

今月の献立

令和 5 年 12月

花表こぼと保育園

日曜日	今日の献立	おやつ
1 金	親子煮(鶏肉、卵、人参、玉ねぎ、えのき茸、三つ葉) 白菜のおひたし(白菜、花かつお) ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
2 土	しのだうどん(うどん(乾)、油揚げ、焼き蒲鉾、ほうれん草) チーズ 菓子	
4 月	ひじきと大豆の煮物(大豆水煮、ひじき、じゃが芋、人参、さやいんげん) ブロッコリーの和え物(ブロッコリー、しらす干し、) ごはん	大学芋 (さつま芋)
5 火	カリフラワーのクリームシチュー(鶏肉、じゃが芋、カリフラワー、人参、玉ねぎ) リンゴのサラダ(キャベツ、きゅうり、りんご) ロールパン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
6 水	ミートボールのカレー煮(豚挽き肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ピーマン) ソテー(ほうれん草、コーン缶) ごはん	マーブル蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
7 木	鶏肉の酢豚風(鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン) れんこん金平(れんこん) ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす干し、すりごま、マヨネーズ)
8 金	炊き込みご飯(鶏挽肉、油揚げ、人参、しめじ) みそ汁(玉ねぎ、わかめ、豆腐) パイン缶	りんごゼリー・菓子 (100%りんごジュース、アガー)
9 土	生活発表会	
11 月	生揚げと豚肉のみそ炒め(生揚げ、豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ) ツナの和え物(もやし、ツナ缶) ごはん	焼きそば (麺、もやし、キャベツ)
12 火	けんちん汁(豆腐、豚肉、大根、人参、ねぎ、えのき茸) さつま芋のうま煮(さつま芋) ごはん	ココア蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
13 水	ぶり大根(ぶり、大根) 酢の物(わかめ、きゅうり、みかん缶) ごはん	みたらし団子 (白玉粉、上新粉)
14 木	(誕生会)ケチャップライス(ツナ缶、玉ねぎ、人参、エリンギ、コーン缶、パセリ粉) スープ(豆腐、白菜、あさつき) りんご	誕生日ケーキ(ヨーグルトケーキ) (小麦粉、牛乳、ヨーグルト、生クリーム、みかん缶)
15 金	ポークスパンテー(スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、) コーンスープ(クリームコーン缶、牛乳) コッペパン	ごま昆布おにぎり (米、塩昆布、ごま)
16 土	しのだうどん(うどん(乾)、油揚げ、焼き蒲鉾、ほうれん草) チーズ 菓子	
18 月	豚汁(豆腐、豚肉、大根、人参、ねぎ、えのき茸) さつま芋のうま煮(さつま芋) ごはん	きな粉蒸しパン (小麦粉、牛乳、きな粉)
19 火	ミートボールのカレー煮(豚挽き肉、じゃが芋、人参、ピーマン) ソテー(ほうれん草、コーン缶) ロールパン	しらすおにぎり (米、しらす干し)
20 水	親子煮(鶏肉、卵、人参、玉ねぎ、えのき、三つ葉) 白菜のおひたし(白菜、花かつお) ごはん	キャベツ焼き (キャベツ、米粉、卵)
21 木	鶏のから揚げ(鶏肉、生姜、にんにく) ポテトサラダ(じゃが芋、人参、コーン缶、きゅうり、マヨネーズ)コンソメスープ(玉ねぎ、人参、パセリ粉) パン	クリスマスケーキ (小麦粉、牛乳、いちご、生クリーム)
22 金	炊き込みご飯(鶏挽肉、油揚げ、人参、しめじ) 南瓜汁(玉ねぎ、わかめ、南瓜) パナナ	オレンジゼリー・菓子 (100%オレンジジュース、アガー)
23 土	みそラーメン(中華そば、豚肉、人参、もやし、ねぎ、にんにく) オレンジ 菓子	
25 月	ひじきと大豆の煮物(大豆水煮、ひじき、じゃが芋、人参、さやいんげん) ブロッコリーの和え物(ブロッコリー、しらす干し) ごはん	ラスク (食パン、マーガリン)
26 火	もち、けんちん汁(豆腐、鶏肉、人参、えのき茸、ねぎ)	ココアクリームサンド (食パン、牛乳、ココア、コーンスターチ)
27 水	カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) ツナの和え物(ツナ缶、もやし) パイン缶	いちごヨーグルト・菓子
28 木	カリフラワーのクリームシチュー(鶏肉、じゃが芋、カリフラワー、人参、玉ねぎ) りんごのサラダ(キャベツ、きゅうり、りんご) コッペパン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま)

\* 献立は多少変更する場合があります。

# 冬の食中毒に気をつけよう

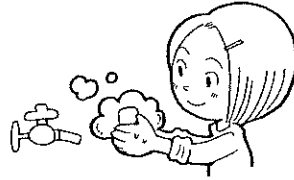
食中毒は夏だけではなく、冬にも発生します。12～3月はノロウイルスによる食中毒が特に流行します。ノロウイルスは少量でも手指や食品などを介して口から感染します。子どもや高齢者はノロウイルスに感染した場合に症状が重くなることがあるので家庭でも注意が必要です。

## 予防のポイント

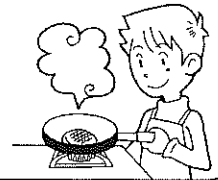
ノロウイルスは食品中では増えず、体内に入ると腸の中で増殖します。予防のポイントは「手洗い」「加熱」「消毒」です。



**<手洗い>** 石けんを使い、手洗いをする  
ノロウイルスは、石けんで殺すことはできませんが、水洗いだけより取り除く効果が高いです。手洗後は清潔な手拭きタオルを使用しましょう。



**<加熱>** 食品は中心部まで十分加熱する  
ノロウイルスは、85℃以上90秒以上の加熱で死滅させることができます。中心部までしっかり火を通すようにしましょう。



～手洗いのポイント～

洗い残しの多い部分に注意して、石鹸を使用し、汚れと菌をおとしましょう。



指と爪



手首



指の間

**<消毒>** 調理器具などを洗浄・消毒する

ノロウイルスの殺菌には、消毒用アルコールより次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。次亜塩素酸ナトリウムは、商品説明書に記載されているとおりに希釈し、まな板、包丁、布巾、調理台などを消毒しましょう。また、ノロウイルスには加熱消毒も効果的です。

保育園メニューを家庭でも！



### ♪れんこん金平♪

秋から冬にかけて旬を迎えるれんこんを使ったメニューです。しっかりとゆでるとやわらかくなります、少し食感を残すことで噛む力が育ちます。

【材 料】(幼児4人分)

れんこん 140g、油 (またはごま油) 小さじ1、しょうゆ大さじ1/2弱、みりん小さじ1  
さとう大さじ1/2弱

【作り方】

- ① れんこんは薄めの半月切りまたはいちょう切りにして、さっと下ゆでしておく。
- ② 鍋を熱し、油をあたため、①を炒め、調味料を加えて煮る。