



朝晩の寒さも日に日に増し、冬の季節となりました。今年も早いもので残すところ1ヶ月となりました。
12月は発表会、餅つき、クリスマス会など楽しい行事が盛りだくさんです。子どもたちが元気に行事に参加するために、手洗い、うがいで予防も大切ですが普段の食事にも気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして早めの予防・回復を心がけましょう。



2021年 11月 30日 ひまわり保育園

日付	献立名 (◎は未満児)	材料名 (◎は午後のおやつ材料)				おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 15 水	◎牛乳、ご飯 トンカツ(味噌だれ) サラダ(玉葱ドレッシング) コンソメスープ りんご	パン粉、◎マカロニ、小麦粉、油、砂糖、◎砂糖、すりごま、オリーブ油、米	牛乳、◎牛乳、豚肉(ロース)、卵、◎きな粉、赤味噌、米味噌(淡色辛味噌)	りんご、キャベツ、トマト、もやし、かぼちゃ、人参、玉葱、きゅうり、ブロッコリー	醤油、酢、みりん、酒、ほんだし、◎食塩、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 マカロニきな粉
2 16 木	◎牛乳、ご飯 ふわふわ丼 大根とわかめの味噌汁 りんご	◎じゃがいも、砂糖、◎油、米	◎牛乳、牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、麦味噌、凍り豆腐	玉葱、りんご、大根、人参、椎茸、小松菜、生わかめ、万能葱	煮干だし汁、かつおだし汁、みりん、醤油(薄口)、醤油、◎食塩	牛乳 フライドポテト
3 17 金	◎牛乳、ご飯 さばの唐揚げ キャベツの胡麻和え さつま芋と葱の味噌汁 キウイフルーツ	さつま芋、片栗粉、油、砂糖、米、◎粉糖、◎小麦粉、◎砂糖、すりごま	◎牛乳、牛乳、さば、麦味噌、◎脱脂粉乳、◎バター	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、白菜、人参、葱	煮干だし汁、醤油、酒、おろしにんにく、おろし生姜	牛乳 ココアケーキ
18 土	◎牛乳、ご飯 マーボー丼 卵スープ りんご	片栗粉、◎砂糖、ごま油、三温糖、米	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚挽肉、卵、米味噌(淡色辛味噌)、◎ゼラチン	◎オレンジ濃縮果汁、茄子、人参、しめじ、ピーマン、葱、◎みかん缶、りんご	かつおだし汁、醤油(薄口)、醤油、酒、おろし生姜	牛乳 みかんゼリー
6 20 月	◎牛乳、ご飯 さわらのチーズパン粉焼き 塩昆布和え かぶと豆腐のすまし汁 りんご	◎ロールパン、パン粉、油、ごま油、米	◎牛乳、牛乳、さわら、木綿豆腐、◎ウインナー、粉チーズ	りんご、◎キャベツ、もやし、きゅうり、人参、かぶ、ほうれん草、塩昆布	かつお・昆布だし汁、醤油(薄口)、酒、◎食塩、食塩、こしょう、◎ケチャップ	牛乳 ホットドッグ
7 21 火	◎牛乳、おにぎり ツナスパゲティ 中華スープ りんご	スパゲティ、春雨、米、◎小麦粉、◎砂糖	牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、卵、海老、ツナ水煮缶、いか、◎牛乳、◎バター	りんご、人参、玉葱、白菜、えのきたけ、グリーンアスパラガス、エリンギ、◎梅ジャム、万能葱	醤油、酒、鳥がらだし汁、中華だしの素、醤油(薄口)、食塩、こしょう	緑茶 ヨーグルト ショートブレッド
8 22 水	◎牛乳、ご飯 あじの和風あんかけ 豚汁 パイナップル	◎さつま芋、里芋、片栗粉、◎砂糖、◎黒ごま、◎油、油、米	◎牛乳、牛乳、あじ、豚肉(ばら)、生揚げ、麦味噌	パイナップル、玉葱、キャベツ、エリンギ、人参、ほうれん草、だ大根、ごぼう、椎茸	かつおだし汁、◎醤油、酒、醤油(薄口)、醤油、おろししょうが、食塩	牛乳 大学芋
9 23 木	◎牛乳、ご飯 松風焼き ひじきの煮物 しめじとチンゲン菜のすまし汁 りんご	◎食パン、◎マヨネーズ、砂糖、ごま、ごま油、米、◎マーガリン	◎牛乳、牛乳、木綿豆腐、鶏挽肉、大豆水煮缶詰、◎卵、米味噌(淡色辛味噌)、しらす干し	りんご、玉葱、大根、もやし、人参、しめじ、チンゲン草、葱、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、醤油、醤油(薄口)、酒、◎食塩、◎こしょう	牛乳 卵サンド
10 金	◎牛乳、ご飯 筑前煮 玉葱とじゃが芋の味噌汁 りんご	じゃが芋、板こんにゃく、砂糖、米、◎粉糖、◎小麦粉、◎砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏もも肉、麦味噌、◎卵、◎生クリーム	りんご、人参、◎きんかん、玉葱、たけのこ(ゆで)、蓮根、小松菜、ごぼう、椎茸、いんげん、◎梅	煮干だし汁、かつおだし汁、醤油、酒、みりん	牛乳 ロールケーキ きんかん
24 金	◎牛乳 クロワッサン エビフライ ミネストローネ キウイフルーツ オレンジ 照り焼きチキン 春雨サラダ 誕生会	クロワッサン、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、春雨、油、砂糖、◎粉糖、粉糖、◎小麦粉、◎砂糖	◎牛乳、牛乳、鶏手羽肉、海老、卵、ベーコン、ハム、◎卵、◎生クリーム	トマト、玉葱、キウイフルーツ、オレンジ、もやし、人参、きゅうり、トマトピューレ、枝豆、◎梅	みりん、醤油、酢、酒、醤油(薄口)、おろし生姜、コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉、食塩、こしょう	牛乳 ロールケーキ
11 25 土	◎牛乳、おにぎり 焼きうどん 野菜スープ みかん	干しうどん、◎ホットケーキ粉、◎油、◎砂糖、米	◎牛乳、牛乳、豚肉(ばら)、◎卵	玉葱、みかん、キャベツ、大根、人参、えのきたけ、小松菜、◎ブルーベリージャム	かつおだし汁、醤油(薄口)、醤油、酒、みりん、食塩、こしょう	牛乳 ブルーベリーマフィン
13 27 月	◎牛乳、ご飯 ハヤシライス サラダ(黒ゴマドレッシング) りんご	油、砂糖、黒ごま、◎片栗粉、米、◎砂糖	◎牛乳、牛乳、牛肉(ばら)、◎卵(黄)	玉葱、りんご、◎パイナップル、しめじ、レタス、人参、水菜、ピーマン	デミグラスソース、醤油、酢、みりん、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	牛乳 パイナップル 卵ボーロ
14 28 火	◎牛乳、ご飯 鮭のムニエル ポテトサラダ エリンギとキャベツのすまし汁 りんご	◎米、じゃが芋、マヨネーズ、小麦粉、◎砂糖、米	◎牛乳、牛乳、さけ、ハム、油揚げ、バター	りんご、◎大根、きゅうり、エリンギ、人参、キャベツ、コーン缶、万能葱	かつお・昆布だし汁、醤油(薄口)、酒、◎酢、◎醤油(薄口)、◎醤油、食塩、◎焼肉のたれ甘口、醤油、こしょう	牛乳 焼きおにぎり 漬物



