

12月の献立



泉第2チェリーこども園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	土	クラッカー 牛乳	肉みそ丼 すまし汁 バナナ	せんべい ジュース
2	日			
3	月	せんべい	ごはん 豚肉しょうが炒め すまし汁 みかん	ゼリー クラッカー
4	火	ゼリー	食パン スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	おかかおにぎり お茶
5	水	ジュース	ごはん ぶり大根 豚汁 りんご	ごまパイ 牛乳
6	木	ジュース	うどん 鶏肉のごま醤油焼 人参ごま炒め みかん	ジャムサンドパン 牛乳
7	金	せんべい	ごはん 大豆のドライカレー 切り干しのマヨ和え りんご	ごま団子 お茶
8	土		発表会	
9	日			
10	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 すまし汁 みかん	クロワッサン 牛乳
11	火	ゼリー	食パン ハムカツ 白菜サラダ バナナ 牛乳	鮭のりおにぎり お茶
12	水	ジュース	ごはん すまし汁 さばのみそ焼き 五目煮 りんご	焼き芋 お茶
13	木	ヨーグルト	うどん ひじき入り卵焼き ブロッコリーおかか炒め みかん	ビザトースト 牛乳
14	金	せんべい	ごはん ミートローフ ポテトサラダ りんご	苺ヨーグルト クラッカー
15	土	クラッカー 牛乳	キャベツチャーハン チキンスープ バナナ	せんべい ジュース
16	日			
17	月	せんべい	ごはん 豚肉しょうが炒め すまし汁 みかん	人参ケーキ 牛乳
18	火	ゼリー	食パン スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	こんぶおにぎり お茶
19	水	ジュース	わかめごはん さわらのカレーフリッター ナムル りんご	フルーツボンチ 牛乳
20	木	ヨーグルト	うどん 鶏肉のごま醤油焼 人参ごま炒め みかん	きな粉トースト 牛乳
21	金	せんべい	ごはん 大豆のドライカレー 切り干しのマヨ和え りんご	冬至かぼちゃ お茶
22	土	クラッカー 牛乳	肉みそ丼 すまし汁 バナナ	せんべい ジュース
23	日		天皇誕生日	
24	月		振替休日	
25	火	ゼリー	サフラン風ライス フライドチキン ほうれんそうソテー フルーツ盛り合わせ	クリスマスデザート 源氏パイ
26	水	ジュース	ごはん すまし汁 さばのみそ焼き 五目煮 りんご	スイートポテト 牛乳
27	木	ヨーグルト	うどん ひじき入り卵焼き ブロッコリーおかか炒め みかん	わかめおにぎり お茶
28	金	せんべい	ごはん ミートローフ ポテトサラダ りんご	メロンパン 牛乳

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳以上児	651	22.9	20.6	2.2
3歳未満児	545	18.7	16	1.8

～食育活動～	
12月14日(金)	つる組 マッシュポテト作り
12月17日(月)	きじ組 味噌汁作り
12月26日(水)	はと組 おにぎり作り

食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は「じめじめ」した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

仙台的ねぎといえば…
曲がりねぎ！

仙台市岩切地区発祥の「曲がりねぎ」は、寒さにあたることで味、歯触りがよく、汁物のほか鍋物には欠かせない食材となっています。仙台で作られている曲がりねぎは、やわらかいのでいろいろな料理に使えます。緑の部分も捨てずに利用しましょう。