

献立カレンダー

令和6年12月

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	ほうとう 焼きししゃも れんこんのきんぴら	親子煮 酢の物 バナナ	豆腐ハンバーグ 蒸しブロッコリー 白菜スープ	鯖のカレーしょう油焼き はりはり和え 根菜のみそ汁	揚げ豆腐の甘辛野菜あんかけ 中華和え オレンジ	スパゲティ バナナ
3時	ミルク ロッククッキー	ミルク アメリカドッグ	ミルク しらすトースト	ミルク 米粉のどら焼き	ミルク 焼き芋	お菓子
	9	10	11	12	13	14
昼食	肉みそおでん おひたし オレンジ	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 わかめのすまし汁	炒り豆腐 和風サラダ みかん	揚げ魚のじぶ煮風 えのき茸のみそ汁 バナナ	パン・若鶏のから揚げ スマイルポテト・野菜ソテー クリームスープ	焼きうどん バナナ
3時	ミルク バナナロール	ミルク りんごスキムケーキ	ミルク ブロッコリーケーキ	ミルク フルーツサンド	ミルク プレーンクッキー	お菓子
	16	17	18	19	20	21
昼食	鶏ちゃんこ いそ煮 オレンジ	スペイン風オムレツ 蒸しブロッコリー・人参 ジュリアンスープ	ビーフシチュー フレンチサラダ バナナ	すき焼き風 レモン酢和え みかん	鮭の幽庵焼き 白菜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	パン 牛乳 バナナ
3時	ミルク きな粉トースト	ミルク フルーツヨーグルト	ミルク ココア蒸しパン	ミルク チーズマフィン	ミルク ラスク	
	23	24	25	26	27	28
昼食	ミートローフ 蒸しキャベツ・人参 かぶのスープ	根菜入り豆乳スープ ポイルウインナー ひじき入りサラダ	お弁当の日	チーズカレーライス ツナサラダ みかん	若鶏の甘辛 蒸しキャベツ・コーン 華風スープ	パン 牛乳 バナナ
3時	ミルク さつま芋ケーキ	ミルク チョコロール	お茶 お菓子	牛乳 カップケーキ	お茶 お菓子	お菓子

2日

3歳未満
エネルギー
422
たんぱく質
16.8

3歳以上

エネルギー
550
たんぱく質
22.3

11日

3歳未満
エネルギー
514
たんぱく質
21.1

3歳以上

エネルギー
687
たんぱく質
28.7

◆ノロウイルスによる食中毒に注意!◆

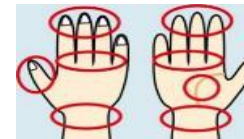
ノロウイルスによる食中毒は冬に多発しています。主に調理者を通じた食品の汚染により発生し、それもおくわずかなウイルスの汚染によって食中毒を引き起こします。

ノロウイルスにはアルコール消毒の効果があまりないため、手に付着したウイルスは、手洗いによって取り除く必要があります。

ノロウイルスによる食中毒・感染症を防止するために「ていねいに」「こまめに」手を洗いましょう。

●汚れが残りやすい場所●

・指先やつめの間 ・指の間 ・親指の周り ・手指 (右図参照)



*13日と26日は完全給食です

☆3歳未満主食パンの日は18日です

<12月23日の栄養価>

☆10日と24日は腸活の日です

	エネルギー	たんぱく質	動物性たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
3歳未満	431	22.3	15.8	13.4	312	2.1
3歳以上	563	30.5	21.2	17.1	379	3
	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
3歳未満	845	170	0.41	0.53	40	4.9
3歳以上	1236	224	0.55	0.67	47	6.7

◆手洗いマニュアル◆

- 1.水で手をぬらし石鹸をつける。
 - 2.指、腕を洗う。(30秒程度)
 - 3.石けんをよく洗い流す。(20秒程度)
 - 4.使い捨てペーパータオル等でふく。
- (タオル等の共有はしないこと。)

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数百個 (約0.0001%)

*手洗いなしと比較した値

出典: 森田次郎 感染症学雑誌, 80:498-500,2006
<http://pubs.nippon-kumpei-sha.co.jp/doi/10.7882/1988050498.pdf>