

◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。

★3歳以上児は、給食と3時のおやつ提供です。





★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつ提供です。



# 12月のこんだて



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3歳以上児の摂取基準	585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満
3歳未満児の摂取基準	475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満

曜日				献立				黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	栄養価		
											3歳以上	3歳未満	
				午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	エネルギー	
											たんぱく質	たんぱく質	
				主食	おかず						脂質	脂質	
												炭水化物	炭水化物
												食塩相当量	食塩相当量
1	15	—	月	麦茶 せんべい	ごはん	シュウマイ 中華スープ(ほうれん草、豆腐、鶏卵) ナムル キウイフルーツ		牛乳 ドーナツ	ごま油 砂糖 精白米	シュウマイ 豆腐 鶏卵 牛乳	もやし きゅうり 人参 ほうれん草 キウイフルーツ	545 kcal 16.4 g 19.5 g 74.8 g 2.0 g	438 kcal 13.3 g 15.6 g 60.6 g 1.7 g
2	16	—	火	麦茶 ビスケット	ごはん	さばのカレームニエル みそ汁(大根、人参、油揚げ) ブロッコリーのツナ和え りんご		牛乳 カステラ	片栗粉 油 砂糖 精白米	さば 油揚げ 煮干し ツナ 牛乳	大根 人参 ブロッコリー りんご	558 kcal 21.9 g 17.7 g 75.9 g 2.0 g	461 kcal 17.5 g 16.3 g 59.8 g 1.6 g
3	17	—	水	麦茶 ウエハース	ごはん	豚肉と野菜の炒め物 みそ汁(白菜、しめじ) さつまいもサラダ オレンジ		牛乳 たこdeたこ焼き	さつまいも マヨネーズ 精白米	豚肉 厚揚げ 煮干し 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 小松菜 白菜 しめじ パセリ オレンジ	570 kcal 17.9 g 19.5 g 78.5 g 1.8 g	465 kcal 14.4 g 16.6 g 62.9 g 1.5 g
4	18	—	木	麦茶 ビスケット	食パン	ミートローフ ポトフ(キャベツ、玉葱、人参、しめじ、ベーコン) ブロッコリーサラダ		牛乳 さつまいもおにぎり	油 パン粉 砂糖 精白米 さつまいも 食パン	豚肉 鶏卵 ベーコン 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 しめじ ブロッコリー	578 kcal 22.5 g 20.8 g 73.8 g 2.1 g	484 kcal 17.7 g 18.5 g 60.6 g 1.6 g
5	19	—	金	麦茶 ウエハース	ごはん	煮込みおでん みそ汁(なめこ、豆腐、葱) ほうれん草のごま和え オレンジ		牛乳 スイートポテト	里芋 砂糖 さつまいも バター 精白米	竹輪 がもどき 昆布 だし(煮干し、かつお) 豆腐 煮干し 牛乳 鶏卵 スキムミルク	大根 人参 なめこ 葱 ほうれん草 オレンジ	569 kcal 20.6 g 14.2 g 91.7 g 2.8 g	464 kcal 16.6 g 12.4 g 73.4 g 2.4 g
6	20	—	土	ぶどうジュース	中華めん	タンメン(豚肉、人参、椎茸、キャベツ、もやし、にら、葱) ギョウザ さつまいものレモン煮 バナナ		牛乳 せんべい	ごま油 さつまいも 砂糖 中華めん	豚肉 ギョウザ 牛乳	人参 椎茸 キャベツ もやし にら 葱 生姜 レモン バナナ	539 kcal 17.2 g 13.0 g 88.0 g 2.7 g	453 kcal 13.6 g 10.5 g 77.0 g 2.1 g
8	—	—	月	麦茶 せんべい	ごはん	肉じゃが みそ汁(ほうれん草、大根、油揚げ) 厚焼き卵 みかん		牛乳 黒糖蒸しパン	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ホットケーキミックス 黒砂糖 精白米	豚肉 油揚げ 煮干し 鶏卵 スキムミルク ひじき だし(かつお) 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース ほうれん草 大根 みかん	603 kcal 23.4 g 16.8 g 87.6 g 2.2 g	485 kcal 18.9 g 13.4 g 70.8 g 1.9 g
—	22	—	月	麦茶 せんべい	ごはん	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁(ほうれん草、大根、油揚げ) かぼちゃのあんかけ りんご 		牛乳 肉まん	マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油 精白米	ホキ チーズ 鶏ひき肉 油揚げ 煮干し 牛乳	玉葱 パセリ かぼちゃ 生姜 ほうれん草 大根 りんご	530 kcal 19.6 g 17.6 g 68.4 g 1.6 g	426 kcal 15.8 g 14.1 g 55.4 g 1.4 g
9	23	—	火	麦茶 ビスケット	ごはん	カリッとチキン クリームシチュー(鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、グリーンピース) コールスローサラダ キウイフルーツ		牛乳 せんべい	油 じゃがいも バター 砂糖 精白米	カリッとチキン 鶏肉 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース キャベツ コーン キウイフルーツ	622 kcal 22.4 g 20.6 g 84.9 g 2.3 g	511 kcal 17.9 g 18.6 g 67.0 g 1.9 g

