



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
予定献立についてのお知らせ 行事・食材の都合などにより 献立を変更することがあります のでご了承ください。		9時のおやつ(未満児のみ)	牛乳	牛乳	牛乳
		献立	大豆入り ひじきの油炒め 南瓜の甘煮 かえり炒め トマト ホットケーキ	豚肉の マーメイド焼き 切干大根の煮物 レタス 果物 塩バニラトースト	サンドイッチ 果物 菓子・チーズ
5	6	7	8	9	10
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
豚大根 中華風酢の物 果物	魚のバター醤油焼き 青菜のソテー 果物	ガイヤーン ブロッコリーと ツナのサラダ レタス 果物	ポークビーンズ 白菜のごま和え 果物	すごもり卵 しめもん 果物	親子うどん 果物
もちもちチーズパン	レーズン蒸しパン	マカロニあべかわ	チョコチップスコーン	わかめおにぎり	菓子
12	13	14	15	16	17
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
けんちゃん煮 ツナとキャベツの 和え物 果物	キッシュ風卵焼き 切り昆布の当座煮 レタス 果物	厚揚げの インド風炒め 切干大根サラダ 果物	魚のソース煮 野菜の白和え 人参の甘煮 果物	クリスマス会	ハヤシライス 果物
ウインナーとチーズの蒸しパン	もちもちボンデ	和風ケーキ	ジャムサンド		菓子
19	20	21	22	23	24
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
お好み焼き風卵焼き 野菜のじゃこ和え 果物	レバーの甘辛煮 春雨サラダ 果物	麻婆豆腐 温野菜サラダ ししゃも 果物	魚のクリームソースかけ 竹輪とキャベツの セサミソース 果物	高野豆腐の卵とじ 青菜のおかか和え 果物	焼きそば 果物
のこのこスパゲッティ	豆乳バナナケーキ	竹輪の磯辺揚げ	黒糖まんじゅう	きなこ団子	菓子
26	27	28			
牛乳	牛乳	牛乳			
炒り卵の 中華あんかけ ひじきとハムのサラダ 果物	魚のムニエル ブロッコリーのホットサラダ レタス 果物	カレー 切干大根のナムル 果物			
ココアもち	クリームチーズビスケット	ゆかりおにぎり			

寒さ負けず、しっかり手洗いしよう!

冬は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は『手洗い』です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手洗いをしっかりしましょう。

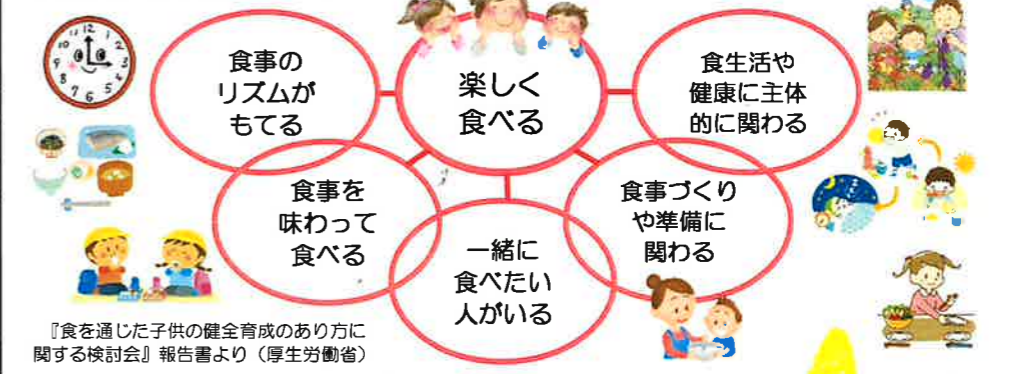
ノロウイルスは人の手指や食品を介して感染し、腹痛や下痢・嘔吐などの症状を引き起こします。発症してしまったら水分と栄養の補給を十分に行い、病院に行きましょう。

ノロウイルスの活性を失わせるためには食品の中心温度が85~90℃以上で90秒以上の加熱が効果的です。手洗いの徹底とともに、原因となるカキなどの二枚貝を生で食べるのは避け、しっかり加熱してから食べるようにしましょう。

外から帰ったときはうがいも忘れずに!

食事を楽しむポイント!

乳幼児期は、生涯に渡り続く「食生活」のスタート地点となる大切な時期です。この時期には、はじめての食べ物に挑戦しながら「食べることが楽しい!」という気持ちを育てることが大切です。子どもが意欲的に楽しく食べるために、下の5つのポイントが大切です。



『食を通じた子供の健全育成のあり方に関する検討会』報告書より(厚生労働省)

レシピ レバーの甘辛煮

材料(こども4人分)

鶏レバー	120g	ごぼう	80g
牛肉	80g	コンニャク	80g
人参	40g	にんにく	
ニラ	40g	生姜	
玉ねぎ	80g		

園提供メニュー

油	適量
砂糖	8g
醤油	12g

作り方

- ① 鶏レバーは、よく洗い食べやすい大きさに切ってからゆでる。(牛乳に20分ほどつけて洗っても、臭みはとれます。)
- ② 人参、ニラ、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ③ ごぼうは乱切り、こんにゃくは下茹でし食べやすい大きさに切る。
- ④ ニンニクと生姜は、みじん切りにし油で炒める。
- ⑤ ④に ③→牛肉→②→①の順に炒め、砂糖と醤油を入れ煮込む。※味をみて調味料をたしてください。

このレシピは、こどもの分量4人分です。お家で作るときは、目安として2倍~3倍にしてください。

