

12月の給食献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
	第1回クリスマス集会 非常災害訓練				
ひき肉入り卵焼き 板麩のスープ チーズ納豆 ご飯	カレーうどん もやしの酢の物 ヨーグルト	鯖塩焼き レンコンのきんぴら 味噌汁(大根) オレンジ	肉じゃが 豆腐サラダ	とんかつ 味噌汁(豆苗と玉ねぎ) プリン	具沢山卵スープ ごはん ごはんですよ
バナナ 牛乳	パン 牛乳	鉄ウエハース 牛乳	フランク ジョア	カルシウムせんべい 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 331Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.8g 炭水化物 33.9g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 469Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.6g 炭水化物 71.6g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 632Kcal たんぱく質 46.9g 脂質 17.3g 炭水化物 74.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 398Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.4g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 335Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 10.7g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 199Kcal たんぱく質 8.5g 脂質 8.3g 炭水化物 23.7g 食塩相当量 0.7g
9日	10日	11日	12日	13日	14日
	第2回クリスマス集会				
おでん たくあん納豆	味噌ラーメン 白菜のおかか和え ヨーグルト	チキン南蛮 はりはりサラダ 味噌汁(なめこ)	ポークカレー キャベツのサラダ 牛乳	豚肉の生姜焼き 大根麺スープ 牛乳プリン	肉うどん
バナナ 牛乳	チーズかまぼこ 牛乳	りんご 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	カル鉄スティック 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 241Kcal たんぱく質 13.0g 脂質 12.0g 炭水化物 23.1g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 406Kcal たんぱく質 25.2g 脂質 10.6g 炭水化物 55.9g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 361Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 18.0g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 327Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.2g 炭水化物 40.1g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 361Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.9g 炭水化物 26.9g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 162Kcal たんぱく質 8.9g 脂質 4.7g 炭水化物 22.0g 食塩相当量 1.3g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
	第3回 クリスマス集会	大そうじ			クリスマス子ども会 子育て相談日
親子煮 サラスパサラダ	ミートソース コンソメスープ ヨーグルト	赤魚のから揚げ 鶏そぼろ 味噌汁(はくさい) オレンジ	八宝菜 大豆サラダ ゼリー	チキンで酢 はんぺんスープ 納豆 ケーキ	パン 牛乳 
バナナ 牛乳	麦入りおむすび 牛乳	フルーチェ	いとこ煮 牛乳	お菓子 ジョア	
エネルギー 370Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 17.9g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 723Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.6g 炭水化物 119.9g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 260Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 7.6g 炭水化物 28.6g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 388Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.7g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 606Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 25.0g 炭水化物 74.0g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 190Kcal たんぱく質 8.4g 脂質 8.8g 炭水化物 19.2g 食塩相当量 0.0g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
終業式				誕生会	カバー・スツク洗濯日
肉団子スープ 卵と小松菜の 炒め煮	麻婆ラーメン ナムル ヨーグルト	鮭焼き魚 味噌汁(じゃがいも) 炒り豆腐 オレンジ	クリームシチュー 春雨中華和え りんご	年越しめん トッピングバインク えのきと人参の和え物 デザート	さつまい 納豆 ごはん
バナナ 牛乳	フランク 牛乳	せんべい 牛乳	チーズ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 257Kcal たんぱく質 12.0g 脂質 11.3g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 477Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 20.6g 炭水化物 54.5g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 308Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 349Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 21.5g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 460Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 14.7g 炭水化物 53.5g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 188Kcal たんぱく質 9.1g 脂質 6.3g 炭水化物 25.6g 食塩相当量 0.6g

ノロウイルスに気を付けてよう

ノロウイルスによる感染症は、一年を通して発生しておりますが、特に冬に多発しています。人に感染して嘔吐や下痢などの症状を引き起こす「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスで、感染力が強く10~100個というウイルス量でも感染することがあります。子どもの場合、免疫力が低く、症状が長引き重症化しやすいため特に注意が必要です。感染しない、各棚依させないためにしっかり対策を行いましょう。

手洗い

主に手指の細菌を介して口から感染するため、しっかり手洗いをしましょう。特にトイレの後、料理や食事の前、外から帰った時には念入りに手を洗うことが大切です。2度洗いも効果的です。

加熱

ノロウイルスは、高熱に弱く「85~90℃以上の加熱」によって不活性化します。調理の際は、中心部までしっかり火を通しましょう。

洗浄・除菌

食器や調理器具は、使った後よく洗いましょう。煮沸消毒や塩素消毒も有効です。

