

12月予定献立表

上三川幼稚園

2025年 日曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		さいいろのなかま
						みどりのなかま	
1月	麦茶 にんじん煮	ごはん	たらのケチャップソース 小松菜の炒り卵和え 切干大根のみぞ汁 牛乳	麦茶 ジャムサンド	たら 卵 油揚げ 牛乳	キャベツ 小松菜 にんじん 切干大根 ネギ	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 食パン ジャム
2月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	鶏肉のみぞ焼き ほうれん草と魚肉ソーセージのソテー 柿 牛乳	麦茶 牛乳	鶏肉 魚肉ソーセージ かぼちゃドーナツ	ほうれん草 玉ねぎ コーン 柿 かぼちゃ	米 砂糖 ごま ごま油 バター サラダ油 ホットケーキミックス粉
3月	麦茶 さといも煮	ごはん	親子煮 豆腐焼売 すまし汁 牛乳	麦茶 ヨーグルト (幼児)ビスコ	鶏肉 かまぼこ しゅうまい 牛乳	玉ねぎ にんじん みつば しめじ	米 砂糖 麦 ビスコ
4月	麦茶 だいこん煮	ごはん	焼肉炒め ポテトサラダ なめこのみぞ汁 牛乳	麦茶 肉まん	豚肉 ツナ 油揚げ 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ ピーマン にんにく 生姜 きゅうり なめこ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 マヨネーズ 肉まん
5月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	キーマカレー コールスローサラダ パイン缶 牛乳	野菜ジュース せんべい	豚肉 大豆 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 きゅうり キャベツ コーン パイン缶 野菜ジュース	米 サラダ油 カレールウ ドレッシング せんべい
6月	土						
7月	日						
8月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	さばの梅煮 伊達巻風卵焼き 具だくさん汁 牛乳	麦茶 ヨーグルトクリームのみかんサンクト	さば 卵 はんぺん 豆腐 牛乳 ヨーグルト	梅干し にんじん 大根 ごぼう 椎茸 玉ねぎ みかん	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 食パン ホイップクリーム
9月	火	ごはん	はんぺんフライ 白菜と生姜の煮びたし 厚揚げのみぞ汁 牛乳	麦茶 クレープ	はんぺん 油揚げ 厚揚げ 牛乳	白菜 生姜 えのき 小松菜 にんじん	米 サラダ油 クレープ
10月	水	ごはん	鶏肉のてりたま炒め ひじきのごま和え みかん 牛乳	麦茶 みそラーメン	鶏肉 たまご 牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん いんげん もやし ほうれん草 みかん キャベツ コーン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま 中華麺
11月	木	ごはん	高野豆腐の卵とじ れんこん唐揚げ ほうれん草のみぞ汁 牛乳	麦茶 フライドポテト	高野豆腐 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん きぬさや れんこん 生姜 大根 ほうれん草 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ジャガ芋
12月	金	麦茶 だいこん煮	パン 根菜シチュー コーンサラダ バナナ 牛乳	麦茶 おにぎり	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 大根 にんじん ごぼう ほうれん草 コーン フロッコリー バナナ	ロールパン ジャガ芋 サラダ油 ドレッシング 米
13月	土	麦茶 ピスケット	ごはん ハヤシライス 大根マヨサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース 大根 きゅうり コーン オレンジ	米 ジャガイモ ハヤシルウ サラダ油 マヨネーズ せんべい
14日							
15月	月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん 麻婆豆腐 手綱こんにゃくの煮物 長ねぎと生姜のスープ 牛乳	麦茶 ココア蒸しパン	豆腐 豚肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん だけのこ 椎茸 生姜 にんにく ねぎ 白菜	米 ごま油 片栗粉 こんにゃく 砂糖 サラダ油 ホットケーキミックス粉
16月	火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん 豚肉のみぞマヨ焼き かぼちゃの煮物 かんぴょうすまし汁 牛乳	麦茶 焼きそばパン	豚肉 牛乳	にんにく かぼちゃ かんぴょう にんじん ねぎ 椎茸 キャベツ	米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 パン 焼きそば サラダ油
17月	水	(乳) ごはん (幼) 餅	麦茶 にんじん煮 にんじん (幼) 餅	麦茶 原宿ドック	きなこ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	生姜 にんにく 大根 にんじん ごぼう ねぎ みかん	米 もち米 砂糖 片栗粉 サラダ油 里芋 こんにゃく 原宿ドック
18月	木	ごはん	とんかつ 田作り 高野豆腐のみぞ汁 牛乳	麦茶 サブレ	きなこ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	生姜 にんにく 大根 にんじん ごぼう ねぎ みかん	米 もち米 砂糖 片栗粉 サラダ油 里芋 こんにゃく カステラソンド
19月	金	麦茶 さといも煮	ごはん オムライス ローストチキン 茄子ブロッコリー 白菜のスープ 牛乳	麦茶 ピザ	鶏肉 卵 ベーコン 牛乳 ウインナー チーズ	にんじん 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー 白菜 コーン ピーマン	米 バター
20月	土	麦茶 ピスケット	ごはん ほっけのごま醤油焼き 肉じゃが煮 バナナ 牛乳	麦茶 せんべい	ほっけ 豚肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース バナナ	米 砂糖 ごま ジャガ芋 白滝 サラダ油 せんべい
21日							
22月	月	麦茶 だいこん煮	ごはん ミートボール マッシュポテト キャベツのスープ 牛乳	麦茶 五平餅風だんご	豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんにく キャベツ しめじ 玉ねぎ テンゲン菜	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 マーガリン ごま
23月	火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん おでん たらの西京焼き バナナ 牛乳	麦茶 魚肉ソーセージ	がんも ウインナー ちらり はんぺん うずら卵 たら 牛乳	大根 にんじん バナナ	米 こんにゃく 砂糖
24月	水	麦茶 じゃがいも煮	ごはん タコライス 大根ツナサラダ コーンコンソメスープ ミニゼリー 牛乳	麦茶 クリスマスデザート	いか 牛乳	ごぼう りんご ねぎ ほうれん草	米 サラダ油 こんにゃく さといも ごま 小麦粉
25月	木	麦茶 にんじん煮	ごはん いわしの生姜煮 スタミナ納豆 なます 玉ねぎのみぞ汁 牛乳	麦茶 ウエハース	いわし 納豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	生姜 玉ねぎ にんじん にら 大根	米 砂糖 サラダ油 ウエハース
26月	金	麦茶 さつまいも煮	ごはん ハンバーグデミグラスソース チーズサラダ しめじのスープ 牛乳	麦茶 たい焼き	豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン 大根 にんじん	米 パン粉 ドレッシング たい焼き
27月	土	麦茶 ピスケット	ごはん チキンカツ キャベツのおかか和え バナナ	麦茶 せんべい	チキンカツ かつお節 牛乳	キャベツ もやし バナナ	米 せんべい
28日							
29月	月						
30月	火						
31水			大晦日				

