



12月のしょくじ



2023年
(令和5年度)

小松島市児童福祉課(土)

日	曜	10時のおやつ	お	か	ず	熱や力のもとになる	体の血、骨、肉になる	体の調子をととのえる	3時のおやつ
1	金	ぎゅうにゅう・おかし	ハヤシライス・フルーツヨーグルト	じゃがいも・ハヤシルウ・あぶら	ぎゅうにく・こなチーズ・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・にんにく・みかんかん・パインかん・バナナ・レーズン	あおりんごゼリー・おかし		
2	土	ぎゅうにゅう・くだもの	コーンラーメン・ちりめんきゅうり	ちゅうかめん・バター・さとう	ぶたにく・みそ・わかめ・ちりめん	もやし・あおな・にんじん・コーン・きゅうり	ぎゅうにゅう・おかし		
4	月	ぎゅうにゅう・くだもの	あげどりのケチャップソース・ひじきに	でんぷん・あぶら・さとう・じゃがいも	とりにく・ひじき・ちくわ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・いんげん	ぎゅうにゅう・おかし・こんぶ		
5	火	ぎゅうにゅう・くだもの	つみれちゃんこに・ポテトサラダ	でんぷん・じゃがいも・マヨネーズ	すりみ・みそ・ハム	しょうが・はくさい・だいこん・にんじん・しめじ・ねぎ・きゅうり・たまねぎ・レーズン	コーンフレーク		
6	水	ぎゅうにゅう・くだもの	ホイコーロー・ハンサンスー	ごまあぶら・さとう・はるさめ	ぶたにく・みそ・ハム・たまご	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・しょうが・にんにく・きゅうり	ぎゅうにゅう・さつまいものやきだんご		
7	木	ぎゅうにゅう・おかし	ぐるに・スパゲティサラダ	さとも・さとう・スパゲティ・マヨネーズ	とりにく・あぶらあげ・ハム	しいたけ・いたこんにやく・だいこん・にんじん・きゅうり・コーン	ぎゅうにゅう・りんごのパンケーキ		
8	金	ぎゅうにゅう・おかし	ようふうおでん・きなこかけ・くだもの	じゃがいも・カレーこ・さとう	ウインナー・たまご・ちくわ・きなこ	にんじん・いたこんにやく・くだもの	おちゃ・わかめじゃこおにぎり		
9	土	ぎゅうにゅう・くだもの	そぼろどん・すましじる	さとう・あぶら	とりミンチ・たまご・とうふ・ちくわ・わかめ	しょうが・いんげん・にんじん	ぎゅうにゅう・おかし		
11	月	ぎゅうにゅう・くだもの	とうふハンバーグ・みそじる	パンこ・でんぷん・あぶら・さとう	とうふ・たまご・とりミンチ・ひじき・あぶらあげ・わかめ・みそ	にんじん・たまねぎ・フロッコリー・えのきだけ	ぎゅうにゅう・おかし・ブルー		
12	火	ぎゅうにゅう・おかし	さかなのきのこあんかけ・ジャーマンポテト	でんぷん・あぶら・じゃがいも・カレーこ	さけ・ベーコン	しめじ・えのきだけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・パセリ	ぎゅうにゅう・くだもの		
13	水	ぎゅうにゅう・おかし	ブルコギふう・きりぼしだいこんのかふうあえ	さとう・ごまあぶら・ごま	ぎゅうにく・わかめ・ハム	たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・しいたけ・にら・にんにく・きりぼしだいこん・きゅうり	ぎゅうにゅう・バナナヨーグルトむしパン		
14	木	ぎゅうにゅう・おかし	◎きんときまめいりちらしすし・ちくわのてんぷら・そうめんじる・くだもの	さとう・ごま・きんときまめ・こむぎこ・あぶら・そうめん	こやどうふ・あぶらあげ・かまぼこ・ちくわ・たまご・あおのりこ・わかめ	にんじん・れんこん・ほししいたけ・いんげん・キャベツ・たまねぎ・くだもの	ぎゅうにゅう・クリスマスケーキ		
15	金	ぎゅうにゅう・くだもの	チキンカレー・コールスロー	じゃがいも・あぶら・カレールウ・フレンドレッシング	とりにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン	ぎゅうにゅう・ふかしいも		

