



12月こんだてひょう

(都合により献立が変更になる場合があります)

令和元年 12月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える		
2	月	牛乳 かし	パン 魚のアーモンド焼き 2日大根サラダ 白菜スープ 16日スパゲティサラダ かぶ入ビーンズスープ	白身魚 シーチキン ベーコン	テーブルロール じゃが芋 16日スパゲティ	パセリ きゅうり 人参 キヤベツ 玉葱 2日かぶ 16日白菜	りんご かし	野菜類
3	火	牛乳 かし	ゆかりごはん ツナ入卵焼 里芋の煮物 春雨のあえもの 豚汁	シーチキン ロースハム 豚こま切	米 春雨 さつまいも こんにゃく	人参 きゅうり 大根 玉葱 小葱	みかん かし	豆類 野菜類
4	水	4日きなこトースト 16日牛乳 かし	パン 豚肉のパーベキューソース焼き ピーナツあえ スキムスープ	豚肉(ひれ) ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ もやし パセリ 玉葱	りんご かし	魚介類
5	木	牛乳 かし	しろごはん 魚のみぞれ煮 ごまあえ ちくわの甘煮 すまし汁	白身魚/青魚 ちくわ 豆腐	米 麩	大根 しょうが ほうれん草 人参 キャベツ わかめ	ヨーグルト バナナ かし	いも類
6	金	牛乳 かし	レストランごっこ(お楽しみメニュー)			牛乳 かし	野菜類	
7	土	牛乳 かし	ほうれん草とベーコンのスパゲティ いそポテト キヤベツのしらすあえ 果物	ベーコン しらす干し	スパゲティ じゃが芋	ほうれん草 人参 ピーマン 玉葱 キャベツ しめじ		豆類
9	月	9日牛乳 りんご 23日牛乳 かし	パン 9日鶏肉のマーマレード焼 23日魚のごま焼 キャベツ塩昆布あえ きのご入かき卵スープ	9日鶏もも肉 23日白身魚	ミニクワッサン じゃが芋	キャベツ ごぼう 人参 玉葱 いら しいたけ えのきたけ	9日おむすび 23日りんご かし	9日魚介類 23日肉類
10	火	牛乳 みかん	わかめごはん おでん 魚のてりやき 納豆あえ	白身魚 卵 厚揚げ 納豆 ロースハム	米 里芋 こんにゃく	大根 キヤベツ ほうれん草 人参	りんごケーキ	野菜類
11	水	牛乳 昆布 かし	パン 和風サラダ 11日ちくわのいそ揚げ 麻婆豆腐 25日魚の香草焼き シチュー	11日ちくわ 卵 豆 腐 25日鮭 鶏こま切 かにほぐし身	テーブルロール 25日じゃが芋	きゅうり ごぼう 人参 玉葱 ひじき 小葱 ごま 11日青のり	11日焼き芋 ミニゼリー 25日みかん かし	野菜類
12	木	牛乳 かし	お弁当の日			パック牛乳 ミニパン かし		
13	金	牛乳 かし	カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ ししゃも	牛こま切 水煮大豆 油揚 ししゃも	米 じゃが芋 こんにゃく	ひじき 人参 玉葱 きゅうり 白菜 りんご	オレンジジュース バナナ かし	種実類
14	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 粉ふき芋 ブロッコリーおかかあえ 果物	豚こま切	うどん じゃが芋	キャベツ 人参 いら 小葱 玉葱 ブロッコリー		魚介類 野菜類
20	金	牛乳 かし	パン 豆腐のハンバーグ(きのごソース) かぼちゃサラダ 白菜スープ	豆腐 合挽肉	ミニ牛乳パン	玉葱 えのきたけ かぼちゃ きゅうり 白菜 しいたけ キヤベツ	みかん かし かえりちりめん	いも類
24	火	牛乳 かし	クリスマス会(食育の日・お楽しみメニュー)					
26	木	牛乳 チーズ かし	パン 鶏肉マーマレード焼き かぼちゃ甘煮 マカロニサラダ キヤベツスープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	ミニクワッサン じゃが芋 マカロニ	かぼちゃ 人参 キャベツ きゅうり もやし パセリ	りんご かし	種実 豆類
27	金	牛乳 かし かえりちりめん	年越しそば 魚のごまみそ焼 果物 高野豆腐の含め煮 もみのりあえ	牛こま切 白身魚 かまぼこ 高野豆腐	日本そば	小葱 キヤベツ ほうれん草 人参 みかん	りんごジュース ミニパン	いも類

26(木)おもちゃつきです



給食だより

～かぜに負けない～

冬のかぜを予防しよう

かぜの予防

家庭で・・・部屋の換気をこまめに、湿度に気を配る。睡眠を十分にとる。栄養を十分にとる。規則正しい生活。人ごみはさける。うがい・手洗い
外出から帰ったら・・・うがい・手洗い

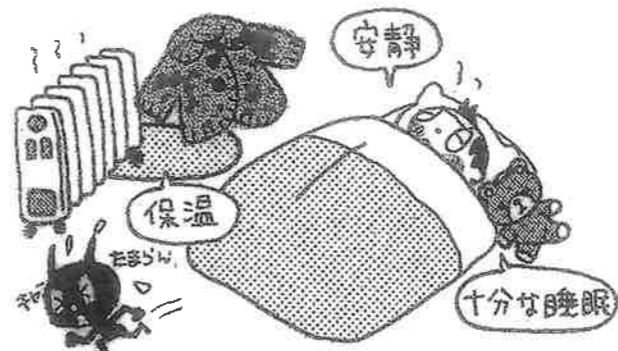


●かぜの症状

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のど痛、せき、熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛、食欲不振、むかつき、腹痛、嘔吐、下痢、消化器症状、目の充血、目やに、耳痛などの全身症状

●かぜをひいたら

保温、安静、十分な睡眠、水分を十分にとる、バランスのよい食事、室内の空気に湿り気を。



●かぜとインフルエンザ～違いを知って対応

インフルエンザ・・・ウイルスなどが、のどに感染して起こる病気。感染力が強い。1～3日の潜伏期間をおいて発症。悪寒(寒気)、高熱、のどの痛み、頭痛、関節痛、嘔吐、下痢、咳、鼻水、肺炎、中耳炎、熱性けいれんを起こすことも。初期の安静が大切。室内を暖かく安静に。解熱剤の使用は控えます。

