

12月の予定献立表



令和6年度

おおつちこども園

日付	曜日	献立名	午前のおやつ (チームこいぬ・こぐまのみ)	午後のおやつ	以上児 栄養価	
					未満児 栄養価	カロリー
2	月	豆腐入りナゲット風・小松菜サラダ・もやしのみそ汁・パイン	麦茶・チーズ	牛乳・ツイストドーナツ	457Kcal	20.3g
3	火	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	バナナ	ココアミルク・セサミトースト	524Kcal	18.9g
4	水	★ほうれん草とちくわのかき揚げ・根菜の五目煮・わかめと豆腐のみそ汁・洋ナシ	牛乳	オレンジムース・ビスケット	414Kcal	19.4g
5	木	ぶりの照焼き・ブロッコリー入マカロニサラダ・白菜と肉団子のスープ・ゼリー	オレンジ	ジョア・せんべい	525Kcal	18.9g
6	金	タンメン・ガーリック枝豆・グレープフルーツ	ミルージュ	牛乳・チョコサンド	404Kcal	12.0g
7	土	チャーハン・漬物・わかめスープ・みかん		ヨーグルト・クッキー	497Kcal	14.4g
9	月	エビ入り卵焼き・きゅうりとトマトのサラダ・じゃが芋と小松菜のみそ汁・オレンジ	ゼリー	麦茶・お好み焼き	489Kcal	25.6g
10	火	マーボー豆腐・焼きぎょうざ・チョコレギサラダ・キウイ	バナナ	牛乳・ビスケット	544Kcal	23.8g
11	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	牛乳	麦茶・わかめおにぎり	500Kcal	20.1g
12	木	サバの塩焼・★白菜と豚肉のオイスター炒め・じゃが芋とニラのみそ汁・プリン	麦茶・せんべい	ココアミルク・アップルパイ	468Kcal	17.4g
13	金	カレーうどん・ひじきと水菜のサラダ・みかん	ヨーグルト	牛乳・クレープ	470Kcal	13.1g
14	土	***みんなの発表会***			362Kcal	10.9g
16	月	ユーリンチー・もやしのナムル・春雨スープ・オレンジ	ゼリー	麦茶・みたらし団子	390Kcal	15.8g
17	火	★ホタテとじゃが芋のグラタン・すき昆布の煮物・白菜と豆腐のみそ汁・キウイ	いちご	ジョア・ホットケーキ	470Kcal	14.6g
18	水	豚肉のみそ焼き・ツナサラダ・けんちん汁・プリン	みかん	牛乳・たい焼き	486Kcal	19.9g
19	木	静岡風おでん・ささみとなめこのスープ・りんご	ミルミル	ココアミルク・ビスケット	570Kcal	19.4g
20	金	🍰🍰***お誕生会メニュー*** 🍌🍌	りんごジュース	牛乳・ケーキ	390Kcal	17.2g
21	土	焼きそば・枝豆・わかめスープ・オレンジ		プリン・せんべい	484Kcal	18.8g
23	月	ポトフ・チーズオムレツ・いちご	ゼリー	牛乳・アーモンドトースト	520Kcal	24.2g
24	火	春菊のかき揚げ・れんこんの金平・大根と豆腐のみそ汁・ヨーグルト	バナナ	麦茶・揚げたこ焼き	586Kcal	22.0g
25	水	鶏肉の照り焼き・コールスロー・ホワイトシチュー・パイン	いちご	ジョア・カボチャマフィン	500Kcal	16.3g
26	木	タラのタルタルソース焼・ポパイソーサー・チキンスープ・みかん	ココア豆乳	牛乳・ミニクリームパン	458Kcal	16.0g
27	金	ガパオライス・フライドポテト・白菜スープ・バナナ	プリン	ココアミルク・クッキー	384Kcal	13.1g

※都合により、メニューの変更をすることがあります。

★3歳以上児栄養価目標値：440Kcal/22.0g

★3歳未満児栄養価目標値：500Kcal/21.0g

★マークは新メニューです。



2024年もあと1ヶ月。最近朝もぐっと冷え込み、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や、ポトフ・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🍷🍲

12/29～1/5までは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、いつもの食事時間を意識して過ごしましょう★

!!!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もあり、無自覚のまま感染源となる場合も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、部屋を換気しながら、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にくいアノブや蛇口は、特に念入りに清掃することを心掛けましょう。



★11月の誕生会メニュー★

・エビドリア ・オニオンスープ

・鶏むねのカレーカツレツ

・レタス ・みかん

・温野菜のディップソースがけでした★

温野菜は旬の食材のさつま芋とブロッコリーでしたが、みんなモリモリ食べていました♪



旬の食材 “いちご”

豊富に含まれるビタミンは、風邪予防に効果が期待できます。食物繊維の一種であるペクチンに富み、便秘予防につながります。

また、虫歯予防に役立つとされるキシリトールも含まれています。

洗うときは、ビタミンが流れない

ように、ヘタをつけたまま洗いましょう。

