

12月給食献立表

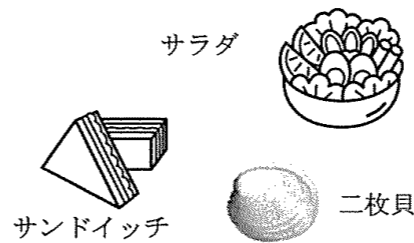
日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	金	牛乳 ビスケット	おにぎり・ポルシチ・白菜サラダ・果物	×	△	牛乳 クッキー
2	土	牛乳 クッキー	焼きそば・ごま塩サラダ・果物	×	△	牛乳 せんべい
3	日					
4	月	牛乳 せんべい	高野豆腐の五目煮・青菜のしらす和え・果物		切り干し ご飯	牛乳 モチモチパン ☆
5	火	牛乳 カステラ	鮭のムニエルレモン風味焼き・千草和え・煮豆 すまし汁		ご飯	牛乳 チーズ クッキー
6	水	牛乳 クラッカー	炒り豆腐・小松菜のツナの和え物・粉ふきいも・果物		梅ご飯	牛乳 手作りピザ ☆
7	木	牛乳 クッキー	お誕生日ランチデー（中華おこわ・鶏肉のから揚げ・青 菜のナムル・白菜スープ・ミニゼリー）	×	△	カルピス 小魚 せんべい
8	金	牛乳 おかき	すいとん・焼きししゃも・ブロッコリーのごま和え 果物		ご飯	牛乳 磯の香おにぎり ☆
9	土	牛乳 ビスケット	肉うどん・果物	×	△	牛乳 クラッカー
10	日					
11	月	牛乳 クラッカー	肉団子の中華スープ・キャベツとわかめの酢の物・果物		ご飯	牛乳 ヨーグルトスフレ ☆
12	火	牛乳 ジャムサンド	魚のホイル焼き・大根おろしスープ・納豆・果物		ご飯	牛乳 昆布 せんべい
13	水	牛乳 せんべい	いとこ煮・ししゃもの味醂干し カリフラワーの甘酢和え・ミニゼリー		ひじき ご飯	牛乳 チーズパンサンド ☆
14	木	牛乳 ビスケット	揚げ豚の三色和え・豆乳汁・果物		ご飯	牛乳 豆腐入あべかわ団子 ☆
15	金	牛乳 クッキー	タンドリーチキン・マカロニサラダ・コーンスープ 果物		わかめ ご飯	牛乳 クリスマスケーキ
16	土	牛乳 ビスケット	クリームスパゲティ・キャベツのごま和え・果物	×	△	牛乳 せんべい
17	日					
18	月	牛乳 おかき	豚肉と野菜の中華炒め・焼売 チンゲン菜のチャイナスープ・果物		ご飯	牛乳 きな粉クッキー ☆
19	火	牛乳 カステラ	石狩汁・五目和え・果物		ご飯	牛乳 ビスケット
20	水	牛乳 0.1歳 2歳 きびだんご もち	はんぺんのはさみ焼き・青菜のソテー さつまいもの甘煮・すまし汁		ご飯	牛乳 ぜんざい ☆
21	木	牛乳 ビスケット	肉じゃが・切り干し大根のサラダ・果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
22	金	牛乳 クラッカー	かぼちゃコロッケ・胡麻ドレッシングサラダ かぶスープ・果物		ご飯	牛乳 豆乳バナナケーキ ☆
23	土					
24	日					
25	月	牛乳 ビスケット	カレーシチュー・ヨーグルトサラダ ブロッコリーの塩ゆで		ご飯	牛乳 焼きもち ☆
26	火	牛乳 せんべい	豚肉の生姜焼き・キャベツの昆布和え・金時煮豆・果物		ご飯	牛乳 小魚 クッキー
27	水	牛乳 クッキー	白身魚の甘酢あんかけ・ほうとう風味噌汁・果物		ご飯	牛乳 ゴママフィン ☆
28	木	牛乳 クラッカー	副食付き弁当	○	△	牛乳 せんべい
29	金					
30	土					
31	日					

* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

冬に多い食中毒～ノロウイルス～

食中毒は夏の暑い季節にしか起こらないと思っていませんか。実は、秋から冬にかけて、もう一つの食中毒のピークがあります。この時期に起こる食中毒の多くはウイルスによるもので、代表的なものとして、ノロウイルスがあります。

原因食品 ノロウイルスが付着した加熱不十分な食品や、ウイルスに感染した人の手から二次汚染された食品



症状

吐き気・嘔吐

発熱

腹痛

頭痛

下痢

感染防止 ○加熱を十分に

中心までしっかり火が通るように加熱しましょう。ノロウイルスには85℃で1分以上の加熱が有効です。



○手洗いをしっかりと

ウイルスを洗い流すため、調理や食事の前、トイレやおむつ交換後、ペットをさわった後などは必ずせっけんでよく手を洗いましょう。



アルコール消毒は有効？

ノロウイルスにはあまり効果はありません。料理器具や嘔吐物で汚れた物などの消毒は、煮沸消毒か次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)をうすめた液を使用します。次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)は製品ごとに濃度が異なります。使用する場合は、「使用上の注意」をよく確認しましょう。



<冬野菜を食べよう>

～大根～

大根は一年中出回っていますが、秋から冬の時期が最もおいしくなります。甘味も強く、みずみずしい大根を色々な料理に取り入れましょう。

(保存方法)

水分を吸収されないように葉を切り落とし、新聞紙に包んで涼しい場所で保管しましょう。

上部は甘味があるので、サラダや大根おろしなどに

葉は菜めしや炒め物などに

下部は硬めで辛みがあるので、漬物や汁物などに

真ん中は軟らかく味が染み込みやすいので煮物やおでんなどに

(作り方)

- ①ボールに小麦粉と白玉粉を合わせ、水を加えてこね、スプーンですくって落とせる位の硬さに練る。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。
- ③里芋は一口大に切る。(下ゆでするとぬめりが取れます)
- ④人参・大根は拍子木切り、白菜は短冊切り、本しめじは小房に分ける。
- ⑤ねぎは小口切りにする。
- ⑥だし汁を煮立て、鶏肉・②③④を入れ沸騰したらアクを取りやわらかくなるまで煮る。
- ⑦しょうゆと塩で調味し、①をスプーンですくって落とし、浮いてきたら1～2分煮て最後にねぎを加えて一煮立ちさせる。



すいとん

(材料:4人分)

小麦粉	50g	大根	140g
白玉粉	50g	白菜	120g
水	適量	本しめじ	40g
鶏肉こま切れ	120g	ねぎ	25g
油揚げ	30g	だし汁	600cc
里芋	180g	しょうゆ	大さじ1
人参	90g	塩	少々

