

12月の行事・予定こんだて

いたやど小規模保育園ことり

月	火	水	木	金	土
				1	2
				*ハヤシライス *卵サラダ ・りんご	・パンバイキング ・バナナ ・元気ヨーグルト
				《牛肉、人参、玉ねぎ、 グリーンピース、マッシュ ルーム、しめじ、トマト缶 》 《卵、ブロッコリー、人 参、玉ねぎ、きゅうり、コ ーン》	
				・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子
4	5	6	7	8	9
				いたやどもちつき	
・ごはん *鮭の塩焼き *白菜のおひたし *ひじきの煮物 *みそ汁 ・オレンジ	*中華丼 *ビーフンサラダ *わか玉スープ ・バナナ	・ごはん *カレイの煮付 ・煮卵 *スタミナ納豆 *みそ汁	・ごはん *麻婆豆腐 *わかめとツナの サラダ *中華スープ ・バナナ	*わかめごはん *3色サラダ *具だくさん豚汁 ・りんご	*牛丼 *みそ汁 ・オレンジ
《鮭》 《白菜、人参》 《ひじき、大豆、人参、さ やいんげん、油揚げ、干 しいたけ》 《木綿豆腐、わかめ、長 ねぎ》	《豚もも肉、白菜、人 参、玉ねぎ、たけのこ、 もやし、干しいたけ》 《ビーフン、きゅうり、人 参、玉ねぎ、コーン、ハ ム》 《わかめ、卵、しめじ》	《カレイ》 《納豆、鶏ひき肉、玉ね ぎ、人参、白菜、小松菜 》 《人参、玉ねぎ、ふ》	《豚ひき肉、木綿豆腐、 玉ねぎ、人参、ピーマ ン、干しいたけ、青ね ぎ》 《わかめ、ツナ、玉ね ぎ、人参、キャベツ》 《チンゲン菜、えのき、 長ねぎ》	《わかめ、ごま》 《もやし、きゅうり、人参 》 《豚肩ロース、里芋、人 参、玉ねぎ、油揚げ、ま いたけ、長ねぎ》	《牛肉、ごぼう、玉ねぎ 》 《白菜、玉ねぎ、しめじ 》
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆おふラスク	・牛乳 ☆クラッシュゼリー	・牛乳 ☆もちもちホットケーキ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子
11	12	13	14	15	16
・ごはん *厚揚げのそぼろ煮 *卵と野菜の和え物 *わかめスープ ・りんご	・ロールパン *冬野菜シチュー *フレンチサラダ ・オレンジ	・ごはん *ぶりの照り焼き *かぼちゃのごま和え *ささみとひじきの サラダ *みそ汁	・ごはん *鶏すき焼き *塩昆布のサラダ *みそ汁	*他人丼 *大根サラダ *みそ汁 *りんご	*炒飯 *中華スープ *バナナ
《厚揚げ、鶏ひき肉、玉 ねぎ、人参、えのき、白 菜》 《卵、ブロッコリー、人 参、玉ねぎ》 《わかめ、えのき、長ね ぎ、ごま》	《鶏もも肉、じゃが芋、 玉ねぎ、白菜、人参、し めじ、マッシュルーム、ブ ロccoli》 《玉ねぎ、キャベツ、き ゅうり、人参、ハム》	《ぶり》 《かぼちゃ、さやいんげ ん、ごま》 《ささみ、ひじき、人参、 玉ねぎ、きゅうり、卵》 《そうめん、玉ねぎ、人 参》	《鶏もも肉、人参、玉ね ぎ、白菜、焼き豆腐、糸 こんにゃく、長ねぎ》 《キャベツ、人参、小松 菜、もやし、塩昆布》 《卵、玉ねぎ、人参、青 ねぎ》	《牛肉、卵、玉ねぎ、し めじ》 《大根、人参、ブロッコリ ー、水菜、ハム、かつお 節》 《さつま芋、えのき、わ かめ》	《鶏もも肉、玉ねぎ、人 参、青ねぎ》 《えのき、長ねぎ、玉ね ぎ》
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆枝豆とゆかりの おにぎり	・牛乳 ☆バナナカップケーキ	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子

