

12月給食献立表



2016年

致遠保育園

日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ	
					未満児	以上児						未満児	以上児
1	木		しょうゆラーメン えだまめ 牛乳パバロア	中華めん わかめ もやし	ミニソーゼージまん 牛乳	ミニソーゼージまん 牛乳	15	木	白いごはん (ごはん) ユーリンチー こまつなのなめたけ和え みそ汁・バナナ	鶏肉 トマト なめたけ	★おさつスティック 牛乳	★おさつスティック 牛乳	
2	金	白いごはん	(ごはん) さけのチーズ焼き 昆布の炒め煮・納豆 みそ汁・白桃缶	さけ ピザ用チーズ 切り昆布	揚一番サラダブリッツ 牛乳	揚一番サラダブリッツ ヤクルト	16	金	サンドイッチ ポテトカップグラタン 焼のりのスープ 白桃缶	サンドイッチ ポテトカップグラタン カリフラワー	ビスコ ぱりんこ 牛乳	しみチョコ コーン ぱりんこ ヤクルト	
3	土	パン	(パン) クラムチャウダー フレンチサラダ アセロラゼリー	ベーコン じゃがいも たまねぎ	ハイハインボンすけのり味 乳酸菌飲料	チョコリールほんすけのり味 乳酸菌飲料	17	土	おゆうぎ会				
5	月	白いごはん	(ごはん) タンドリーチキン オニオンドレッシングサラダ みそ汁・りんごゼリー	鶏肉 ヨーグルト きゃべつ	きどりっこポップコーン 牛乳	きどりっこポップコーン コービー牛乳	19	月	白いごはん (ごはん) 厚揚げのみそ炒め 春巻き 中華スープ・バナナ	生揚げ 豚肉 春巻き	瀬戸の空揚げおさつスティック 牛乳	瀬戸の空揚げおさつスティック コービー牛乳	
6	火	白いごはん	(ごはん) 豚丼 ナムル みそ汁・パイン缶	豚肉 たまねぎ 糸こんに	★やさいも 牛乳	★やさいも 飲むヨーグルト	20	火	白いごはん (ごはん) 卵とじ マヨネーズサラダ みそ汁・黄桃缶	たまご ちくわ 糸こんに	★手作りおやつ ぶどうジュース	★手作りおやつ ぶどうジュース	
7	水	白いごはん	(ごはん) いかドーナツフライ 塩昆布和え みそ汁・みかん	いかドーナツフライ トマト はくさい	クリームパン 牛乳	クリームパン 牛乳	21	水	白いごはん (ごはん) 白身魚フライ 和風サラダ・納豆 みそ汁・ミニゼリー	白身魚フライ かぼちゃ はくさい	どら焼き 牛乳	どら焼き 牛乳	
8	木	白いごはん	(ごはん) ベーコンエッグ オーロラサラダ・あみ佃煮 もずくスープ・黄桃缶	たまご ベーコン にんじん	卵ミルフィーユサラダ 牛乳	卵ミルフィーユサラダ 牛乳	22	木	焼きおにぎり ツリーハンバーグ 清し汁 いちごヨーグルト	焼きおにぎり もみの木ハンバーグ 星ポテ	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース	
9	金	白いごはん	(ごはん) たらのみそ焼き さつまいもサラダ 清し汁・りんご	たら さつまいも 白角ハム	★ホットケーキ 牛乳	★ホットケーキ ヤクルト	24	土	和風きのこスパゲッティ あさりスープ クリスマスデザート	スパゲッティ しめじ えのきたけ	カステラ ドーナツ 乳酸菌飲料	カステラ ドーナツ 乳酸菌飲料	
10	土		焼きそば わかめスープ ミニゼリー	蒸中華めん 豚肉 きゃべつ	厚切りバームクーヘン 乳酸菌飲料	厚切りバームクーヘン 乳酸菌飲料	26	月	白いごはん (ごはん) エビマヨ ごまみそ和え 清し汁・黄桃缶	えびフリッター ブリーツレタス こまつな	カスタード デニッシュ 牛乳	カスタード デニッシュ コービー牛乳	
12	月	白いごはん	(ごはん) マヨたまカツ 金平ごぼう みそ汁・みかん缶	マヨたまカツ ブロッコリー ごぼう	バタークッキー ポテルカ 牛乳	バタークッキー ポテルカ コービー牛乳	27	火	白いごはん (ごはん) サラダステーキ リャンサンソー・味付けのり みそ汁・マンゴープリン	サラダステーキ はるさめ 白角ハム	スコーン ポーロ 牛乳	スコーン ヒコフ 飲むヨーグルト	
13	火	白いごはん	(ごはん) 三色丼 レタスサラダ みそ汁・ミルクプリン	鶏ひき肉 たまご ほうれん草	カスタードケーキ 牛乳	カスタードケーキ 飲むヨーグルト	28	水	年越しそば 桜しゅうまい パイン缶	茹そば 鶏肉 うすら卵	えびちゃん 牛乳	えびちゃん 牛乳	
14	水	白いごはん	(ごはん) かつカレー 梅ドレッシング和え・フルーツポンチ キャンディチーズ・やさいジュース	柔らかトンカツ じゃがいも フルーツカクテル缶	ハッピーターン 牛乳	ハッピーターン 牛乳	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>7ヶ千の検種</p> <p>重症化を予防し、症状を最小限にすることが期待されています。接種後効果が現れるまで2週間位かかるので、流行シーズン前に接種することが望ましいです。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>予防方法</p> <p>手洗い・うがいの習慣</p> <p>手についたウイルスを除去するために、外から帰った後や食事の前は手を洗いましゅう。また、うがいをするこてでウイルスを洗い流し、のどの乾燥を和らげます。</p> </div> </div>						

インフルエンザについて

今年もインフルエンザ流行の季節となりました。普通の風邪と違い、急激に発症し処置が遅れると様々な合併症や重症化を招くことがあります。インフルエンザにならないように、ご家庭での正しい予防法を身につけましよう。

風邪との違いは

風邪	時期	インフルエンザ
一年を通じて 緩やか	症状の進行 発熱	冬に多い 急激
ほとんど微熱 (37℃~38℃)	発熱以外の症状	高熱 (38℃以上)
・くしゃみ ・のどの痛み・鼻水、鼻づまり		・せき ・全身倦怠感 ・全身痛、筋肉痛、頭痛等

湿度

ウイルスは乾燥した空気を好みます。加湿器などを利用して湿度を50~60%に調整してみましよう。

マスクの着用

インフルエンザが流行したら、極力人ごみは避けましよう。出かける時マスクを着用するこてで、ウイルスの侵入を防ぎ、のどを潤してくれましよう。

バランスのよい食事

抵抗力をつけるにたんぱく質、免疫力を高めるビタミンA、粘着性を保ちにくるビタミンCをしっかり摂りましよう。

もしかかってしまったら

子どもは大人に比べて体力も抵抗力も弱いため、インフルエンザをこじらせないう、速やかに医療機関を受診し治療しましよう。

5日以上の安静が必要です。十分な睡眠をとり、処方された薬は飲みましよう。

お茶やスポーツドリンクなど刺激の少ない飲みもので、水分を補いましよう。

胃に負担のかからない、うどんやゼリーなど消化の良いものを食べましよう。

☆22日は誕生会です。主食の持参は必要ありません。
 ☆16日はパンの日です。主食の持参は必要ありません。
 ☆()は未満児の主食となっております。
 ☆未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
 ☆★マークがついているおやつは手作りおやつです。

☆本格的な冬の到来です。慌しく、とてもにぎやかな季節ですが、かぜをひかないように気をつけましよう。