



12がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいぼほいくえん
2023ねん12がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (きん)	ちゅうかふうローストチキン ちりめんとせんぎりやさいのサワー わかめスープ	とりももにく、たまねぎ、しょうゆ、みりん、にんにく、しょうが、ごま、ごまあぶら きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、ちりめんじゃこ、ゆかり、す、さとう、あぶら なまわかめ、しろねぎ、えのきたけ、ちゅうかだし、しお、もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう りんご ぼたぼたやき
4 (げつ)	レバーいりにこみハンバーグ はくさいのりあえ だいこんのスープ	とりひきにく、ぶたひきにく、ぶたレバー、たまねぎ、パンこ、ぎゅうにゅう、ケチャップ、さとう、 ウスターソース、りんご、あかワイン はくさい、やきのり、しらすぼし、ごまあぶら、す、しょうゆ、さとう かにかまぼこ、だいこん、ほうれんそう、ごまあぶら、コンソメ、しお	とうにゅう	ぎゅうにゅう ピザトースト
5 (か)	ロールパン / パナナ チキングラタン やさしいりかきたまスープ	ロールパン / パナナ とりこまにく、たまねぎ、サラダゆ、コーン、マカロニ、マッシュルーム、こむぎこ、とうにゅう、 とうにゅうマーガリン、パンこ、こなチーズ、コンソメ、パセリ たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、たまご、コンソメ、しお	やさいジュース	おちや おにぎり
6 (せい)	さばのカレーあんかけ はくさいサラダ おふのスープ	さば、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、サラダゆ、だしじる、カレールウ、しょうゆ、みりん、かたくりこ はくさい、かにかまぼこ、きゅうり、りんご、サラダゆ、す、さとう、しお、こしょう やきふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ
7 (もく)	しいたげどんぶり ほうれんそうのツナマヨあえ のっぺいじる	ほししいたけ、ぶたこまにく、にんじん、たまねぎ、あぶらあげ、いとこんにやく、サラダゆ、だしじる、 さとう、しょうゆ、さけ、なましいたけ ほうれんそう、もやし、にんじん、ツナかん、しょうゆ、マヨネーズ だいこん、さといも、にんじん、とりこまにく、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ヤクルト カロリーハーフ	のむヨーグルト クッキー
8 (きん)	さんしょくそぼろどん ブロッコリーのごまサラダ はなふのすましじる ぶどうゼリー	きんめまい、とりひきにく、サラダゆ、だしじる、しょうが、しょうゆ、さとう、さけ、たまご、 しお、ほうれんそう、ごまあぶら ブロッコリー、コーン、しょうゆ、すりごま、マヨネーズ はなふ、にんじん、なましいたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	こうちや ヨーグルトケーキ
11 (げつ)	さわらのかわりさいきょうやき えいようきんぴら とうふのすましじる	さわら、マヨネーズ、みそ、さとう、みりん、バター ぶたひきにく、ごぼう、にんじん、ピーマン、ほししいたけ、いとこんにやく、くろはんぺん、サラダゆ、 しょうゆ、さとう、ごま もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう もっちりよくちやパン
12 (か)	おべんとうデー		まめびよ	(てんし・テレジア) やさいジュース せんべい
13 (せい)	ツナオムレツ やさいのカレーマリネ かぶのスープ	たまご、ツナかん、にんじん、コーン、たまねぎ、バター、しお、こしょう チンゲンサイ、にんじん、もやし、ロースハム、カレールウ、さとう、しお、す、しょうゆ かぶ、とりこまにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、コンソメ、しょうゆ	ラブミープラス	ぎゅうにゅう スイートポテト
14 (もく)	あげおでん おふのスープ みかん	じゃがいも、かたくりこ、サラダゆ、ぶたこまにく、なまあげ、くろはんぺん、だいこん、 しょうゆ、みそ、さとう、みりん やきふ、なまわかめ、はねぎ、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ みかん	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふでもちもち ホットケーキ
15 (きん)	とうふのみそあんかけ さつまいものあまに えのきともやしのスープ	もめんどうふ、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん、サラダゆ、だしじる、みそ、しょうゆ、みりん、 さとう、かたくりこ、さやいんげん さつまいも、さとう、しお えのきたけ、もやし、かにかまぼこ、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	むぎちや ヨーグルト バナナ
