

かわさきこども園給食献立カレンダー

令和2年12月

予定献立です。入荷、食材の都合で変更になる場合があります

月		火	水	木	金	土
昼食		1 ひじきと小松菜の炊き込みご飯 ごま酢和え もやしのみそ汁	2 パン 豆腐ハンバーグ 付け合せ クリームコンスープ	3 ごはん 揚げ魚のじぶ煮風 にしき和え 果物	4 ごはん すき焼き風 酢の物 果物	5 クリームスープスパゲッティ キャベツのサラダ
3時		牛乳 杏仁豆腐	お茶 芋がゆ	牛乳 利休白玉	牛乳 ごまチュール	菓子 果物
昼食	7 ごはん 和風ポトフ シルバーサラダ 果物	8 照り焼き丼 油揚げのみそ汁 ごま酢和え	9 ごはん 揚げ豆腐の甘辛あんかけ ばんさんすう 果物	10 ごはん 魚の塩焼き いそ煮 かぶのみそ汁	11 生活発表会 ごはん 豆腐入りオムレツ 付け合せ 白菜のスープ煮	12 うどんすき 白菜のごま和え
3時	牛乳 キャロットジャムサンド	牛乳 ごぼうクッキー	牛乳 学生お楽しみおやつ	牛乳 学生お楽しみおやつ	牛乳 枝豆・ひじき蒸しパン	菓子 果物
昼食	14 子キンライズ フレンチサラダ コンソメスープ	15 ごはん さつま汁 ちくわのカレー揚げ しらすとわかめの和え物	16 ごはん 鶏肉のオーロラソースあえ 付け合せ 華風スープ	17 ごはん 魚のみそ煮 れんこんきんぴら 入麺汁	18 ごはん 厚揚げのカレー煮 ツナサラダ 果物	19 ラーメン 即席漬け
3時	牛乳 ほうれん草のキッシュ	牛乳 ブロッコリーケーキ	牛乳 野菜チップス	牛乳 ひじき芋もち	牛乳 かみかみサンド	菓子 果物
昼食	21 冬至 ごはん ほうとう 焼きししゃも 白菜とほうれん草のゆず香和え	22 ごはん ミートローフ 付け合せ 小松菜のサラダ	23 ごはん 五目煮豆 千草焼き 果物	24 クリスマスイブ カレーピラフ クリスマスプレート コンソメジュリアン ミニデザート	25 ごはん 魚の照り焼き 酢みそ和え 麩のすまし汁	26 きつねうどん さつまいもの甘煮
3時	牛乳 おから入りドーナツ	お茶 枝豆と昆布のおにぎり	牛乳 学生お楽しみおやつ	牛乳 学生お楽しみおやつ	牛乳 チーズクッキー	菓子 果物

昼食	28 カレーライズ はりはりサラダ 果物
3時	牛乳 ラスク

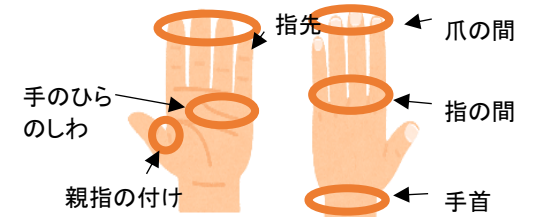
自分の手洗いを一度振り返ってみてください

◆手洗いの重要性◆

食品衛生の基本は「手洗いに始まって手洗いに終わる」とよく言われます。料理を作り際は適切な方法とタイミングで手に付着した汚れを洗い落とし、常に清潔な手を保ちましょう。

◆手洗いの方法◆

1. 水で手をぬらし石けんをつける。
2. 指、手首を洗う。特に、指の間、指先をよく洗う。(30秒程度)
3. 石けんをよく洗い流す。(20秒程度)
4. 清潔なハンカチ又はペーパータオルで手をふく。(タオル等の共用はしないこと。)
5. 消毒用のアルコールをかけて手指によくすりこむ。



汚れの残りやすい場所

予定平均栄養量(1食あたり) (3歳以上、主食込み)

エネルギー593kcal たんぱく質22.3g 脂質15.7g カルシウム302mg 鉄2.4mg 食塩1.7g