12 月 給 食 献 立 表

日	曜日	３歳未満児 １０時のおやつ	3未・3上児昼食献立	全員３時のおやつ
1	月	牛乳　ビスケット	白飯・高野豆腐の五目煮・白菜の和え物・手作りふりかけ・果物	牛乳　きな粉クリームサンド　☆
2	火	牛乳　かすてら	白飯・鶏肉のすきやき煮・かぶの磯和え・納豆・果物	牛乳　じゃが芋もち　☆
3	水	牛乳　せんべい	白飯・ひじきとツナの豆腐ハンバーグ・彩野菜の和え物・すまし汁	牛乳　果物盛り合わせ　☆
4	木	牛乳　クラッカー	白飯・クリームシチュー・フレンチサラダ・果物	牛乳　バナナロール
5	金	牛乳　クッキー	白飯・赤魚のおろしあんかけ・きのこと野菜のスキムスープ ミニゼリー	牛乳　チーズ　せんべい
6	土	牛乳　ビスケット	スパゲティーミートソース・きゅうりの磯和え・果物	牛乳　クラッカー
7	日			
8	月	牛乳　せんべい	白飯・冬野菜のポトフ・ツナサラダ・果物	牛乳　焼きいも　☆
9	火	牛乳　ジャムサンド	白飯・鮭のクリームソースかけ・野菜ソテー・白菜スープ	牛乳　甘辛団子　☆
10	水	牛乳　せんべい	わかめご飯・揚げ豚の三色和え・豆乳汁・ミニゼリー	牛乳　小魚　おかき
11	木	牛乳　クラッカー	白飯・すいとん・キャベツの和え物・粉ふき芋・果物	牛乳　おかず蒸しパン　☆
12	金	牛乳　おかき	ハヤシライス・コールスローサラダ・ゆで卵・果物	牛乳　メロンパン風クッキー　☆
13	土	牛乳　クッキー	しょうゆラーメン・果物	牛乳　せんべい
14	日			
15	月	牛乳　ビスケット	白飯・炒り豆腐・白菜のしらす和え・焼きししゃも・果物	牛乳　エッグタルト　☆
16	火	牛乳　かすてら	クリスマスリースランチ・豆乳コーンスープ・クリスマスケーキ	牛乳　たこ焼き　☆
17	水	牛乳　せんべい	白飯・豚肉と厚揚げの味噌炒め ブロッコリーのごまマヨネーズ和え・もずくスープ・果物	牛乳　抹茶マフィン　☆
18	木	牛乳　クラッカー	白飯・さわらの柚子みそ焼き・小松菜の煮びたし・さつま芋の甘煮 すまし汁	牛乳　大根もち　☆
19	金	牛乳　クッキー	白飯・海鮮餃子・バンサンスウ・玉ねぎスープ・ミニゼリー	牛乳　チーズ　ビスケット
20	土	牛乳　ビスケット	ジャージャー麺・果物	牛乳　せんべい
21	日			
22	月	牛乳　せんべい	白飯・鶏肉の照り煮・かぼちゃサラダ・ブロッコリーの塩ゆで 果物	牛乳　ピザトースト　☆
23	火	牛乳　かすてら	白飯・鮭の塩焼き・切り干し大根の炒り煮・金時煮豆・味噌汁	お茶　おかかおにぎり　☆
24	水	牛乳　せんべい	白飯・から揚げ・春雨サラダ・すまし汁 ミニゼリー	牛乳　小魚　おかき
25	木	牛乳　クラッカー	白飯・マーボー豆腐・ナムル・ししゃも味醂干し・果物	牛乳　黒豆蒸しパン　☆
26	金	牛乳　おかき	白飯・豚肉の南部焼き・焼きビーフン・わかめスープ・果物	牛乳　セサミクッキー　☆
27	土	牛乳　クッキー	弁当持参	牛乳　せんべい
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			

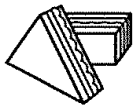
☆印は手作りおやつです。

冬に多い食中毒～ノロウイルス～

食中毒は夏の暑い季節にしか起こらないと思っていませんか。実は、秋から冬にかけて、もう一つの食中毒のピークがあります。この時期に起こる食中毒の多くはウイルスによるもので、代表的なものとして、ノロウイルスがあります。

原因食品　ノロウィルスが付着した加熱不十分な食品や、ウィルスに感染した人の手から二次汚染された食品

サラダ


サンドイッチ

二枚貝

症状　吐き気・嘔吐　発熱　腹痛　頭痛　下痢

感染防止　○加熱を十分に

中心までしっかり火が通るように加熱しましょう。ノロウィルスには８５℃で１分以上の加熱が有効です。

○手洗いをしっかりと

ウィルスを洗い流すため、調理や食事の前、トイレやおむつ交換後、ペットをさわった後などは必ずせっけんでよく手を洗いましょう。

アルコール消毒は有効？

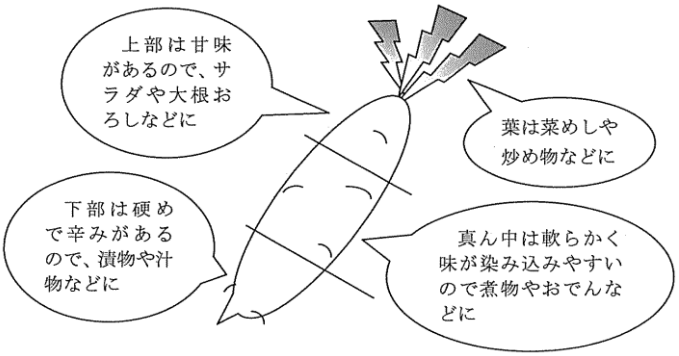
ノロウイルスにはあまり効果はありません。料理器具や嘔吐物で汚れた物などの消毒は、煮沸消毒か次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）をうすめた液を使用します。次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）は製品ごとに濃度が異なります。使用する場合は、「使用上の注意」をよく確認しましょう。

＜冬野菜を食べよう＞

～大根～

大根は一年中出回っていますが、秋から冬の時季が最もおいしくなります。甘味も強く、みずみずしい大根を色々な料理に取り入れましょう。

（保存方法）
水分を吸収されないように葉を切り落とし、新聞紙に包んで涼しい場所で保管しましょう。



豚肉と厚揚げの味噌炒め（4人分）

（材料）
豚もも肉 180g
厚揚げ 150g
にんじん 90g
たまねぎ 240g
しめじ 50g
チンゲンサイ 90g
油 小さじ1 強
さとう 大さじ1 1/2
赤みそ 大さじ1 強

（作り方）
① 豚肉、厚揚げを食べやすい大きさに切る。
② にんじんは短冊切り、玉ねぎはくし形切り、しめじは小房に分ける。
③ チンゲンサイはよく洗い、根元を落として食べやすい大きさに切る。茎と葉は分けておく。
④ さとう、赤みそ、しょうゆに水を適量加えて混ぜ、味をつけやすいようにみそをやわらかくしておく。
⑤ フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
⑥ しめじ、チンゲンサイの茎を加え、さらに炒める。
⑦ 厚揚げ、チンゲンサイの葉、④の調味料を加え、炒める