



# 2023ねん 12がつ よていこんだてひょう

つくしんぼほいくえん

ひ に ち	よう び	ちゅうしょく	ざいりょう	3じのおやつ
1 15	えん	ごはん とりにくとれんこんのあまずいため やさしいすていっく まよねーず こまつなとうふのみぞしる	こめ とりにく・れんこん・にんじん・たまねぎ・びーまん・あぶら・ごまあぶら・す・さとう・しょうゆ・かたくりこ きゅうり・ぶろっこりー・にんじん・まよねーず こまつな・とうふ・たまねぎ・だし・みそ	ざいりょう こめここまつなまふいん こめこ・ベーキングパウダー・さとう きゅうり・あぶら・こまつな りんご ぎゅうじゅう
2 16	ど	にゅうめん さつまいものあまに きゅうりともやしのあまずあえ	そうめん・とりにく・はくさい・だいこん・こまつな・ねぎ・しいたけ・だし・しょうゆ・みりん・さとう・しお さつまいも・だし・さとう・しょうゆ きゅうり・もやし・にんじん・す・ごまあぶら・さとう・しお	もみじのりおにぎり こめ・しお・にんじん・しょうゆ・さけ・のり みかん とうにゅうきなこ とうにゅう・さとう・きなこ
4 18	げつ	ごはん たらのにつけ だいこんのわふうさらだ とりとごぼうのきりたんぼじる (あきたけんのしる)	こめ たら・しょうが・しょうゆ・さとう・さけ・みりん・こまつな だいこん・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ごまあぶら・す・さとう・しょうゆ きりたんぼ・とりにく・ねぎ・ごぼう・まいだけ・だし・しょうゆ・みりん・さけ・しお	きなこどーすど しょくばん・ばたー・きなこ・さとう・しお りんご ぎゅうじゅう
5 19	か	ごはん とりにくのねぎちりやき ぶろっこりー きゃべつとにんじんのつなあえ だいこんとらうのすーぶ	とりにく・さけ・にんにく・しょうが・ねぎ・ごまあぶら・けちやっぶ・さとう・しょうゆ ぶろっこりー きゃべつ・にんじん・つな・しょうゆ だいこん・にら・とうふ・ごま・だし・しお・しょうゆ・ごまあぶら	のりまよのりまき こめ・のり・しょうゆ・さとう・まよねーず みかん ぎゅうじゅう
6 20	すい	かれーらいす ほうれんそうとはくさいのしらすあえ なめことあぶらあげのみぞしる	こめ・おしおぎ・ぶたにく・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・あぶら こむぎこ・かれーこ・さけ・けちやっぶ・ちゅうのうそーす・しょうゆ・さとう ほうれんそう・はくさい・にんじん・しらす・しょうゆ あぶらあげ・なめこ・ばんのうねぎ・だし・しお	あいすほっくすくっきー こむぎこ・さとう・ばたー りんご ぎゅうじゅう
7 21	もく	ごはん いりこのふりかけ ぎせいどうふ こまつなともやしののりあえ じゃがいもとわかめのみぞしる	こめ いりこ・ごま・あおのり・ゆかり・しお とうふ・ぶたにく・ねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・たまご・しお・さとう・しょうゆ・あぶら こまつな・もやし・にんじん・のり・しょうゆ じゃがいも・わかめ・たまねぎ・みそ・だし	つなびらふ こめ・にんじん・たまねぎ・つな・しお・ばたー おしゃぶりこんぶ(1さいじゃがいも) ぎゅうじゅう
8	えん	しょくばん ふらいどちきん かぼちゃのちーずやき ぶろっこりーのふれんちさらだ まかろにすーぶ	しょくばん とりにく・にんにく・さけ・しお・こむぎこ・こんそめ・あぶら かぼちゃ・ちーず ぶろっこりー・だいこん・きゅうり・にんじん・す・あぶら・しお・さとう まかろに・ういんなー・きゃべつ・たまねぎ・こんそめ・しお	ほうんどけーき こむぎこ・ベーキングパウダー・さとう きゅうり・あぶら いちご ぎゅうじゅう
22	えん	じゃむさんど ふらいどちきん かぼちゃのちーずやき ぶろっこりーのゆずふれんちさらだ まかろにすーぶ	しょくばん・いちごじゅむ とりにく・にんにく・さけ・しお・こむぎこ・こんそめ・あぶら かぼちゃ・ちーず ぶろっこりー・だいこん・きゅうり・にんじん・す・あぶら・しお・さとう・ゆず まかろに・ういんなー・きゃべつ・たまねぎ・こんそめ・しお	くりすますぼふえ こむぎこ・ベーキングパウダー・さとう・きゅうり あぶら・なまぐりーむ・ばたー・まっちゃん いちご・ばなな・こあ・げんまいらーく いちご ぎゅうじゅう
9 23	ど	ぶたどん ぶろっこりーのちゅうかあえ きゃべつとたまねぎのみぞしる	こめ・ぶたにく・しょうが・さけ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・あぶら・しょうゆ・みりん・かたくりこ・だし ぶろっこりー・にんじん・ごま・さとう・しょうゆ・す・ごまあぶら きゃべつ・たまねぎ・だし・みそ	むらさきいもちんすこう こむぎこ・らーど・むらさきいもぼうだー・さとう・しお りんご とうにゅうここあ とうにゅう・さとう・ここあ
11 25	げつ	ごはん ぶるこぎふういため きりほしだいこんととうみょうのなむる はくさいとこーんのとろろすーぶ	こめ ぶたにく・たまねぎ・にんじん・にら・もやし・にんにく・しょうゆ・さとう・みそ・さけ・あぶら・かたくりこ きゅうり・にんじん・きりほしだいこん・とうみょう・さとう・しょうゆ・ごまあぶら・ごま はくさい・こーん・しいたけ・だし・しお・しょうゆ・かたくりこ・ごまあぶら	さといもとどりにくのたきこみごはん こめ・しお・とりにく・さといも・にんにく さとう・しょうゆ・さけ・ごま・だし・のり かりかりにほし いりこ・さとう・しょうゆ・みりん・さけ・ごま ぎゅうじゅう
12 26	か	ごはん とりにくのてりやき じゃこにんじん はくさいとにんじんのおかかぼんずあえ こんさいのみぞしる	こめ とりにく・さけ・しょうゆ・みりん にんじん・しらす・しお・ごまあぶら・しょうゆ はくさい・にんじん・かつおぶし・しょうゆ・す・みりん・だし・れもん ごぼう・ねぎ・さつまいも・だし・みそ	やきころうっけ じゃがいも・しお・ぶたにく・たまねぎ・ばんこ けちやっぶ・ちゅうのうそーす・さとう みかん ぎゅうじゅう
13 27	すい	あつあげしおまーぼーどん ちんげんさいとはむのちゅうかさらだ はるさめすーぶ	こめ・あつあげ・ぶたにく・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・とりがらだし しお・みりん・さけ・ごまあぶら・かたくりこ ちんげんさい・はむ・もやし・さとう・しょうゆ・す・ごまあぶら はるさめ・ねぎ・にんじん・だし・しお・しょうゆ・ごまあぶら	ここあさんど しょくばん・ここあ・さとう・ばたー りんご ぎゅうじゅう
14 28	もく	さけのくりーむすぼげてい ころころまめさらだ ほうれんそうとたまねぎのすーぶ	すぼげてい・さけ・たまねぎ・きゃべつ・ばたー・こむぎこ・ぎゅうにゅう・しお・こんそめ きゅうり・こーん・みくすびーんす・にんじん・す・あぶら・しお・さとう ほうれんそう・たまねぎ・だし・しお	かれーやきおにぎり こめ・しお・にんじん・たまねぎ しょうゆ・かれーこ おしゃぶりこんぶ(1さいにんじん) ぎゅうじゅう

