

# 行事予定と献立 12月

2020.11.26

認定こども園みゆき 栄養士 兵頭幸恵

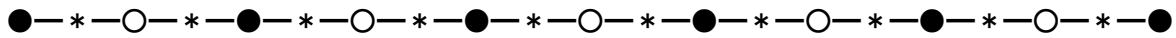
日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 火	発育計測	小松菜とじゃこのチャーハン	こまつなとじゃこのチャーハン とりにくのねぎソースかけもやしのちゅうかふうあえもの ちゅうかスープ オレンジ	きな粉入り豆乳蒸しパン	パイゼリー
2 水	交通安全指導(交通安全教室)	白飯	チーズオムレツ ケチャップいため ベジタブルスープ バナナ	わらびもち	食パンオムレツ
3 木		麦ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき れんこんのごもくきんぴらきのこじる オレンジ	スティックパイ	マーラーカオ
4 金	布団持ち帰り 絵本貸し出し	白飯	とうふハンバーグ スパゲティサラダ すましじる パインアップル	りんご寒天	ごぼうと鶏肉の炊き込みご飯
5 土		白飯	とんじる こまつなのりあえ オレンジ	チーズトースト	プチプチコーンのカップケーキ
6 日					
7 月	ぞう米炊き①	白飯	チキンカツ～ごまみそダレ～ ポテトサラダ なめこじる バナナ	あられ麩	ピーナツクッキー
8 火		カレーうどん	カレーうどん はくさいとほうれんそうのおかかあえ パインアップル	ボンデケーキ	レタスチャーハン
9 水	避難防犯安全指導①	麦ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる オレンジ	キャロットケーキ	おさつパイ
10 木		白飯	さかなのチーズやき コーンとチンゲンサイのいためものポトフ バナナ	野菜ジュース寒天	小松菜の蒸しパン
11 金	移動図書館(ぞう)	白飯	こうやどうふのそぼろどん もやしのあえもの オレンジ	カルシウムトースト	スイートポテトチップス
12 土		白飯	ぎゅうにくとキャベツのいためもの さつまいものオープンやき みかん	セサミパイ	フレンチトースト
13 日					
14 月		麦ごはん	とりにくのはちみつしょうがやき かにずあえ かぼちゃのあまに なめこじる バナナ	おさつごま焼き	ヨーグルトパン
15 火		くわいご飯	くわいご飯 さかなのごもくあんかけ きゅうりのゆかりづけ もずくじる オレンジ	シュガーパイ	ピザトースト
16 水	保健食育指導	白飯	ちくぜんに なつとうのあおなあえ かきたまじる パインアップル	変わりくずもち	マドレーヌ
17 木	ぞう米炊き②	白飯	たまごのやまやき こまつなとひじきのあえもの とうふじる バナナ	パインケーキ	野菜入りポッキー
18 金	誕生日会 布団持ち帰り 絵本貸し出し	オムライス	オムライス ゆでやさい ウィナーとかぶのスープ オレンジゼリー	チーズ蒸しパン	中華風クッキー
19 土		白飯	のっぺいじる こまつなとじゃこのしおいため バナナ	ホットケーキ	スイートポテトパイ
20 日					
21 月	避難防犯安全指導②	白飯	さかなのゆかりてんぷら ほうれんそうとしゅんぎくのおかかあえ かぼちゃじる オレンジ	クラッカーピザ	きなこラスク
22 火		白飯	にくじゃが ブロッコリーのおかかあえ かえりとアーモンドのごまがらめ みそしる パインアップル	もちもちパン	納豆チャーハン
23 水	クリスマス会		クリスマスメニュー ※後日お知らせします	じゃがいももち	クリスマスロールケーキ
24 木		麦ごはん	まつかぜやき はくさいとほうれんそうのごまあえきのこじる バナナ	ヨーグルトパンケーキ	サブレ
25 金	口座振替日(JA) 絵本読み聞かせ(ぞう)	白飯	タンドリーチキン やさいソテー カレースープ オレンジ	豆乳くずもち	ヨーグルト入りアップルケーキ
26 土		白飯	はっぼうさい ちゅうかあえ みかん	さつまいも蒸しパン	ちんすこう
27 日					
28 月	布団持ち帰り 月刊絵本持ち帰り	白飯	ムニエル～チーズふうみ～ こまつなとベーコンのいためものビーフシチュースープ バナナ	カルシウムパイ	しょうゆ焼きそば
29 火	希望保育	白飯	たにんどん ほうれんそうのごまあえ くだもの	ジャムパン	ドリカボクッキー
30 水	希望保育 年内保育終了日	※	保育希望の方は、お弁当の持参をお願いします。	ビスケット	パンケーキ
31 木			年始は1月4日(月)希望保育からです。		