月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23
・ごはん *さわらの磯辺焼き *なめ茸和え *きんぴらごぼう *みそ汁 ・オレンジ	・ロールパン *豚肉と大豆のトマト煮 *マカロニサラダ ・バナナ	・ごはん *さばの味噌煮 *切干大根煮 *もずくスープ ・りんご	クリスマスメニュー *ツリーピラフ *鶏の唐揚げ ・ブロッコリー *ポテトサラダ *コーンスープ	*肉玉うどん *さつま芋サラダ ・バナナ	*和風スパゲティ *野菜スープ ・オレンジ
≪さわら≫ ≪もやし、人参、なめ茸≫ ≪牛肉、ごぼう、人参、さやいんげん、ごま≫ ≪大根、まいたけ、長ねぎ≫	≪豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃがいも、ブロッコリー、トマト缶≫ ≪マカロニ、人参、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン≫	≪さば、玉ねぎ≫ ≪切干大根、人参、油揚げ≫ ≪もずく、玉ねぎ、えのき≫	≪豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン≫ ≪鶏もも肉≫ ≪じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり、卵≫ ≪コーン、玉ねぎ、コーンクリーム、パセリ≫	≪うどん、牛肉、卵、人参、玉ねぎ、長ねぎ、油揚げ≫ ≪さつま芋、玉ねぎ、人参、枝豆、コーン、ハム≫	≪スパゲティ、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ≫ ≪キャベツ、人参、玉ねぎ≫
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆小松菜とチーズのパウンドケーキ	・牛乳 ・元気ヨーグルト	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ☆あんバターサンド	・牛乳 ・お菓子
25	26	27	28	29	30
クリスマス会		希望登園	希望登園	休園	休園
・ごはん *カレイのバター醤油焼き *小松菜のソテー *ごぼうサラダ *みそ汁	・ごはん *厚揚げの味噌炒め *春雨サラダ *かきたま汁 ・りんご	*親子丼 *さっぱりサラダ *みそ汁 ・バナナ	お弁当日		
≪カレイ≫ ≪小松菜、人参≫ ≪ごぼう、ツナ、人参、さやいんげん、コーン、ごま≫ ≪玉ねぎ、木綿豆腐、しめじ≫	≪厚揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、ピーマン、小松菜≫ ≪春雨、玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、ハム、ごま≫ ≪卵、えのき、たまねぎ、青ねぎ≫	≪鶏もも肉、卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪キャベツ、人参、もやし、きゅうり、のり≫ ≪里芋、油揚げ、長ねぎ≫			
・ジョア ・オレンジ ・お菓子	・牛乳 ☆鮭とチーズのおにぎり	・牛乳 ・お菓子			

給食室より

・栄養価強化のため「ジョア」「元気ヨーグルト」は月に一回取り入れています。

※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。





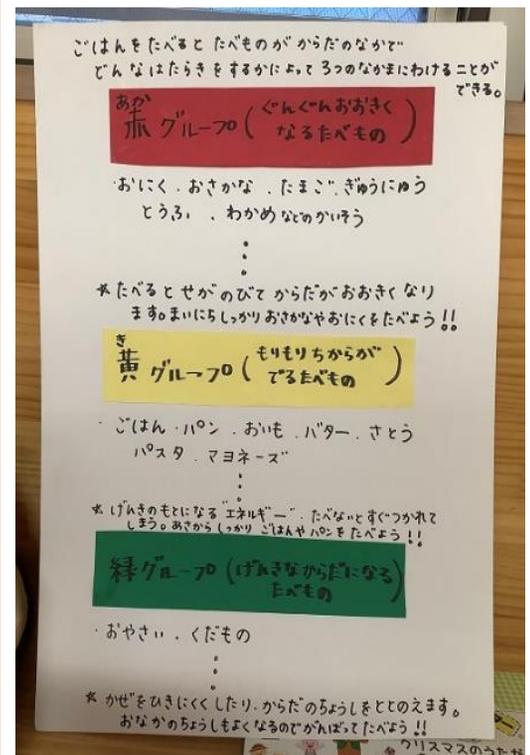
寒さも本格的になり、風邪の流行る季節になってきました。
 手洗い・うがいの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。
 12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。
 普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、
 早めの予防で年末を乗り切りましょう。