10	24	—	水	麦茶 ウエハース	ごはん	ポークカレー 牛乳 フレンチサラダ りんご	麦茶 ゼリー	じゃがいも バター 油 砂糖 精白米	豚肉 ハム 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ コーン りんご	565 kcal 16.7 g 17.9 g 83.0 g 2.1 g	461 kcal 13.5 g 15.3 g 66.5 g 1.8 g
11	—	—	木	麦茶 ビスケット	ごはん	すき焼き煮 みそ汁（チンゲン菜、豆腐） 小松菜の煮浸し キウイフルーツ	牛乳 アレンジまん	ふ 油 しらたき 砂糖 薄力粉 精白米	豚肉 焼き豆腐 豆腐 煮干し 油揚げ かつお節 牛乳 チーズ	葱 えのきたけ 白菜 チンゲン菜 小松菜 キウイフルーツ	567 kcal 22.9 g 16.2 g 80.0 g 2.5 g	467 kcal 18.3 g 15.1 g 63.1 g 2.0 g
—	25	—	木	麦茶 ビスケット	スパゲティ	スパゲティナポリタン タンドリーチキン 野菜スープ（玉葱、キャベツ、人 参、しめじ） 付け合わせ（ブロッコリー） みかん	牛乳 ケーキ	油 マヨネーズ スパゲティ	豚ひき肉 鶏肉 プレーンヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 ピーマン キャベツ しめじ ブロッコリー みかん	539 kcal 21.0 g 22.7 g 61.5 g 1.9 g	458 kcal 16.7 g 20.3 g 51.6 g 1.6 g
12	26	—	金	麦茶 ウエハース	ごはん	鮭の照り焼き 吉野汁（鶏肉、かまぼこ、大根、人 参、ごぼう、葱、水菜） 納豆和え グレープフルーツ	牛乳 ロールケーキ	砂糖 油 片栗粉 精白米	鮭 鶏肉 かまぼこ 納豆 牛乳	大根 人参 ごぼう 葱 水菜 小松菜 もやし グレープフルーツ	526 kcal 26.2 g 12.6 g 74.6 g 1.9 g	429 kcal 21.0 g 11.1 g 59.8 g 1.6 g
13	27	—	土	野菜ジュース	うどん	けんちんうどん（豚肉、豆腐、じゃ がいも、椎茸、人参、葱、大根） 厚揚げと小松菜の煮浸し バナナ	牛乳 せんべい	じゃがいも 油 砂糖 うどん	豚肉 豆腐 生揚げ だし（かつお） 牛乳	椎茸 人参 葱 大根 小松菜 バナナ	524 kcal 20.8 g 16.5 g 72.0 g 3.5 g	405 kcal 16.5 g 13.1 g 55.3 g 2.9 g
お遊戯会				りんごジュース	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ 牛乳 バナナ	麦茶 ワッフル	油 砂糖 精白米	豚肉 ハム 牛乳	人参 生姜 玉葱 ピーマン ホールトマト キャベツ コーン バナナ	559 kcal 19.2 g 12.2 g 91.1 g 1.9 g	447 kcal 15.4 g 9.8 g 72.9 g 1.5 g

