

# 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	土	牛乳 クラッカー	五目みそうどん・果物	×	ご飯	牛乳 せんべい
2	日					
3	月	牛乳 ビスケット	すき焼き煮・キャベツとわかめの酢の物・味付きのり果物		ご飯	牛乳 りんごケーキ ☆
4	火	牛乳 カステラ	炒り豆腐・切り干し大根の酢の物・果物		ご飯	牛乳 小魚 せんべい
5	水	牛乳 せんべい	すいとん・青菜のおひたし・小魚佃煮		ご飯	牛乳 豆乳もち ☆
6	木	牛乳 ビスケット	魚のおろしあんかけ・千草和え・味噌汁・果物		菜飯	牛乳 チーズ クッキー
7	金	牛乳 クッキー	豚肉のマーマレード炒め・ブロッコリーの塩ゆでかぶとお豆の豆乳スープ・果物		ご飯	牛乳 セサミスティック ☆
8	土	牛乳 クラッカー	焼きビーフン・中華スープ・果物	×		牛乳 せんべい
9	日					
10	月	牛乳 ビスケット	がんもどきのそぼろ煮・キャベツともやしの和え物納豆		ご飯	牛乳 梅ちりおにぎり ☆
11	火	牛乳 ジャムサンド	豚汁・焼きししゃも・青菜のごま和え・果物		ご飯	牛乳 おふラスク ☆
12	水	牛乳 クリスマスケーキ 全園児	クリスマスランチデー（わかめご飯・から揚げ・マカロニサラダ・ブロッコリーの塩ゆで・果物）	×		牛乳 ビスケット
13	木	牛乳 クラッカー	魚の南蛮漬け・春雨サラダ・もずくスープ・果物		ご飯	牛乳 昆布 おかき
14	金	牛乳 クッキー	高野豆腐の五目煮・カブの磯和え・手作りふりかけ果物		ご飯	牛乳 たこ焼 ☆
15	土	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン・果物	×		牛乳 せんべい
16	日					
17	月	牛乳 おかき	豚肉と厚揚げの味噌炒め・粉ふきいも・果物		磯の香 ご飯	牛乳 小倉パン ☆
18	火	牛乳 カステラ	鮭の塩焼き・ほうれん草の白和え・すまし汁・果物		ご飯	牛乳 昆布 ビスケット
19	水	牛乳 ビスケット	筑前煮・ししゃもの味醂干し・小松菜納豆・果物		ご飯	牛乳 おかず蒸しパン ☆
20	木	牛乳 きびだんご 3未 きな粉餅 3上	大豆入りカレーシチュー・ヨーグルトサラダ・ゆで卵		ご飯	牛乳 ぜんざい ☆
21	金	牛乳 せんべい	かぼちゃコロッケ・ごま塩サラダ・果物		ご飯	牛乳 小魚 おかき
22	土	牛乳 ビスケット	クリームスパゲティー・ブロッコリーのごま和え・果物	×		牛乳 せんべい
23	日					
24	月					
25	火	牛乳 クッキー	ボルシチ・白菜とリンゴのサラダ・果物		ご飯	牛乳 豆腐入り甘辛団子 ☆
26	水	牛乳 ジャムサンド	魚のきのこクリームかけ・スパゲティーソテー オニオンスープ・果物		ご飯	牛乳 チーズ せんべい
27	木	牛乳 ビスケット	肉じゃが・カリフラワーのマヨネーズ和え 刻み昆布のおかか煮		わかめ ご飯	牛乳 果物盛り合わせ ☆
28	金	牛乳 せんべい	副食付き弁当	○		牛乳 ビスケット
29	土					
30	日					
31	月					

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

# ～気をつけよう！冬の食中毒～

食中毒は夏の暑い季節しか起こらないとおもっていませんか。実は、秋から冬にかけてもうひとつ食中毒のピークがあります。この時期にお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。

## ノロウイルスはどのような場合に感染するの？

### 人からの感染

- ・患者の便やおう吐物から人の手などを介して二次感染する場合。
- ・家庭や施設内などでの飛沫などにより感染する場合など。

### 食品からの感染

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合。
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べた場合など。

## 予防方法は？

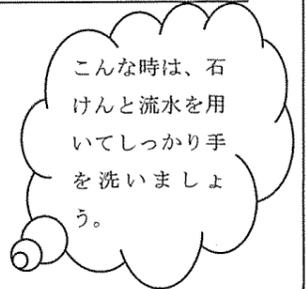
### 食品

- ・ノロウイルス汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合は、中心部が85℃～90℃で90秒以上加熱しましょう。
- ・包丁、まな板等の調理器具やふきんなどは、洗剤などで十分に洗浄し、熱湯か※次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。（※家庭用の塩素系漂白剤でも代用できます。）

### 手洗い

重要な予防策のひとつに手洗いがあります。手洗いは、ノロウイルスだけでなく様々な感染症の予防につながります。

- ・調理を行う前
- ・食事の前
- ・トイレに行った後
- ・オムツ交換の後
- ・下痢や嘔吐物を始末した後
- ・帰宅後 等



## どのような症状？

- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状がない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。
- ・高齢者や乳幼児は、重症化することがあるので特に注意が必要。

参考：厚生労働省 ノロウイルスに関するQ&A

# かぼちゃコロッケ

## 【材料】(4～6人分)

豚ひき肉	90g
じゃがいも	240g
かぼちゃ	120g
たまねぎ	90g
油	少々
塩	少々
小麦粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

## 【作り方】

- ① ジャがいも・かぼちゃは、皮をむいて角切りにする。それぞれを茹でた後、粉ふきにしてつぶす。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚ひき肉を入れて炒め、②を入れてさらに炒め、火が通ったら、塩で調味する。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、粗熱がとれれば、4～6等分し、小判型に形を整える。
- ⑤ 小麦粉と同量の水を合わせて泡立て器で混ぜる。（小麦粉大さじ3に対して水大さじ3ぐらい、天ぷら衣の固さ。）
- ⑥ ④に⑤の液をまんべんなく付けたら、パン粉をまぶして油で揚げる。

【冬至】一年で最も日中の長さが短くなる日。昔から、夏にとれたかぼちゃを冬至まで大切に保管し、この日に食べる風習があります。冬至に栄養のあるかぼちゃを食べて、寒さが増す冬に備えようという昔の人の知恵です。給食では、こども達の健康を祈り「かぼちゃコロッケ」を手作ります。（今年は12月22日が冬至です）