



令和5年 12月号 保育幼稚園課

※いずれの場合も症状が続く場合は、早めに受診しましょう。

体調不良の時の食事

嘔吐の時 まずは水分補給を

吐いてから20～30分間ぐらい間をおいて、胃が落ちついて嘔吐がおさまったら経口補水液などの水分を与えましょう。与える量は5CC程度(ティースプーン1杯)から与えます。これを5分おきに、根気よく続けます。一度にたくさん飲ませると吐いてしまい、状態がわるくなる場合があります。

吐き気がおさまったら、白湯、野菜スープ、イオン飲料、麦茶などをぬるめの温度で与えます。

酸味のあるオレンジジュースや乳酸菌飲料は、吐き気を感じやすいのでさげましょう。

嘔吐で下痢が伴う時

まずは、嘔吐時と同じ水分補給をします。嘔吐がおさまれば、野菜スープなどが飲めるようになったら、腸を刺激しない食べ物を消化しやすく調理し、少しずつ与えていきます。

下痢の時(急性のもの)

まずは水分補給をします。水分は常温のものを、少しずつゆっくりと与えます。下痢の回数が減ってきたら、豆腐、卵(生食は避ける)、玉葱、白身魚、おふなど消化の良いものを、ぬるめの温度で、うどんやおかゆなどの炭水化物と一緒に、少しずつ与えます。脂肪の多いもの、消化の悪いものは、しばらくやめましょう。果物も生食は控えましょう。

かきたま煮込みうどん

《材料1人分》

うどん(粗く刻む)	1/3玉
やきふ	2個
卵	1/3個
ほうれん草	1株
(みじん切り)	
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	適宜
みりん	適宜
塩	少々

《作り方》

- ①ほうれん草は柔らかくゆで、5mmぐらいに細かく切る。
- ②鍋にだし汁、粗く刻んだうどんを入れて煮立てる。
- ③ほうれん草、溶き卵を入れたあと、しょうゆ、みりん、塩で味を調え、やきふを加えてさっと煮たてる。

赤ちゃん和妈妈社
神戸市立医療センター監修
メディアカ出版

助けスピード病児食・赤ちゃんのからだ水分
お子さまの急な嘔吐下痢のときに読む冊子
臨床栄養ディクショナリー
より

今年は、12月22日

冬至



保育園の給食から かぼちゃのシチュー

材料4人分

かぼちゃ	250g	小麦粉	大さじ4		
たまねぎ	1個(150g)	バター	大さじ6	炒め油	適宜
にんじん	1/3本(50g)	牛乳	400CC	塩	少々
鶏もも肉	100g	コンソメ	小さじ1	こしょう	少々

作り方

- ① ホワイトソースを作る。
 1. 鍋にバターを入れ、弱火で溶かす。
 2. 1に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで木べらで混ぜながら炒める。
(焦がさないように注意)
 3. 温めておいた牛乳を2に一気に加えて、泡だて器でダマにならないように手早く混ぜ合わせる。
 4. ところみがつくまで、弱火で混ぜながら煮る。
- ② ①とは別の鍋に、油を入れ、一口大に切った鶏肉を炒める。
- ③ ②に人参、玉葱を加え軽く炒め、ヒタヒタまで水を加え、煮る。
- ④ 人参がやわらかく煮えたら、コンソメを加える。
- ⑤ かぼちゃを加え、かぼちゃに火が通る少し前に、①のホワイトソースを加え、煮る。
- ⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。冬至には、ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、冬にかぜをひかないと言われています。

かぼちゃは、煮溶けないように他の野菜より、あとから加えます。
手作りのホワイトソースのかわりに、市販のシチューの素を使用してもよいです。その場合は、コンソメ、塩の量を減らします。