★の日はめん給食・◎の日はお誕生会・行事食です。ご飯はいりません。

12月のしょくじ

日	曜	10時のおやつ	お か す	熱や力のもとになる	体の血、骨、肉になる	体の調子をととのえる	3時のおやつ
16	土	ぎゅうにゅう・くだもの	ベーコンスパゲティ・ゆかりあえ	スパゲティ・あぶら・バター	ベーコン・きざみのり	にんにく・たまねぎ・にんじん・コーン・あおな・キャベツ・きゅうり・ゆかりこ	ぎゅうにゅう・おかし
18	月	ぎゅうにゅう・くだもの	とりのごまあげ・あおなのおかかあえ	ごむぎこ・ごま・あぶら・さとう	とりにく・たまご・かまぼこ・かつおぶし	しょうが・ブロッコリー・ミニトマト・あおな・もやし・にんじん	ぎゅうにゅう・おかし・いりこん
19	火	ぎゅうにゅう・くだもの	いしかりじる・ピーフンソテー	じゃがいも・すりごま・ピーフン・ごまあぶら	さけ・あつあげ・みそ・しろみそ・たまご・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・キャベツ・ピーマン	ぎゅうにゅう・クラッカー・サンド
20	水	ぎゅうにゅう・くだもの	ぎゅうにくとごぼうのうまに・キャベツのごまあえ	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく・あつあげ・ゆでだいず・かまぼこ	ごぼう・いたこんにゃく・にんじん・いんげん・キャベツ・もやし	ぎゅうにゅう・フレンチトースト
21	木	ぎゅうにゅう・くだもの	ぶたにくのみそいため・きゅうりのすのもの	さとう・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ・わかめ・ちくわ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・しめじ・コーン・にんにく・しょうが・きゅうり	ぎゅうにゅう・あんドーナツ
22	金	ぎゅうにゅう・おかし	かぼちゃのそぼろに・ゆすだいこん	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	とりミンチ・きざみこんぶ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・いとこんにゃく・いんげん・だいこん・ゆずかわ・ゆずかじゅう	ぎゅうにゅう・くだもの
23	土	ぎゅうにゅう・くだもの	おやこどん・もやしのすのもの	さとう・ごま	とりにく・たまご・かまぼこ・ちくわ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・もやし・きゅうり	ぎゅうにゅう・おかし
25	月	ぎゅうにゅう・おかし	◎クリスマスランチ(ケチャップライス・からあげ・ツリーサラダ・コンソメスープ・ミニゼリー)	でんぷん・あぶら・じゃがいも・マヨネーズ・ミニゼリー	ベーコン・とりももにく	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・ブロッコリー・きゅうり・ミニトマト・コーン・しめじ・パセリ	ぎゅうにゅう・フルーツカナッペ
26	火	ぎゅうにゅう・くだもの	さかなとだいこんのにつけ・パンパンジー	さとう・ごまドレッシング	さかな・とりむねにく	しょうが・だいこん・いんげん・きゅうり・もやし・にんじん	ぎゅうにゅう・おかし・チーズ
27	水	ぎゅうにゅう・くだもの	キャロットシチュー・ツナサラダ	じゃがいも・あぶら・わふうごまドレッシング	とりにく・スキムミルク・シチュールウ・ツナ	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	ぎゅうにゅう・おかし・てつぶんきょうかうエハース
28	木	ぎゅうにゅう・くだもの	★としこしにくうどん・ナムル	うどん・さとう・ごま・ごまあぶら	ぎゅうにく・かまぼこ・ハム	たまねぎ・ねぎ・もやし・きゅうり・にんじん	にゅうさんきんいんりょう・おかし

★の日はめん給食・◎の日はお誕生会・行事食です。ご飯はいりません。

感染性胃腸炎（ノロウイルス）に注意しましょう

感染性胃腸炎は、細菌やウイルスが原因で嘔吐や下痢が起こる感染症です。

その中でも、特に注意が必要なのが、ノロウイルスによる、感染性胃腸炎です。

ノロウイルスは感染力が強く、家庭内や保育所内で広がりやすいです。

<ノロウイルスの特徴>

・主に冬期に流行。

(ただし、年間通して発生する)

・アルコール消毒が効かない。

・感染力が非常に強い。

・一度かかっても、何度も感染する。

・有効なワクチンや、特効薬がない。

<症状>

・腹痛、下痢、吐き気、嘔吐。特に

<感染したときの対処法>

・医療機関を受診する。

・脱水を起こしやすいので、症状が少し

落ち着いたたら、少しずつ水分補給を行う。



<感染を拡大させないために>

・感染者の吐物や便に直接触れない。

(片づけるときは、使い捨ての手袋やマスクをつけましょう)

・汚物のついた衣服や布団などの消毒

には次亜塩素酸ナトリウムを含む漂白剤が有効。(ハイターなど)

・こまめな石けんでの手洗い。