

令和元年

12月のメニュー



曜日	献立名		体を作るもとなる	体の調子を整える	かや熱になる	エネルギー		蛋白質	
	昼食	おやつ				総量	塩分	総量	塩分
1 日	♪休園♪								
2 月	マーボー豆腐丼・鶏団子スープ ブロッコリーサラダ・みかん	米粉パン 煮干し・麦茶	豆腐・豚肉・鶏肉・魚 肉・スキムミルク・煮干 し	長ネギ・人参・しょうが・白 菜・ごぼう・ブロッコリー・ コーン・みかん	米・片栗粉・米 粉・きび砂糖・ 米油	547	20.2	438	16.2
3 火	黒米ごはん・豚汁・タラの クリーム焼き・お豆サラダ・りんご	ツナみそおにぎり 煮干し・麦茶	豚肉・煮干し・タラ・豆乳・ 鰹節・スキムミルク・チー ズ・ハム・大豆・ツナ	大根・人参・ごぼう・長ネギ・玉 ねぎ・しめじ・パセリ・キャベ ツ・豆腐・コーン・りんご・きゅ うり	米・黒米・薄力 粉・マヨネーズ	573	24.7	459	19.8
4 水	煮干しふりかけご飯・もずくスープ 肉じゃが・じゃこおかか・バナナ	みかんヨーグルト 煮干し・昆布・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・もずく・ 豚肉・鰹節・じゃこ・塩エビ・鰹節・ 豆腐・昆布・ヨーグルト	長ネギ・人参・玉ねぎ・グリン ピース・小松菜・もやし・ バナナ・みかん缶	ごめ・じゃがいも・ きび砂糖・薄力粉・ 米油	526	18.5	421	14.8
5 木	黒米ごはん・青梗菜のみそ汁・鮭の シリアル焼き・ひじきの煮物・バナナ	ふかし芋・大豆 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鮭・さ つまいち・大豆・ひじき	チンゲン菜・まいた け・人参・バナナ	米・黒米・さつ まいち・玄米フレ ク・マヨネーズ	525	21.1	420	16.9
6 金	煮干しふりかけご飯・キャベツみそ汁 ひじき納豆・高野豆腐の煮物・りんご	じゃがいもチーズ 焼き・煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・油揚 げ・納豆・竹輪・ひじき・ツ ナ・高野豆腐・チーズ	キャベツ・玉ねぎ・ごぼう・グリン ピース・大根・人参・しいた け・長ネギ・りんご	米・きび砂糖・ じゃがいも	446	18.4	357	14.7
7 土	二色丼・わかめスープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・わかめ・ご ま・煮干し	グリンピース・長ネギ・ブ ロッコリー・バナナ	米・米油・きび砂 糖・せんべい	424	17.7	339	14.2
8 日	♪休園♪								
9 月	パセリライス・里芋の豆乳シチュー・青菜の スープ・温野菜・チーズ・りんご	シリアルクッキー 大豆・煮干し・麦茶	鶏肉・豆乳・厚揚げ・ チーズ・スキムミルク・ ごま・大豆・煮干し	パセリ・しめじ・人参・玉ね ぎ・コーン・ほうれん草・も やし・ブロッコリー・りん ご・レーズン	米・バター・じゃ がいも・里芋・玄 米フレク	579	19.3	463	15.4
10 火	黒米ごはん・おでん汁・さばの カレー焼き・切干大根サラダ・バナナ	おにぎらず 煮干し・麦茶	さつまいち・ちくわ・昆布・ 鰹節・サバ・ツナ・ごま・ チーズ・卵・のり・煮干し	大根・人参・キャベ ツ・切干大根・バナナ	米・黒米・きび 砂糖	580	23.0	464	18.4
11 水	煮干しふりかけご飯・春雨スープ オムレツ・大根のそぼろ煮・みかん	米粉パン(きな粉) 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ 卵・ベーコン・鶏肉・ス キムミルク・きな粉	もやし・豆腐・人参・玉ねぎ・グ リンピース・大根・小松菜・ご ぼう・みかん	米・春雨・じゃ がいも・きび砂糖・ 米油	542	17.7	433	14.2
12 木	黒米ごはん・高野豆腐みそ汁 ししゃもの胡麻焼き・五目煮・キウイ	小倉蒸しパン 煮干し・麦茶	高野豆腐・煮干し・ししゃも・ ごま・さつまいち・大豆・商 標・スキムミルク・豆乳・小豆	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ ごぼう・グリンピース・キ ウイ	米・黒米・米油・ きび砂糖・ホット ケーキミックス	600	23.8	480	19.1
13 金	ひじきごはん・さつまいもみそ汁 チキンピカタ・じゃこ和え・バナナ	おせんべい 麦茶	ひじき・油揚げ・煮干 し・鶏肉・卵・じゃこ	人参・ごぼう・長ネギ・ほ うれん草・蓮根・バナナ	米・さつまい ち・バター・せ んべい	592	19.2	474	15.4
