・野菜炒め・じゃが芋とニラのみそ汁・いちご | ココア豆乳 | 野菜ジュース・干し芋 | 364kcal | 16.9g | 485kcal | 18.2g |
| 15 | 金 | ガパオライス・フライドポテト・春雨スープ・バナナ | ミルミル | 牛乳・ロールケーキ | 612kcal | 22.1g | 591kcal | 21.5g |
| 16 | 土 | ***みんなの発表会*** | | | | | | |
| 18 | 月 | ユーリンチー・もやしのナムル・中華風コーンスープ・オレンジ | ゼリー | 牛乳・今川焼 | 522kcal | 19.8g | 551kcal | 17.6g |
| 19 | 火 | ポトフ・★チーズオムレツ・みかん | いちご | ココアミルク・ホットケーキ | 573kcal | 24.1g | 589kcal | 21.4g |
| 20 | 水 | 豚肉のみそ焼き・わかめサラダ・けんちん汁・プリン | みかん | ミルージュ・カボチャ入蒸しパン | 613kcal | 24.1g | 677kcal | 22.0g |
| 21 | 木 | 静岡風おでん・ささみとなめこのスープ・りんご | プリン | 牛乳・ビスケット | 381kcal | 20.5g | 547kcal | 20.5g |
| 22 | 金 | 🎄**お誕生会メニュー**🎄 | 野菜ジュース | アイスクリーム | | | | |
| 23 | 土 | おにぎり・たたききゅうり・ポイルウィンナー・わかめのみそ汁・グレープフルーツ | | プリン・せんべい | 537kcal | 16.4g | 453kcal | 13.4g |
| 25 | 月 | 鶏肉の照り焼き・コールスロー・ホワイトシチュー・みかん | 牛乳・ビスケット | ジュース・プチパイ | 534kcal | 22.6g | 619kcal | 23.4g |
| 26 | 火 | 春菊のかき揚げ・れんこんの金平・大根と豆腐のみそ汁・キウイ | りんご | 麦茶・たこ焼き | 294kcal | 10.1g | 365kcal | 10.1g |
| 27 | 水 | 煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・白菜スープ・パイ | ミルミル | 牛乳・カステラ | 511kcal | 20.5g | 625kcal | 22.2g |
| 28 | 木 | カレー・卵のしょうゆ煮・わかめスープ・ゼリー | バナナ | 野菜ジュース・クッキー | 389kcal | 10.9g | 523kcal | 12.4g |

※都合により、メニューの変更をすることがあります。

★マークは新メニューです。

★3歳以上児栄養価目標値：390Kcal/20.0g

★3歳未満児栄養価目標値：510Kcal/20.0g

2023年もあと1ヶ月。最近は朝夕もぐっと冷え込み、空気も乾燥し冬に近づいてきましたね。

こんな季節は、お家であったかい鍋を囲んだり、ポトフやおでん等の煮込み料理を食べて、体の中から温めましょう🍲

また12/29~1/3まで、年末年始のお休みとなります。

連休は生活リズムも乱れやすくなりますので、早寝早起きをこころがけ、いつも通りの食事時間を意識して過ごしましょう★

12/28(木)はカレーのみを提供するので、3歳以上児さん(チームわし・はくちょう・オリオンさん)は、ご飯を多めに持たせていただけるようお願いいたします。

!!!ノロウイルスに注意!!!

秋から冬にかけて特に流行するノロウイルス🦠

主な症状として、突発性のおう吐・下痢があり、脱水症状を合併することがあります。

また、ノロウイルスに感染しても、症状が出ないまま、便中にウイルスを排出する場合がありますので要注意です!!

★予防するには・・・★

- ・手洗い・うがいをしっかり行う(手洗い後に水気をきちんと取ってから、アルコール消毒をしましょう)
- ・食品はしっかり加熱(特にカキ・ホタテ・アサリ等の二枚貝は要注意!!)

★発症した場合は・・・★

便や嘔吐物などは部屋を換気し、手袋やマスクを着用した上で処理をしましょう。

掃除や衣類の消毒には次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用塩素系漂白剤を水で薄めたものを使って、感染者が触れてウイルスが残りやすいドアノブや蛇口は特に念入りに清掃することを心掛けましょう。

餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない