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	Fe (mg)	β-カ ル ボ ン 当 量 (meq)	V.B <sub>1</sub> (mg)	V.B <sub>2</sub> (mg)	V.C. (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
目標量	580	21.8	16.2	210	2.0	200	0.3	0.3	20	5	2 未満
予定	595	23.0	19.7	218	2.0	242	0.34	0.36	36	6.8	1.8

★ 給与栄養量は3歳以上児で記載しています。3歳未満児は以上児の8割です。  
 ★ 食材の仕入れによって、メニューを変更することがあります。  
 ★ まだ食べたことのない食品がある場合は必ず家庭で事前に食べるようにご協力お願い致します。  
 ★ マヨネーズは全員ノンエッグマヨネーズを使用します。



## ～ノロウイルスにご注意を～

寒く、空気が乾燥してくるとノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しやすくなります。ノロウイルスの特徴を知り、正しい感染予防をしましょう。

### 主な症状

- ・下痢
- ・嘔吐
- ・腹痛
- ・発熱
- ・風邪に似た症状



### 感染ルート

- \*ウイルスが蓄積したカキなどの二枚貝を生または加熱不十分のまま食べた場合。または二次的に汚染された食品を食べた場合。
- \*人から人へ、または嘔吐物や糞便などを介して感染する場合。
- \*感染者のくしゃみや咳などにより飛び散ったウイルスを吸い込む場合。

### 予防対策

- \*帰宅直後・調理の前後・食事前などこまめに石鹸を使って指の間・爪の内側まで手洗いしましょう
  - \*ヨーグルトやオリゴ糖など腸内の善玉乳酸菌を増やす食品を食べて腸内環境を整えましょう
  - \*便や嘔吐物を片づける時は素手ではなく、使い捨ての手袋やマスク、ペーパータオルを利用しましょう。拭き取った嘔吐物や手袋等はビニール袋に密封し廃棄します。その際、できればビニール袋の中を家庭用の塩素系漂白剤で浸しましょう。
- 感染者が使用したものや、嘔吐物がついたものは他のものと分けて洗浄・消毒します。



## パンをつくったよ!

たけのこ組が『日々のパン』の関澤先生と一緒にパン作りをしました。



ぱんってどうやって  
つくるんだろう?

真剣にお話を  
聞いています。



ふっくらもちもち

思い思いのかたち  
につくったパンは  
とっても美味しかったね!