14 土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・りんご	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリン ピース・白菜・人参・コー ン・ブロッコリー・りんご	米・米油・里芋・ せんべい	394	14.5	316	11.6
15 日	♪休園♪								
16 月	高野豆腐のふわふわ卵丼・白菜スープ カラフルサラダ・チーズ・りんご	米粉パン 煮干し・麦茶	卵・高野豆腐・ベーコ ン・鶏肉・チーズ・スキ ムミルク・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリン ピース・白菜・長ネギ・ブロッ コリー・人参・きゅうり・コーン・ りんご	米・きび砂糖・ 米粉・米油	544	17.6	435	14.1
17 火	黒米ごはん・なめこのみそ汁・鮭の バター焼き・切干大根の豆乳煮・チーズ・バナナ	おせんべい 麦茶	豆腐・煮干し・鮭・パ ター・さつまいち・チー ズ・豆乳	なめこ・長ネギ・小松菜・人 参・切干大根・しいたけ・パ ナナ	米・黒米・きび 砂糖・せんべい	410	18.5	328	14.8
18 水	煮干しふりかけご飯・ひじきスープ ミルフィーユ蒸し・春雨サラダ・みかん	パセリおにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ 卵・ひじき・豚肉・桜 エビ・ハム	えのき・長ネギ・白菜・小松菜・ 人参・きゅうり・みかん・コー ン・パセリ	米・春雨・ごま 油・きび砂糖・ バター	534	18.3	427	14.6
19 木	黒米ごはん・わかめみそ汁 クリスマスフライ・ごまネーズ和え・バナナ	おせんべい 麦茶	わかめ・タラ・卵・煮干 し・ハム・ごま	長ネギ・鰹節・ほうれん草・ 人参・ごぼう・バナナ	米・黒米・じゃ がいも・マヨネ ーズ・せんべい	429	15.8	343	12.6
20 金	鶏そぼろ丼・わかめと白菜のスープ 温野菜・バナナ	冬至かぼちゃ スルメ・大豆・麦茶	鶏肉・わかめ・ごま・煮 干し・小豆・大豆・す るめ	グリンピース・長ネギ・ブ ロッコリー・バナナ・白 菜・かぼちゃ	米・米油・きび砂 糖・さつまいち	471	15.2	376	12.1
21 土	ゆかりごはん・ポトフ ゆでたまご・バナナ		ウインナー・卵	しそ・人参・玉ねぎ・カブ・ バナナ	米・じゃがいも	352	10.0	281	8.0
22 日	♪休園♪ (おゆうぎ会)								
23 月	パセリライス・冬野菜カレー エリンギスープ・温野菜・みかん	♪食育デー・誕生会♪ クリスマスケーキ・麦茶	豚肉・ベーコン・チーズ・生 クリーム・大豆・煮干し	パセリ・玉ねぎ・人参・ごぼう・鰹 節・りんご・しょうが・エリンギ・長 ネギ・ブロッコリー・みかん・いちご・パ イン缶	米・バター・ じゃがいも・ス ポンジケーキ	565	16.9	452	13.5
24 火	黒米ごはん・切干大根みそ汁 お魚のハンバーグ・中華サラダ・バナナ	高野豆腐おにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・サバ・ 豚肉・魚肉・ごま・高野 豆腐・青のり	切干大根・もやし・玉ねぎ・ マッシュルーム・白菜・人 参・バナナ・しそ	米・黒米・パン 粉・片栗粉	583	21.9	466	17.5
25 水	クリスマスバイキング♪エビピラフ・切 干大根入コンソメスープ・から揚げ・星 のポテトサラダ・果物	プリン するめ・麦茶	エビ・ベーコン・鶏 肉・ハム・するめ・プ リン	切干大根・玉ねぎ・ミトマト・グリン ピース・きゅうり・人参・生薑・きゅ うり・ブロッコリー・オレンヂ・キウイ・ バナナ	米・米油・じゃ がいも・マヨ ネーズ	601	19.0	480	14.4
26 木	黒米ごはん・根菜のみそ汁・ししゃも パン粉焼き・厚揚げの煮ひたし・みかん	米粉パン(りんご) 煮干し・麦茶	さつまいち・煮干し・し しゃも・厚揚げ・スキム ミルク	大根・人参・ごぼう・蓮根・ 小松菜・みかん・りんご	米・黒米・パン 粉・米粉・米油	534	20.8	427	16.6
27 金	豚丼・大根スープ ほうれん草磯和え・チーズ・バナナ	おせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・鰹節・わかめ・魚肉・ のり・煮干し	玉ねぎ・グリンピース・大 根・長ネギ・ほうれん草・も やし・人参・バナナ	米・きび砂糖・ せんべい	522	19.1	334	12.7
28 土	♪愛情弁当日♪		たまりせんべい・麦茶						
29 日	♪休園♪								
30 月	♪休園♪								
31 火	♪休園♪								