※12月30日(水)は厨房清掃と衛生点検のため、お弁当持参のご協力をお願いします。(離乳食を除く)

寒さがどんどん増してきて、ずいぶん冷え込むようになりました。早いもので、今年も残すところあと一カ月となりました。一年を締めくり新しい年を迎える12月。私たち大人にとっては何かと気ぜわしく、あわただしい季節ですが、子どもたちにとってはクリスマスにお正月・・・と、ハラハラ、ワクワクするようなイベントがめじろおしの季節です。これから、子どもたちが園のクリスマスツリーにどんな素敵な飾りをつけてくれるかとても楽しみです。

一年間、元気に過ごせたことをみんなで喜び合いながら自信と期待をもって新しい年を迎えられるよう、今年最後の一カ月を大切に過ごしていきたいと思います。

また、発表会に向けて毎日活動していますので、しっかり朝ごはんを食べて元気いっぱい園に来てくださいね。



さて、12月の食育指導のテーマは「旬の食べ物を知ろう(冬季)」です。

旬の食べ物は私たちの体と密接に関係しており、その季節を元気に過ごすために欠かすことのできない栄養がたくさん含まれています。また、冬野菜には体を温める効果があるので、これから訪れる冬を元気に乗り切るために、栄養たっぷりの旬の食べ物をしっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう。



ほうれん草



白菜



大根



れんこん



みかん



ゆず



### 感染性胃腸炎に気をつけましょう！！

毎年冬季を中心に、ノロウイルスなどを原因とする「感染性胃腸炎」が流行します。

主な症状は、嘔吐、下痢などで、特に抵抗力の弱い乳幼児やお年寄りが感染すると、脱水症状など重症化する恐れがあるのでご家庭でも注意してください。

#### \* 家庭でのノロウイルスの予防のポイント

##### 手洗い



帰宅時、調理・食事の前やトイレの後は、特にせっけんでしっかりと手を洗いましょう。

##### 加熱

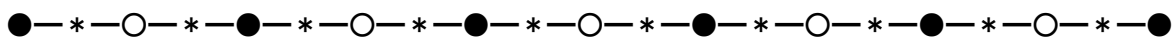


食材(特に貝類)は中心部までしっかりと加熱しましょう。

##### 消毒

～家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方～

- ① 普段のおもちゃ、調理器具などの消毒  
0.02%の消毒液で拭く  
⇒ 2リットルのペットボトルに  
キャップ2杯分の原液+ペットボトルいっぱいの水
- ② 便やおう吐物が付着した床などの消毒  
0.1%の消毒液で拭く  
⇒ 500ミリリットルのペットボトル  
キャップ2杯分の原液+ペットボトルいっぱいの水



### ～給食メニュー紹介～

### れんこんハンバーグ

材料(一人分)

- ・鶏ももひき肉……………30g
- ・れんこん……………30g
- ・卵……………5g
- ・しょうが……………1g
- ・しょうゆ……………0.8g
- ・塩……………0.3g
- ・しょうゆ……………2g
- ・三温糖……………2g
- ・みりん……………1g

作り方

- ① フードプロセッサーで、れんこんは細かくみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ② ひき肉に卵・しょうゆ・塩・①を加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を小判型に整える。
- ④ 200～230℃のオーブンで15～20分焼く。
- ⑤ しょうゆ・三温糖・みりんを合わせて、焼きあがったハンバーグにからめる。