## 給食だより



最近、クマが人の生活圏に出没しています。クマと遭遇した際に適正な行動をすることが大切です。クマにご注意ください。

## 人身事故を減らす10箇条

- ①特に日の出前、日没後には散歩による外出を控え、日中でも鈴など音の出るものを携帯してください。
- ②子供たちの通学路、お年寄りの散歩コースの安全を確認してください。
- ③河川敷がクマの移動ルートや潜み場所になっています。ヤブ等で見通せない河川敷には昼夜を問わず近づかないでください。
- ④犬の散歩時に人身事故が発生しています。ヤブや林等で見通しの利かない場所を通るルートは極力避けてください。
- ⑤住宅や敷地内で物音がしても、不用意に外に出たり、窓を開けて確認したりしないようにしてください。
- ⑥人気のない畑や果樹園等の見回りの際には車両を使い、降りる前に周辺の気配に注意してください。
- ⑦今秋のクマはとにかく腹を空かせています。特に柿や栗などの未利用果樹木、ソバ畑、トウモロコシ畑等の野菜残渣、畜舎の配合飼料、鶏小屋、倉庫内の米ぬかや穀類、ベンキヤグリーン類等にも誘因されます。
- ⑧今秋のきのこ刈りはリスクが非常に高いため、注意してください。
- ⑨林道の補修や架線の点検等の山地作業時、河川敷の刈り払いや環境調査時にも事故が発生しています。出没状況を確認し、リスクが高いと判断されたら中止しましょう。
- ⑩登山やサイクリング、キャンプ等の野外活動、山間部の名所旧跡での観光、緑の多い公園での散歩もリスクが高いです。リスクが高いと判断されたら中止しましょう。

## 今年の秋はクマに注意！

### ツキノワグマ出没警報 発令中（会津・中通り）

今年、クマの目撃件数が過去最多となっていますが、さらにこの秋はブナ等の堅果類が不作であり、冬眠前のクマが餌を求めて人里近くまで出没する可能性が高いことから会津、中通り地域に「ツキノワグマ出没警報」を発令しました。

登山やキノコ採り、山や河川敷での作業などクマとの遭遇リスクが高まる時期のため、クマが出没している地域では複数人で行動する、必ずクマ鈴を携帯するなどクマに出会わないよう十分注意してください。

区域・期間 会津・中通り地域「ツキノワグマ出没警報」 令和7年9月11日～令和7年12月15日

※浜通り地域においても9月11日～12月15日まで「ツキノワグマ出没注意報」を発令中です。

### ここが危険！

## クマとの遭遇 多発ポイント

林縁部や藪付近 納屋・畜舎 果樹園周辺 農作業・草刈り 朝夕の散歩

登山や仕事での入山 キノコ採り 河川敷

### クマに出会わないためにできること

- 1 目撃情報を調べましょう  
クマがどこにいるのを知ることが大切です。県警のポリスメールや自然保護課の目撃マップを活用しましょう。
- 2 クマ鈴やラジオなど音のするものを身につけて行動しましょう  
クマの生息している場所では、クマ鈴、ラジオなど音のするものを身につけ、クマに自分の存在を知らせましょう。藪や河川敷に入る際は、事前に花火を打つなど追い払いを行います。各地方振興局でクマ鈴を貸出します。
- 3 朝夕の登山や散歩、農作業を行う際は、複数人での行動、クマ鈴等の携帯を徹底しましょう  
朝夕はクマが最も活発に行動する時間帯です。朝夕の入山や農作業には十分注意しましょう。
- 4 屋外に生ゴミ・野菜・未収穫の果物・ペットフードを置かないようにしましょう  
クマは餌に対する執着が非常に強いです。一度人間の食べ物や生ゴミの味を覚えてしまうと、頻繁に人里へ出没してしまうため、クマの食べ物になるものを置かないようにしましょう。また、畜舎や小屋に侵入し、餌を食べることもあるため、侵入されないよう対策しましょう。

問い合わせ先 福島県自然保護課 024 (521) 7210