18 (げつ)	さかなのかばやき きゅうりのすのもの とんじる	さば、しょうが、さけ、かたくりこ、サラダゆ、しょうゆ、みりん、さとう きゅうり、ほしわかめ、かにかまぼこ、すりごま、マヨネーズ、す、さとう ぶたこまにく、にんじん、だいこん、さといも、もめんどうふ、はねぎ、みそ、だしじる	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう レーズンスティック
19 (か)	くろはんぺんフライ あおなのしらあえ だいこんのみそしる	くろはんぺん、こむぎこ、パンこ、サラダゆ ほうれんそう、にんじん、しめじ、もめんどうふ、ねりごま、さとう、しょうゆ、すりごま だいこん、たまねぎ、はねぎ、あぶらあげ、みそ、だしじる	やさいジュース	ぎゅうにゅう さつまいもビスケット
20 (せい)	ぶたにくとごぼうのたまごどじ キャベツのあまざあえ そうめんのすましじる	ぶたこまにく、ごぼう、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、サラダゆ、たまご、さとう、しょうゆ、みりん、さけ キャベツ、きゅうり、みかんかん、す、さとう そうめん、ちくわ、なましいたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふブラウニー
21 (もく)	かぼちゃコロケ キャベツとツナのサラダ こまつなのみそしる	かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、ぶたひきにく、サラダゆ、さとう、しお、こしょう、こむぎこ、パンこ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ツナかん、す、さとう、しお こまつな、にんじん、もめんどうふ、みそ、だしじる	とうにゅう	ぎゅうにゅう りよくちやクッキー
22 (きん)	ごもくうどん しゅうまい フルーツヨーグルト	ゆでうどん、とりこまにく、にんじん、だいこん、はくさい、ほししいたけ、しろねぎ、なると、だしじる、 しょうゆ、みりん、さけ しゅうまい むとうヨーグルト、バナナ、みかんかん、おうとうかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クリームパン
25 (げつ)	シーチキンピラフ ローストチキン ブロッコリー とうにゅうクリームシチュー	きんめまい、コンソメ、しお、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ツナかん、バター、パセリ とりももにく、しょうゆ、みりん、にんにく ブロッコリー ウイニー、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、コーン、こむぎこ、バター、とうにゅう、こしょう、コンソメ	ぎゅうにゅう	むぎちや クリスマスデザート てんし→カップケーキ
26 (か)	さかなのソースやき かぼちゃサラダ ほうれんそうとたまごのすましじる	まぐろ、こむぎこ、サラダゆ、ウスターソース かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、す、さとう、マヨネーズ、しお、こしょう ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、たまご、だしじる、しょうゆ、しお	とうにゅう てんし→	むぎちや たこやき フライドポテト
27 (せい)	ポークビーンズ カラフルほねぶとサラダ ヨーグルト	ゆでだいず、ぶたこまにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、サラダゆ、トマトジュース、ケチャップ、 ウスターソース、さとう、しお、こしょう、パセリ マカロニ、とりさきみ、にんじん、きピーマン、きゅうり、トマト、マヨネーズ、す、スキムミルク、しょうゆ コアコアいちご	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しらすかるせん チーズ
28 (もく)	ハヤシシチュー キャベツとひじきのサラダ バナナ	ぶたこまにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、ハヤシルウ、バター、なまクリーム キャベツ、ほしひじき、にんじん、ツナかん、す、サラダゆ、さとう、しお バナナ	やさいジュース	とうにゅう げんじパイ

～冬でも食中毒に気を付けましょう～

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	584kcal	22.2g	19.0g	1.8g
3才未満児	491kcal	18.8g	16.7g	1.4g

最近ニュースでよく耳にする食中毒。食中毒は夏だけでなく、冬でも注意が必要です。

冬はノロウイルスによる食中毒が増えます。かきやはまぐりなどの二枚貝が汚染されている場合、これらを生のまま、あるいは不十分な加熱で食べることで感染します。腹痛、下痢、嘔吐、発熱、頭痛などが主な症状です。予防法としては…①十分な手洗い ②飲み水の衛生的管理 ③加熱調理 ④調理器具等による2次汚染防止 ⑤嘔吐物・排泄物の衛生的処理 などがあげられます。