3食食品群



三色食品群とは食材をからだへの作用ごとに、
**血液や肉をつくる「赤」、力や体温になる「黄」、からだの調子を
 整える「緑」**の3種類に色分けしたものです。

- **赤**…体を作るもとになる食べ物＝血や肉をつくるため
 (肉・魚・卵・乳、乳製品・大豆製品)
- **黄**…エネルギーのもとになる食べ物＝体を動かすための
 エネルギー (米・パン・めん類・いも類・油・砂糖など)
- **緑**…体の調子を整えるもとになる食べ物＝バイ菌から守るため
 (野菜・果物・きのこ類)



～給食レシピ紹介～

鶏肉と大豆のトマト煮



<材料(約大人2人+子供2人分)>

※子供1人分=大人の半分くらいの量で計算しています。

鶏もも肉	120g
大豆水煮	90g
にんじん	60g (小1本)
玉ねぎ	120g (小1個)
ブロッコリー	90g
ぶなしめじ	50g (1/2パック)
じゃがいも	120g (小2個)
カットトマト缶	120g
ケチャップ	大さじ7
コンソメ	8g
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ウスターソース	少々
オリーブ油(サラダ油でも可)	大さじ1 (炒める用)

<作り方>

- ① オリーブ油を鍋に入れ、鶏肉を炒める。
- ② 玉ねぎ、人参を入れ一緒に炒める。
- ③ 野菜、鶏肉がある程度火が通ったら、じゃがいも、ぶなしめじ、トマト缶を入れ、水を具材がかぶるくらいまで入れる。
- ④ ブロッコリーはレンジで柔らかくなるまで温めておく。
- ⑤ 鍋の中がぐつぐつになって水分も減ってきたらコンソメを入れ、さらに煮込む。
- ⑥ じゃがいもも柔らかくなってきたら大豆、ブロッコリーを入れ、残りの調味料を入れ、味を調べて完成☆



お肉は豚肉やひき肉に変えても美味しいですよ♪
 大豆にはたんぱく質や食物繊維など栄養たくさん☆
 野菜も柔らかく煮ることでいっぱい食べられます♪

お腹の風邪が流行る季節です

●脱水症状に注意して適切な対応を



●脱水症状を疑う症状

- 下痢と一緒に嘔吐した。
- 水分が取れない
- 唇や舌が乾いている。
- 尿の量が少なく、色が濃い
- 目が落ちくぼんで見える、など。

●下痢時の食事

- 食べるとすぐに下痢する場合は食事を控え、水分補給のみにする。
- 脂っこい料理や糖分を多く含む料理やお菓子、香辛料の多い料理や食物繊維を多く含む料理は控える。

例) ジュース、乳製品(アイスクリーム牛乳・ヨーグルト等) 肉、脂肪分の多い魚、いも、ごぼう、海藻、豆類、乾物。

●便の処理とお尻のケア

- オムツ交換は決められた場所で行う
- 処理時はなるべく使い捨てのビニール手袋を使う。
- 使い捨てのオムツ交換用シートを敷き、1回ずつ交換する。
- お尻がただれやすいので、こまめに清潔にする。
- 汚れものはビニール袋に入れて処理する。
- 処理後は、手洗いを十分に実施する。



●下痢時のアドバイス

- 経口補水液などで、少しずつ頻繁に水分を補給する。
- 食欲が出てきたら、消化吸収の良い食事(おかゆ、野菜スープなど)を少量ずつ、ゆっくり食べさせる。
- 入浴できないときは、お尻だけでもお湯で洗い押さえながら拭く。

食中毒への対策

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。園での調理は、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定します。調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しています。また、調理者は、しっかり手洗いをした上で、アルコールの手指消毒を行うなど食中毒の予防に努めています。

食中毒の種類と家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのは、サルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒です。この2種類で全体の約8割になります。食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。