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養価平均値	未満児	490 Kcal	18.4g	15.4 g
	以上児	568 Kcal	21.6g	18.0g
				1.3g 1.6g

- 12月 17日 もちつき
- 12月 24日 お誕生日
- 12月 26日 肉の日メニュー (ハンバーグデミグラスソース)

きゅうしょくだより

2025年



朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。
気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを
乗り切っていきましょう！
早いもので今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。

今年の冬至は、12月22日です。冬至とは…

毎年12月22日頃を「冬至(とうじ)」と言います。



冬至は、1年の中でいちばん短い時間が短く、夜の時間が長い日です。

この日を境に太陽の力が甦っていく事から、冬至は別名「一陽来復の日」とも呼ばれており、日本では冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、健康に良いという、いわれがあります。

★なぜ冬至にかぼちゃを食べるのか？



かぼちゃはビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれているため、風邪や冷え症の予防に効果的です。また、本来かぼちゃの収穫時期は夏ですが、長期間の保存が可能であることから、昔は緑黄色野菜の少ない冬を元気に乗り切るために、栄養満点なかぼちゃが食べられていたそうです。

★冬至の食べ物

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。「ん」のつくものを「運盛り」といって縁起をかついでいました。運盛りは、栄養をつけて、寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。土用の丑の日に、「う」のつくものを食べて暑い夏を乗りきるのと似ています。冬至には「ん」の2つ付く食べ物を食べて「運」を上昇させましょう！！



なんきん（かぼちゃ）



れんこん



きんかん



かんてん



きんなん



うんどん（うどん）



にんじん

★冬至の食べ物

冬至がゆ 小豆の赤い色は、邪気をはらうといわれていることから、冬至に食べて厄払いをします。小豆をいたおかゆは、小正月にも食べられます。



いとこ煮 運盛りのかぼちゃと邪気をはらう小豆を煮た料理です。硬いものをおいおい（甥）入れて、めいめい（姪）炊き込んでいくことから、この名前がついています。



こんにゃく

冬至にこんにゃくを食べる地方もありますが、これを「砂おろし」といい、こんにゃくを食べて体内にたまつた砂を出すのです。昔の人は、こんにゃくを「胃のほうき」「腸の砂おろし」と呼び、大晦日や節分、大掃除のあとなどに食べていたことのなごりといわれています。

ノロウイルスを正しく知って、感染を予防しましょう！

Q. ノロウイルスってなに？

A. ノロウイルスは、ヒトだけに感染して下痢やおう吐などの症状を引き起こし、ヒトの小腸で増えるウイルスです。



Q. ノロウイルスに感染するとどうなるの？

A. ノロウイルスに感染すると、24～48時間の潜伏期間（せんぶくきかん：感染から発病するまでの時間）の後、主に下痢（水様性）、おう吐、吐き気、腹痛の症状があらわれます。軽度の発熱を伴う場合もあります。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治ります。後遺症もありません。

また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。このため、自分がノロウイルスに感染しても気づかないことがあります。知らないうちに家族などにノロウイルスを感染させてしまうことがありますので、注意が必要です。

Q. ノロウイルスの感染予防は？

A. 基本は手洗です！

インフルエンザが、今年は早い段階から流行りだしています。

Q. どうやって感染するの？

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出される人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

（注）主な感染場所：人が多く集まる場所

A. 感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つがあります。

接触感染

感染者がくしゃみを手で押さえる。その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。他の人がその物に触ってウイルスが手に付着、その手で鼻や口を触って粘膜から感染。



私たちは毎日、様々なものに触っていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。手洗が重要です。