

行事予定と献立 12月

2022.11.28

認定こども園みゆき 栄養士 山本 葉

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 木	はつつけいそく 発育計測	ごはん	さかなのゆうあんやき きりぼしだいこんのにつけ スティックきゅうり さつまじる みかん	グレープ かんてん	ポパイドーナツ
2 金	えほんか だ 絵本貸し出し	むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ すましじる バナナ	ピーナッツ クリームパン	スイートポテト
3 土		ごはん	にくみそどん キャベツのしおこんぶづけ オレンジ	ホットケーキ	こまつなの むしばん
4 日					
5 月	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	ごはん	ムニエル コーンとチンゲンサイのいためもの ビーフシチュースープ バナナ	りんごかんてん	パルミエ
6 火		えだまめ ごはん	ぎゅうにくときのこのオイスターソースいため はるさめサラダ たまごスープ オレンジ	さつまいも むしばん	しょくパン オムレット
7 水	こめた ぞう米炊き①	ごはん	さかなのかおりフライ スパゲティサラダ ゆでやさい ポトフ バナナ	カルシウム トースト	レタス チャーハン
8 木		ごはん	おこのみやき ゆでブロッコリー みかん	もちもちパン	ココアケーキ
9 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	れんこんのふわふわボール じゃこサラダ かきたまじる オレンジ	わらびもち	たまごサンド
10 土		ごはん	とりそぼろどん かにすあえ バナナ	シュガーパイ	さつまいも ようかん
11 日					
12 月	いどうとしょかん 移動図書館(ぞう)	ごはん	チーズオムレツ スパゲティソテー ゆでやさい コンソメスープ オレンジ	わふうポテト	ちゅうかふう クッキー
13 火		しらすと ひじきの ごはん	とりにくのゆかりてんぷら こまつなののりあえ きのこじる バナナ	オレンジ かんてん	コーンマヨ トースト
14 水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	むぎ ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき ゆでやさい ひじきのにつけ ぐだくさんじる みかん	ジャムサンド	アメリカン ドック
15 木		ごはん	ブルコギ じゃがいものオープンやき もずくスープ オレンジ	かわりくずもち	レアヨーグルト ケーキ
16 金	こめた ぞう米炊き② えほんよき 絵本読み聞かせ(ぞう) えほん かた 絵本貸し出し	ごはん	とりにくのさざれやき いときりこんぶのにつけ ゆでやさい みそしる バナナ	クラッカーピザ	グレープ フルーツゼリー
17 土		ごはん	たにんどん もやしのあえもの オレンジ	ビスコ	ようふうおこし
18 日					
19 月	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	むぎ ごはん	がんもどき はくさいとおおなのごまあえ すましじる バナナ	ヨーグルトあえ	パンプキンパイ
20 火	せいきゅうしょはいふよてい 請求書配布予定	かきたま あんかけ うどん	かきたまあんかけうどん だいこんときゅうりのそくせきづけ みかん	とうにゅう くずもち	にんじんごはん
21 水	ほけんしょういしどう 保健食育指導	ごはん	さかなのコーンソースかけ ふゆやさいスープ もやしとピーマンのソテー オレンジ	チーズむしパン	たこボール
22 木		ごはん	にくじゃが なつとうのいそあえ ゆでやさい みそしる バナナ	マカロニの あべかわふう	フレンチ トースト
23 金	かい クリスマス会 ふとんも かえ 布団持ち帰り		*スペシャルメニュー* じつ し ※後日お知らせします。	やさいジュース かんてん	クリスマス ケーキ
24 土		ごはん	ちゅうかどんぶり ちゅうかあえ オレンジ	チーズ スティックパイ	どらやき
25 日					
26 月		ごはん	たまごののやまやき こまつなのめかぶあえ とうふじる バナナ	おさつ ごまやき	やきそば
27 火	たんじょうびかい 誕生日会 こうざふりかえ 口座振替(JA)	コーン ピラフ	チキンカツ～ごまみそダレ～ マッシュポテト ゆでやさい はくさいのスープ いちご	レモンラスク	チーズケーキ
28 水	ふとんも かえ 布団持ち帰り げっかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	むぎ ごはん	おでん ブロッコリーのおかかあえ みかん	きなこいり とうにゅう むしパン	ピザトースト
29 木	きぼうほいく 希望保育	ごはん	カレーライス だいこんとツナのサラダ オレンジ	せんべい	マーラーカオ
30 金	きぼうほいく 希望保育 ねんない ほいくしゅうりょうび 年内保育終了日	※	ほいく きぼう ねんない 保育希望の方は、お弁当持参をお願いします。	ウエハース	クッキー
31 土			ねんし がつ にち すい きぼう ほいく 年始は1月4日(水)希望保育からです。		

※12月30日(金)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、ずいぶんと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

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

*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～

魚のコーンソースかけ

材料(一人分)

- ・鮭・・・・・・・・・・50g
- ・油・・・・・・・・・・1g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・5g
- ・パセリ・・・・・・・・0.2g
- ・バター・・・・・・・・2g
- ・薄力粉・・・・・・・・1.5g
- ・牛乳・・・・・・・・・・20g
- ・クリームコーン(缶)・・0.3g
- ・ホールコーン・・・・・・・・0.3g
- ・塩・こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- ① 魚は洗い、オーブンで焼く。(200～230℃で15～20分)
- ② みじん切りの玉ねぎをバターで透き通るまで炒め、薄力粉を加えてさらに炒める。牛乳を少しずつ加えて、ソースを作る。
- ③ ②にクリームコーンとホールコーンを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ④ ①へ③をかけ、みじん切りのパセリを散らす。

ぜひ、作ってみてくださいね！

