



12月予定献立表



<令和4年>
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	木	きな粉ご飯・豚肉と玉ねぎの甘辛芋炒め・マカロニサラダ・すまし汁・りんご	バナナチップ	ピザトースト	
2	金	ご飯・ふりかけ・さわらの幽庵焼き風・小松菜のベーコン煮・豚汁・バナナ	ぱりんこ オレンジ	じゃがもちーず	
3	土	親子丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスコ バナナ	
5	月	麦ご飯・プルコギ・ひじきサラダ・きのこスープ・バナナ	星たべよ りんご	さつまいもドーナツ	冬野菜の展示
6	火	大豆入りわかめご飯・鶏肉の唐揚げ・コンソメ煮・けんちん汁・りんごゼリー	きなこマカロニ	マーマレードマフィン	
7	水	ミートスパゲティ・かみかみサラダ・チーズ・オレンジ	バナナチップ	ラスク	
8	木	<おにぎりパーティ>ごはん・おにぎり・(0.1歳ツナマヨ・ふりかけ)(2歳ツナマヨ・昆布佃煮)(3上はちみつ梅・ツナマヨ・昆布佃煮)・たらとひじきの栄養揚げ・ほうれん草のごま浸し・みそ汁・りんご	ビスコ バナナ	ポテトグラタン	
9	金	納豆ご飯・ポークチャップ・もやし中華サラダ・すまし汁・バナナ	さつま芋のレモン煮	アメリカンドッグ	
10	土	きつねうどん・レタスサラダ・オレンジ	ポーロ りんご	ビスケット バナナ	
12	月	ひじきご飯・鮭のレモン蒸し・ポパイサラダ・豆乳スープ・りんご	オレンジ ハッピーターン	マシュマロサンド	
13	火	ソースカツ丼・ブロッコリーのナムル・粉吹き芋・みそ汁・オレンジ	ビスケット バナナ	チーズ饅頭	
14	水	<もちつき>ご飯・味つけのり・さわらの煮付け・ごまドレサラダ・すまし汁・ヨーグルト	ぱりんこ りんご	揚げパン	
15	木	ラーメン・塩麩チキングリル・白菜の昆布和え・バナナ	じゃこマヨトースト	ゆかりとチーズのおにぎり	ラーメントッピングパイキング (らいおん)
16	金	<誕生会>レーズンパン・ハンバーグ・たらこスパゲティ・切干大根サラダ・中華スープ・りんご	ポーロ オレンジ	いちごのケーキ	
17	土	ハヤシライス・ツナサラダ・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	
19	月	ご飯・豚バラ大根・キャベツのカレーソテー・かきたま汁・りんご	いちごジャムトースト	細巻き	
20	火	ごま豆乳うどん・鶏肉の香味焼き・ブロッコリーのゆかり和え・オレンジ	星たべよ バナナ	フルーツサンド	
21	水	ご飯・さばの塩焼き・チンゲン菜のポン酢和え・すまし汁・バナナ	シガーフライ	フライドポテト	
22	木	<冬至>ご飯・牛肉のケチャップソテー・かぼちゃのバター焼き・しらす和え・レタススープ・ぶどうゼリー	スティックパン	人参ホットケーキ	冬至について (きりん・ぞう・らいおん)
23	金	<クリスマス会>ゆかりご飯・チューリップ唐揚げ・ポテトサラダ・ミネストローネ・3上うさぎりんご・他りんご・クリスマスケーキ	ウエハース オレンジ	クッキー	
24	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	ポーロ りんご	星たべよ バナナ	
26	月	わかめご飯・鮭のパン粉焼き・海藻サラダ・そうめん汁・バナナ	ぱりんこ りんご	チヂミ	
27	火	牛丼・納豆和え・みそ汁・チーズ・オレンジ	バナナチップ	フレンチトースト	
28	水	ご飯・鶏肉のマーマレード煮・ひじきの中華和え・すまし汁・りんご	シガーフライ	ココアちんすこう	
29	木	<弁当の日>	ビスケット りんご	ぱりんこ オレンジ	
30	金	<年末休園>			
31	土	<年末休園>			

***** 風邪を予防しよう *****

風邪のウイルスは全部で200種類以上。症状には多少の違いがありますが、一般的な症状は以下のよう流れです。



1. 水っぽい鼻水が出てきて、その後発熱
 2. 徐々にせきが出て、熱は2~3日で下がる。鼻水はどろっとした黄色い状態に
 3. さらに2~3日経つと鼻水も水っぽい状態に戻り、1週間ほどで治る
- 吐き気や嘔吐・下痢を伴う、いわゆる「おなかの風邪(ウイルス性胃腸炎)」もあります。



風邪とインフルエンザの違いは？

インフルエンザは40度前後の高熱や悪寒が急に始まります。さらに関節痛や筋肉痛などの全身症状、吐き気や嘔吐、下痢を引き起こすこともあります。



対策はどうしたらいい？

- うがいと手洗いを習慣にする⇒風邪予防の基本は「ウイルスを体内に入れない」。
- 規則正しい生活でウイルスを避ける⇒日頃からしっかり眠り、栄養バランスのよい食事を取りましょう。
- 厚着のしすぎに気をつける⇒あまり厚着をさせすぎず、温度が調整しやすいように服装を工夫しましょう。

