

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	火	バナナ	人参パン クリームシチュー ツナサラダ りんご	こんぶおにぎり お茶
2	水	ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き ひじきサラダ バナナ	クロワッサン 牛乳
3	木	ジュース	ミートソーススパゲティ さつまいもサラダ みかん 牛乳	お好み焼き お茶
4	金	せんべい	ごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ りんご 牛乳	きな粉だんご お茶
5	土	クラッカー／牛乳	ごはん 味噌汁 ビーフンソテー 果物	源氏パイ ジュース
6	日			
7	月	せんべい	ごはん 味噌汁 豚肉しょうが炒め みかん	ココアバナナケーキ 牛乳
8	火	バナナ	ほうれん草パン 鶏の照り焼き かぶサラダ りんご 牛乳	おかかおにぎり お茶
9	水	ジュース	ごはん 味噌汁 かじきフライ きゅうりの塩昆布和え バナナ	マドレーヌ 牛乳
10	木	ヨーグルト	うどん 千草焼き 五目煮 みかん	ツナチーズトースト 牛乳
11	金	せんべい	ごはん すまし汁 さばの味噌焼き ひきな炒り りんご	大学芋 お茶
12	土	クラッカー／牛乳	ドライカレー丼 野菜スープ 果物	たい焼き ジュース
13	日			
14	月	せんべい	ごはん 炒り豆腐 なめこの味噌汁 みかん	フライドポテト 牛乳
15	火	バナナ	人参パン ミートローフ ツナとエビのマヨ和え りんご 牛乳	ひじきご飯 お茶
16	水	せんべい	ごはん 味噌汁 あじのごま醤油焼き かぼちゃ煮 バナナ	チーズパイ 牛乳
17	木	ジュース	ミートソーススパゲティ コーンサラダ みかん 牛乳	いちごヨーグルト せんべい
18	金	ヨーグルト	ごはん すまし汁 鶏のネギみそ焼き 浅漬け りんご	焼き芋 お茶
19	土	クラッカー／牛乳	ごはん 味噌汁 ビーフンソテー 果物	源氏パイ ジュース
20	日			
21	月	せんべい	ごはん 八宝菜 卵スープ みかん	冬至かぼちゃ お茶
22	火	バナナ	ほうれん草パン ウィンナー炒め ビーンズサラダ りんご 牛乳	カステラ お茶
23	水	ジュース	エビピラフ ポトフ フライドチキン クリスマスケーキ	ゼリー クラッカー
24	木	ヨーグルト	うどん れんこんの金平 さわらの照り焼き みかん	五平もち お茶
25	金	せんべい	ごはん 味噌汁 肉じゃが りんご	メロンパン 牛乳
26	土	クラッカー／牛乳	ドライカレー丼 野菜スープ 果物	たい焼き ジュース
27	日			
28	月	せんべい	ごはん 味噌汁 筑前煮 みかん	パウムクーヘン ジュース

※土曜日の果物はバナナ、リンゴ、みかんの中からランダムに提供します。
 ※3歳未満児は、全日昼食に牛乳またはその代わりとなる飲み物が付きます。

	エネルギーkal	たんぱく質g	脂質g	食塩相当量g
3歳以上児	655	22.6	18.9	1.9
3歳未満児	543	18.3	14.9	1.5

～食育活動～
 12月10日 つる組 食パンクリスマスケーキ作り
 12月16日 きじ組 人参きんぴら作り

食中毒の予防方法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

温かい汁もので野菜を食べよう

冬は鍋料理やスープなどがおいしい季節です。野菜との相性も抜群です。野菜に含まれるビタミンCやカリウムは水溶性で、煮たりゆでたりすると溶け出してしましますが、汁ものであればその栄養も一緒にとることができます。また、野菜は熱を加えると量が減るので、汁ものなら生で食べるより野菜を多く取りやすくなるという利点もあります。