



中新田保育所給食予定献立表



日	曜日	午前	未満児	以上児	主菜	副菜	汁物	果物	午後	おやつ	
1	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	鮭の西京焼き風	ひじきの煮物	しめじのみそ汁	みかん	牛乳	せんべい	
2	土	牛乳	昆布おにぎり		豚汁			バナナ	牛乳	お菓子	
4	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	松風焼き	大根の煮物	白菜のみそ汁	りんご	牛乳	かぼちゃのホットケーキ	
5	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	マーボー豆腐	中華サラダ	キャベツと玉葱のみそ汁	バナナ	牛乳	ジャムサンド	
6	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	オムレツ	小松菜の磯和え	もやしのみそ汁	りんご	牛乳	さつまいもの甘煮	
7	木	牛乳	ご飯		チキンカレー	グリーンサラダ	麦茶	みかん	牛乳	にんじんゼリー	
8	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	赤魚の照り焼き	ごぼうの煮物	玉ねぎのみそ汁	りんご	牛乳	せんべい	
9	土	牛乳	おかかおにぎり		さつまい			バナナ	牛乳	お菓子	
11	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	鶏肉の照り焼き	スパゲティサラダ	大根とねぎのみそ汁	りんご	牛乳	小倉ホットケーキ	
12	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	炒り豆腐	白菜のお浸し	わかめスープ	バナナ	牛乳	ふかしいも	
13	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	ひじき入り卵焼き	青菜の納豆和え	ひきな汁	みかん	牛乳	ピザトースト	
14	木	牛乳	ラーメン		タンメン	ブロッコリーのお浸し	麦茶	りんご	牛乳	鮭おにぎり	
15	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	さばのみそ煮	大根のきんぴら風煮	じゃがいものみそ汁	みかん	牛乳	せんべい	
16	土	牛乳	ゆかりおにぎり		沢煮椀			バナナ	牛乳	お菓子	
17	日	毎月第3日曜日は「家族団らんの食事」を楽しもう									
18	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	すき焼き風煮	冬至かぼちゃ	大根のみそ汁	りんご	フルーツヨーグルト		
19	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	豆腐ハンバーグ	もやしのナムル	油揚げのみそ汁	バナナ	牛乳	にんじん入り蒸しパン	
20	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	厚焼き卵	キャベツのお浸し	えのき汁	みかん	牛乳	黒米おにぎり	
21	木	牛乳	クリスマス会 誕生日会	ケチャップ ライス	トナカイバーグ	フレンチサラダ	コンソメスープ	りんご	牛乳	ロールケーキ	
22	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	ほっけの塩焼き	切り干し大根の煮物	わかめのみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい	
23	土	牛乳	わかめおにぎり		けんちん汁			バナナ	牛乳	お菓子	
25	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	鶏つくね焼き	筑前煮	麩のみそ汁	バナナ	牛乳	マーブルホットケーキ	
26	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	中華丼		春雨スープ	オレンジ	牛乳	お菓子	
27	水	麦茶	～おかず入り手作りお弁当持参～ 希望保育（給食無）						麦茶	お菓子	
28	木	麦茶	～おかず入り手作りお弁当持参～ 希望保育（給食無）						麦茶	お菓子	
1 月											
4	木	麦茶	～おかず入り手作りお弁当持参～ 希望保育（給食無）						麦茶	お菓子	
5	金	麦茶	～おかず入り手作りお弁当持参～ 希望保育（給食無）						麦茶	お菓子	
6	土	麦茶	～おかず入り手作りお弁当持参～ 希望保育（給食無）						麦茶	お菓子	

感染性胃腸炎の予防のために

ノロウイルスをはじめとする感染性胃腸炎が流行する時期となりました。主な症状は、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などです。乳幼児は、抵抗力が弱く、重症化することもあります。

これらのウイルスには、次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤）での消毒が有効です（アルコールは効かないことが多いです）。

また、他の感染症予防のためにも日頃からの手洗いをお願いします。

12月平均栄養価		エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
	未満児	450kcal	17.2g	13.8g	1.4g
以上児	529kcal	20.0g	15.2g	1.5g	

（※以上児のエネルギーは主食を含みます）

今年も残すところ、あと1か月となりました。年末年始は生活リズムが崩れやすくなります。生活リズムが崩れると、体調を崩す原因にもなりますので、お休みのときでも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。



旬の食材一口メモ ～にんじん～

一年中食卓にあがる「にんじん」ですが、旬は秋～冬とされています。カロテンやカルシウムが豊富に含まれています。カロテンは、免疫力をアップさせるといわれており、油と一緒にとると吸収率が高まります。

加美町っ子のおいしい給食発見隊！

保育所やこども園、学校の給食（旬の野菜を使った献立）を町ホームページで発信中！アクセスはこちらから⇒



キャッチフレーズ

かみこ 元気な加美町っ子 夕食を食べたら歯みがき！！