12月の献立予定表

令和5年度 御殿場市 保育園・こども園

項目	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児	
	10時間食	副食	献立	材料名
1 金	牛乳 皇っこせんべい	ごはん	煮込みおでんのり みそ汁 オレンジ 麦茶	大根 人参 ちくわ はんぺん さつま揚げ 鶏肉 しょうゆ 削り節 みりん 砂糖 味付けのり キャベツ 油揚げ 葱 削り節 みそ オレンジ 麦茶
2 土			発表会	
4 水	牛乳 ライスクッキー	ごはん	大根と豚肉のみそ煮 キャベツの昆布あえ ずまし汁 みかん 麦茶	豚肉 大根 人参 さつま揚げ 削り節 しょうゆ 砂糖 みりん みそ キャベツ 人参 塩昆布 しょうゆ 豆腐 玉葱 焼酎 わかめ 削り節 しょうゆ みかん 麦茶
5 木	牛乳 ソースせんべい	ごはん	ポークカレー ハムマヨサラダ 福神漬け オレンジ 麦茶	油 豚肉 生姜 人参 玉葱 じゃがいも りんご カレールウ ハム 油 キャベツ きゅうり ノンエッグマヨネーズ 福神漬け パナナ 麦茶
6 金	牛乳 ゆめしよせんべい	ごはん	かじきのかりんと風 もやしの磯あえ みそ汁 パナナ 麦茶	かじき でんぶん 油 しょうゆ 砂糖 ごま きゅうり 人参 もやしのり しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 塩 えのきだけ 豆腐 玉葱 みそ 削り節 パナナ 麦茶
7 木	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	麻婆豆腐 チーズ チンゲン菜のスープ みかん 麦茶	豆腐 豚肉 葱 人参 生姜 にんにく 油 みそ しょうゆ 砂糖 でんぶん ごま油 テンメンジャン チーズ かまぼこ チンゲン菜 しめじ 人参 ごま油 鶏がらスープ 塩 しょうゆ みかん 麦茶
8 金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	白身魚のコーンフレーク焼き ごまドレサラダ わかめスープ みかん 麦茶	白身魚 塩 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク ハム 油 人参 大根 きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 鶏肉 人参 もやし 鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう わかめ みかん 麦茶
9 土	牛乳 ゆめしよせんべい	ごはん	ハヤシソース バナナ 麦茶	ベーコン 生姜 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ バナナ 麦茶
11 月	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	肉じゃが じゅこわかめふりかけ かき玉汁 みかん 麦茶	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 わかめ ごま油 しらす干し ごま しょうゆ みりん 卵 豆腐 ほうれん草 えのきだけ 削り節 塩 しょうゆ 麦茶 みかん
12 火	みかん	ごはん	マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ バナナ 麦茶	鶏肉 マカロニ じゃがいも 人参 玉葱 牛乳 油 鶏がらスープ バター 小麦粉 生クリーム キャベツ 人参 ツナ 水煮 コーン りんご 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶
13 水	フルーツゼリー	ごはん	かじきの煮つけ れんこんのきんぴら みそ汁 みかん 麦茶	かじき 生姜 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 豚肉 れんこん 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 ごま 削り節 油揚げ もやし ほうれん草 みそ みかん 麦茶
14 木	牛乳 皇っこせんべい	ごはん	備蓄米(わかめ)豆腐ハンバーグ グラッセ 白菜スープ パナナ 麦茶	備蓄米 わかめ 豆腐 豚肉 人参 玉葱 油 塩 しょうゆ 砂糖 みりん でんぶん 人参 さつまいも コーン バター 鶏がらスープ 塩 砂糖 ベーコン 白菜 マロニー パセリ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 パナナ オレンジ 麦茶
15 金	牛乳 ソースせんべい	ごはん	鶏肉のレモンあえ ポテトサラダ みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 でんぶん 油 砂糖 しょうゆ レモン 酢 じゃがいも ハム 油 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 大根 豆腐 葱 削り節 パナナ 麦茶
16 土	牛乳 ライスクッキー	ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏ささみ じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶
18 月	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	焼き鮭 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 みかん 麦茶	鮭 油 人参 切干大根 油揚げ ちくわ 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 白豆腐 みそ わかめ みかん 麦茶
19 火	牛乳 ゆめしよせんべい	ごはん	プラウンシチュー 春雨サラダ バナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ 鶏がらスープ マトビユレ プラウンルウ 生クリーム かまぼこ 春雨 キャベツ 人参 砂糖 しょうゆ りんご 酢 塩 バナナ 麦茶
20 水	牛乳 ライスクッキー	ごはん	鶏肉の照り焼き もやしのごま酢あえ なめこ汁 みかん 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 ほうれん草 人参 もやし すりごま しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 塩 削り節 豆腐 なめこ みそ 葱 みかん 麦茶
21 木	牛乳 塩せんべい	ごはん	すき焼き煮 たくあん みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 白菜 人参 玉葱 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ たくあん じゃがいも 削り節 みそ わかめ パナナ 麦茶
22 金	牛乳 ゆめしよせんべい	ごはん	備蓄五目ごはん カリカリチキン カレースパゲティ ゆでブロッコリー 彩り野菜スープ いちご 麦茶	備蓄五目ごはん 鶏肉 生姜 にんにく 酒 しょうゆ 米粉 油 スパゲティ ツナ 油漬 玉葱 油 カレールウ 中濃ソース ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ベーコン 玉葱 キャベツ 人参 トマト 鶏がらスープ 塩 しょうゆ いちご 麦茶
23 土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	ウインナーカレー バナナ 麦茶	油 ウインナー 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース バナナ 麦茶
25 月	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	かぼちゃシチュー ふりかけ 和風サラダ みかん 麦茶	豚肉 かぼちゃ 玉葱 人参 小麦粉 バター 牛乳 鶏がらスープ 塩 しょうゆ ふりかけ わかめ キャベツ 人参 もやし 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 みかん 麦茶
26 火	牛乳 皇っこせんべい	ごはん	ポテトグラタン ツナサラダ 白菜スープ パナナ 麦茶	豚肉 玉葱 じゃがいも マカロニ チョップ マトビユレ ハヤシルウ 鶏がらスープ 砂糖 チーズ パウチ キャベツ きゅうり ツナ 水煮 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 ベーコン 白菜 パセリ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ パナナ 麦茶
27 水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 キャベツとコーンのあえもの みそけんちん汁 みかん 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご 酢 砂糖 みりん 酒 キャベツ 小松菜 コーン 砂糖 しょうゆ 油 削り節 人参 大根 油揚げ 豆腐 みそ かぼちゃ 葱 みかん
28 木	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	ポークカレー チーズ入りフレンチサラダ バナナ 麦茶	油 豚肉 生姜 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ チーズ キャベツ コーン 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶

目標量 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 526kcal	558kcal
たんぱく質 17.3g~26.6g	18.0g~27.8g
脂質 11.8g~19.4g	12.5g~18.7g
食塩 1.6g	1.5g

平均 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 530kcal	570kcal
たんぱく質 20.5g	22.7g
脂質 17.7g	18.6g
食塩 1.9g	1.8g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。
※材料の都合により、献立が変わることがあります。
上記の食品以外も使用することがあります。
※15日・25日は防災備蓄米を使用します。3歳以上児も御飯がです。

毎月19日は
食育の日

