

12月		お昼のこんだて	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料	3歳未満児
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの		主食
1	水	大根と鶏肉の煮物・納豆あえ・みそ汁・果物	鶏肉・ちくわ・納豆・みそ	大根・人参・こんにゃく・小松菜・もやし・玉ねぎ・えのきたけ・わかめ・果物	じゃがいも・砂糖・油	しょうゆ・だし汁・みりん	ごはん
2	木	車麩の卵とし・和風サラダ・ごまふりかけ・果物	豚肉・鶏卵・かつお節	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・しらたき・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	車麩・油・砂糖・ごま油・ごま	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢	ごはん
3	金	カレー・大根サラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・大根・小松菜・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールー・トマトケチャップ・酢・しょうゆ	ごはん
4	土	土曜献立					
6	月	魚のみそ煮・三色ひたし・さつまいも入りけんちん汁	魚・みそ・豆腐	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく	砂糖・さつまいも	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
7	火	豆腐の中華煮・切干大根とツナのあえもの・焼きのり・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・切干大根・きゅうり・焼きのり・果物	油・片栗粉・ごま油・砂糖	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ・酢	ごはん
8	水	鶏肉のマーレード焼き・ポテトサラダ・かき卵コーンスープ	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・ホールコーン缶・クリームコーン缶・玉ねぎ	マーレード・じゃがいも・マヨネーズ・片栗粉	しょうゆ・酒・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ごはん
9	木	ほうとう汁・昆布豆・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ・ちくわ・みそ・大豆	大根・かぼちゃ・ぶなしめじ・長ねぎ・小松菜・昆布・焼きのり・果物	乾麺(うどん)・砂糖	だし汁・しょうゆ	ごはん
10	金	ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草のごまあえ・豚汁	ちくわ・豚肉・豆腐・みそ	青のり・ほうれん草・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・こんにゃく	小麦粉・油・砂糖・ごま・じゃがいも	しょうゆ・だし汁	ごはん
11	土	土曜献立					
13	月	魚のたれかつ・白菜のみみ漬け・すまし汁	魚・豆腐	白菜・人参・塩昆布・えのきたけ・長ねぎ・わかめ	小麦粉・パン粉・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
14	火	《食育の日》白菜の豆乳シチュー・りんご入りフレンチサラダ・ごまふりかけ	鶏肉・豆乳	白菜・人参・玉ねぎ・ぶなしめじ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・りんご	じゃがいも・油・米粉・ごま	鶏がらスープ(コンソメ)・塩・酢	ごはん
15	水	里いものそぼろ煮・小松菜と鮭のふりかけ・みそ汁	鶏ひき肉・厚揚げ・鮭フレーク・油揚げ・みそ	人参・こんにゃく・小松菜・大根・長ねぎ・わかめ	里いも・油・砂糖・片栗粉	醤油・砂糖・塩・だし汁	ごはん
16	木	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ごはん
17	金	魚の竜田揚げ・小松菜の磯香あえ・うち豆入りみそ汁	魚・うち豆・みそ	しょうが・小松菜・もやし・焼きのり・白菜・こんにゃく	片栗粉・油・里いも	酒・しょうゆ・だし汁	ごはん
18	土	土曜献立					
20	月	ジャーマンオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・焼きのり	鶏卵・ウインナー・チーズ・豆腐	ピーマン・玉ねぎ・ブロッコリー・もやし・人参・小松菜・焼きのり	じゃがいも・油・砂糖	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ(コンソメ)	ごはん
21	火	ピピンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・鶏がらスープ(コンソメ)	ごはん
22	水	ビーフン入り五目野菜炒め・中華スープ・果物	豚肉	キャベツ・もやし・人参・ぶなしめじ・にら・チンゲン菜・長ねぎ・わかめ・果物	ビーフン・油・砂糖・ごま油	酒・塩・しょうゆ・鶏がらスープ(コンソメ)	ごはん
23	木	《誕生会献立》れんこん入り和風ミートソーススパゲティ・かぶのスープ・果物	豚肉・ベーコン	れんこん・人参・玉ねぎ・トマトピューレ・かぶ・小松菜・果物	油・小麦粉・じゃがいも	トマトケチャップ・醤油・塩・みりん・鶏がらスープ(コンソメ)	スパゲティ
24	金	鶏のから揚げ・クリスマスサラダ・コーンスープ・果物	鶏肉	しょうが・ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・クリームコーン缶・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・マヨネーズ	しょうゆ・酒・鶏がらスープ(コンソメ)・塩	ごはん
25	土	土曜献立					
27	月	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁	魚・さつま揚げ・油揚げ・みそ	ひじき・ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・小松菜・玉ねぎ	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
28	火	すき焼き風煮・中華サラダ・チーズ	豚肉・豆腐・チーズ	しらたき・白菜・人参・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・小松菜・きゅうり・わかめ・もやし・ホールコーン缶	砂糖・油・春雨・ごま油	しょうゆ・みりん・酒・だし汁・酢	ごはん

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

きゅうしよくだより

2021



おうちのかたへ

～子どもの窒息事故に注意しましょう～

咀嚼やく嚥下機能が未熟な乳幼児期は食品による窒息事故に注意が必要です。食事中に遊んだり泣いたりすることも窒息の原因になることがあります。どんな食材でも窒息事故を起こす可能性がありますので、食事中は安全に食べているか確認しましょう。

【安全に食べさせるポイント】

- ゆっくり落ち着いて食べることができるように子どもの意思に合ったタイミングで与える。
- 子どもの口の大きさに合った量を与える。(一回で多くの量を詰めすぎない)
- 食べ物を飲み込んだことを確認する。(口の中に残っていないか注意する)
- 汁物などの水分を適切に与える。
- 食事中に驚かせない。
- 食事中に眠くなっていないか注意する。
- 正しく座っているか注意する。

お子さんのお弁当を用意する時も、ミニトマト、さくらんぼ、ぶどうなどの食品は、窒息事故防止のため小さく切るようにしましょう。



【誤嚥・窒息につながりやすい食べ物】

- 弾力があるもの…こんにゃく、きのこ、練り製品など
- なめらかなもの…熟れた柿やメロン、豆類など
- 球形のもの…ミニトマト、乾いた豆類、うずら卵、ぶどう、さくらんぼ、あめ類、ラムネ、球形のチーズなど
- 粘着性が高いもの…餅、白玉団子、ごはんなど
- 固いもの…かたまり肉、えび、いかなど
- 唾液を吸うもの…パン、ゆで卵、さつまいもなど
- 口の中でばらばらになりやすいもの…ブロッコリー、ひき肉など

「冬至」12月22日

「冬至」は、一年で一番昼が短く、夜が長くなる日です。冬至にはあずき粥やかぼちゃ、こんにゃく、「ん」のつく食べ物を食べると病気や風邪にかからないという言い伝えがあります。お風呂にゆずを入れるゆず湯の風習もあります。



食育の日「白菜の豆乳シチュー」

今が旬の白菜は味にくせがなく、どんな材料とも合うので、鍋物、煮物の他、あえもの、みそ汁の具、炒め物、スープ煮やクリーム煮、サラダなどいろいろな料理に応用できます。

今月の食育の日は、白菜を使った豆乳シチューです。具材をコンソメで煮て、豆乳を加え、塩で味を調えます。仕上げに水で溶いた米粉でとろみをつけたらできあがり。給食では鶏肉を使いますが、鮭やたらなどの魚で作ってもおいしくできます。旬の白菜を使ったシチューで体もポッカポカにあたたまります。ご家庭でもお試しください。