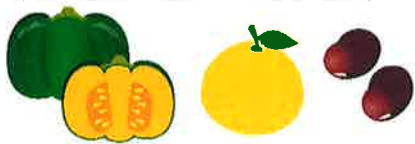
食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳) (1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布・いり大豆はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪



ドレミ保育園

12月給食だより



寒さに加えて、空気が乾燥してきて風邪をひきやすくなります。手洗いうがいをしっかりとしましょう！

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われといます。かぼちゃにはビタミンA・C・Eが多く含まれており、ビタミンAは粘膜を強くし、ビタミンCは免疫力を高める働きがあります。緑黄色野菜が不足しがちな冬にかぼちゃを食べて抵抗力をつけることを目的にした昔ながらの知恵なのです。

今年度の食育目標「正しいマナーを身につける」

おはしは正しく使いましょう

食べものに、はしをつきさす「さしばし」

はしで食器をひきよせる「よせばし」

何をたべようかまよって食べ物のうえをウロウロする「まよいばし」



こんな使い方はやめましょう。正しいマナーを身につけ楽しい食事の時間にしましょう♪

ノロウイルス感染時の対応の仕方について



これからの季節は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス感染などが流行します。

予防の手洗い・うがいはもちろん大切ですが、しっかり栄養と休息をとることも大切です。

今回はノロウイルスに感染した時の嘔吐物処理の仕方をお知らせします。

[準備物] 次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）を水で薄めたもの。

濃度 1000ppm の場合は 2 リッターのペットボトルにキャップ 8 杯の次亜塩素酸ナトリウムを入れ水で薄めましょう。作り置きをする場合は 2000ppm にしましょう！キャップ 16 杯で作りましょう。お子様の手の届かない安全な場所に必ず保管してください。

嘔吐した場合は、素早く換気を行い、次亜塩素酸ナトリウム消毒液で消毒、またはアイロンなどの熱源で殺菌しましょう！

11月のメニューから

♪給食室の自信作をご紹介します♪

毎日愛情をこめて作っています☺

11月20日(水)
手作りシューマイを新メニューで提供しました♪ふんわり柔らかくて好評でした☺



★給食室からのお知らせ★

パセリライスと玄米フレークについて

12月より鉄分強化のため、パセリライスと玄米フレークが給食に導入されます。食べたことのないお子様はご家庭で食べてみてください。なにか気になる症状がございましたら担任までご連絡をお願いいたします。



ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!! 子供たちが元気に育ちますように。

担当：栄養士 佐藤律子 調理師 菅野祐子