

12月給食だより

2020.12
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	からだをつくる(あか)			ないよう			
				さかな	ひじき	ちようしをととのえる(みどり)					
				さつまあげ	うすあげ	さといも	いんげん	しいたけ			
1	か	きゅうにゅう うすあげせんべい	ごはん	やきざかな ひじきに いものこじる	さかな さつまあげ にぼし	さといも	いんげん	しいたけ	ミルク バナナ		
2	すい	きゅうにゅう クリケット	ごはん	いりどうふ ブロックリー みそしる	どうふ たまご	しらたき	しいたけ グリーンピース しめじ	にんじん ブロックリー たまねぎ	きゅうにゅう オレシゆあみの いもようかん		
3	もく	きゅうにゅう へムてつり ウエハス	パン	やさしいラーメン さざなみあえ シューマイ	ぶたにく シューマイ	さざなみ	ちゅうかめん	キャベツ たけのこ チンゲンサイ	もやし にんじん ねぎ	ミルク ビスケット	
4	きん	きゅうにゅう バナナ	ごはん	かぼちゃひきにくフライ ポイルキャベツ ミルクみそしる	かぼちゃひきにくフライ ぶたにく きゅうにゅう かつおぶし	じゃがいも	キャベツ ねぎ	にんじん たまねぎ	ごぼう	ミルク チーズおかし	
5	ど		パン	パン きゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	きゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ		おちゃ おかし		
7	げつ	きゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	スクランブルエッグ こぶきいも トマト ワンタンじる	たまご あおのり かまぼこ	ベーコン ぶたにく	じゃがいも ワンタン	たまねぎ グリーンピース もやし	にんじん トマト ねぎ	きゅうにゅう りんご	
8	か	きゅうにゅう へムてつり クッキー	ごはん	カレーライス ぶくじんづけ フルーツサラダ	ぶたにく ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ ぶくじんづけ バナナ	にんじん みかんかん りんご	グリーンピース ももかん パインかん	きゅうにゅう ごまおしパン	
9	すい	きゅうにゅう えびまんげつ	ごはん	すりみあげ ブロックリー トマト みそしる	すりみ ひじき わかめ	どうふ たまご にぼし	かたくりこ	にんじん ごぼう えのき	グリーンピース トマト ねぎ	ヨーグルト カルシウム せんべい	
10	もく	きゅうにゅう ホームパイ	ごはん	はっほうさい ちゅうかサラダ みかん	ぶたにく えび わかめ	いか たまご ハム	かたくりこ はるさめ ごまあぶら	はくさい しいたけ にんじん	たけのこ みかん	ミルク やさしいスティック	
11	きん	きゅうにゅう ももかん	ごはん	ほうれんそういりオムレツ やさしいソテー ポテトスープ	たまご にぼし	ベーコン	じゃがいも	ほうれんそう コーン にんじん	キャベツ ピーマン パセリ	もやし たまねぎ	きゅうにゅう へムてつり クッキー
12	ど		パン	パン きゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	きゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ		おちゃ おかし		
14	げつ	きゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	ごもくだいず ウィンナー キャベツのゆかりあえ はるさめスープ	だいず さつまあげ たしこんぶ ウィンナー	ごもくだいず はるさめ	にんじん キャベツ しいたけ	ごぼう ゆかり チンゲンサイ	いんげん チンゲンサイ	ココアミルク オールレーズン	
15	か	きゅうにゅう ばかうけ	パン	やきそば ブロックリー やさしいスープ	ぶたにく	やきそばめん かたくりこ	キャベツ ピーマン コーン	にんじん ブロックリー ごまつな	もやし はくさい	おちゃ おにぎり	
16	すい	きゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	すぶた みそしる スモールパイン	ぶたにく にぼし	うすあげ	かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しょうが ねぎ	にんじん ごまつな ピーマン キャベツ パインかん	ミルク きゅうにゅう かりんとう	
17	もく	きゅうにゅう ポーロ	パン	わかめうどん ギョーザ きりぼしあえ	うすあげ わかめ だしこんぶ きょうざ	かまぼこ とりにく かつおぶし	うどん	しいたけ たまねぎ	にんじん ごまつな ねぎ	おちゃ ぜんざい	
18	きん	とうにゅう ハッピーターン	ごはん	さばのみそに ごまあえ みそしる	さば にぼし	ごま さつまいも	ほうれんそう はくさい	もやし たまねぎ	にんじん しめじ	とうにゅう バナナ	
19	ど	せいかつはっぴょうかい									
21	げつ	きゅうにゅう ハーベスト	ごはん	さけのムニエル かぼちゃのあまに みそしる	さけ にぼし	わかめ	ごまご バター	かぼちゃ にんじん	はくさい ねぎ	だいこん	きゅうにゅう まがりせんべい
22	か	きゅうにゅう おとつと	パン	スパゲティ-ナポリタン ブロックリー わかめスープ	ウィンナー ちくわ	わかめ	スパゲティ-	にんじん ブロックリー	たまねぎ えのきだけ	ピーマン	ミルク クリームコロン
23	すい	きゅうにゅう ビスコ	ごはん	ハヤシライス ブロックリー あますあえ	ぶたにく きゅうにゅう	なまクリーム	たまねぎ コーン キャベツ	にんじん しめじ きゅうり	ピーマン ブロックリー	きゅうにゅう みかん	

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしょく						おやつ	
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	からだをつくる(あか)			ないよう			
				さかな	ひじき	ちようしをととのえる(みどり)					
				さつまあげ	うすあげ	さといも	いんげん	しいたけ			
24	もく	きゅうにゅう マリ-ビスケット	ごはん	ハムカツ しおきゅうり トマト かきたまじる	ハムかつ たまご やわらか かつおぶし	かたくりこ	きゅうり トマト	しいたけ	ミルク バームクーヘン		
25	きん	きゅうにゅう カルシウム あられ	ごはん	ピラフ もみのきハンバーグ ブロックリー トマト やさしいスープ	とりひきにく ハンバーグ ちくわ	バター	にんじん コーン グリーンピース たまねぎ	コーン トマト	やさしいジュース ケーキ		
26	ど		パン	パン きゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	きゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ		おちゃ おかし		
28	げつ	おちゃ おかし	ごはん	カレーライス だいずサラダ ぶくじんづけ	ぶたにく だいず		たまねぎ ぶくじんづけ	にんじん きゅうり	グリーンピース コーン	おちゃ おかし	
29	か	おちゃ おかし	パン	きつねうどん ウィンナー ブロックリー	うすあげ ウィンナー かつおぶし	かまぼこ	うどん	しいたけ ブロックリー	にんじん ねぎ	おちゃ おかし	
30	すい		パン	パン きゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	きゅうにゅう まんがソーセージ	パン	バナナ		おちゃ おかし		
31	もく										

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



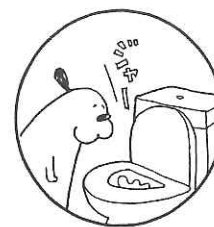
手洗いでばいばいきんバイバイ!

手洗いは、かぜや新型コロナウイルス感染症予防に効果がありますが、その他、冬に多いとされるノロウイルス食中毒予防にも効果があります。家族みんなで声をかけ、病気を予防しましょう。

こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。



冬至にかぼちゃとゆず湯

冬至は、一年の中で昼間がもっとも短く、夜が長い日です。この日に、かぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。