- 今月の行事予定**
- ▼4日(土)・・・生活発表会(まんぼう・いるか・らっこ・くじら組)
 - ▼16日(木)・・・餅つき
昔ながらのきねとうすを使って餅つきをします。
いるか・らっこ・くじら組は「エプロン・マスク・三角巾」を持たせて下さい。爪は切っておいてください。
 - ▼24日(金)・・・クリスマス誕生会
いるか・らっこ・くじらもご飯はいりません。
 - ▼29日(水)・30日(木)・31日(金)・・・弁当の日
弁当、箸またはスプーン、水筒を忘れずに持ってきてください。

※ 食物アレルギーについて ※

献立表にて、子供たちが初めて口にする食材がないか、各ご家庭で確認をお願いします。
医師の診断・指示書のもと、除去食の対応は可能ですので、除去食を希望の方はお知らせください。

※行事や食材の都合により、多少変更することがあります。

～寒いけど・・・冷たいけど・・・しっかり手洗い～

寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことが辛くなります。そんなことから、指先や手のひらを軽くすり合わせる程度の「手抜き手洗い」になりがちです。水に触るだけでは「手洗い」にはならず、目に見えないウイルスを減らすことはできません。

～手洗いのポイント～

手を濡らして、せっけんを泡立てて、指先から手首まで隅々をこするように洗います。特に指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう。最後に流水で残った泡を洗い流し、きれいなタオルやペーパータオルでしっかりと拭きます。この季節の手洗いは食中毒予防だけでなく、風邪をはじめとする他の感染症も減らすことができます。うがいも忘れずにしましょう。

～風邪の時は無理に食べさせないで～

冬は風邪やインフルエンザが流行する季節です。子どもが体調を崩し、食欲がないようなときは、無理に食べさせる必要はありません。熱があるときは脱水症状に気をつけ、白湯や乳幼児用イオン飲料水などで水分補給を心がけましょう。食欲が出てきたら、おかゆやスープなど、おなかに優しい温かいものから試してください。

～回復してきたら～

たんぱく質・・・体を温めて、体力を維持するために必要です(肉・魚・牛乳・卵・豆腐など)
炭水化物・・・発熱やせきなどでエネルギーが消費されているので、しっかりと補給しましょう(ご飯・麺類・いも類など)
ビタミンA・C・・・皮膚や鼻、のどなどの免疫を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます(人参・かぼちゃ・ほうれん草・みかんなど)