

# ひよし保育園だより



「知的教育」と「情操教育」の関係とは?!

日ごとに秋が深まり、暦も残すところあと1枚になりました。  
インフルエンザや胃腸炎などの感染症予防、事故予防をしつつ、子どもたちには様々な豊かな体験をさせてあげたいと思っています。

この1年間を通し、事故や感染症対応のシミュレーション訓練を実施してきました。毎月の避難訓練に加えて、11月は広域避難訓練を行いました。又、散歩が多くなるので、クロネコヤマト運輸さんに依頼しての交通安全教室を初めて行いました。子どもの等身大の人形による車飛びだしの事故再現には、全員がドキッ!!とさせられました。今後も、交通ルールをしっかり守って散歩を楽しんでくれることでしょう。

そして、行事も盛りだくさんの秋です。遠足や芋掘りに出かけたり、園庭で椎茸の菌を原木に植え付けての栽培は、子どもも大人も興味津々でした。「しいたけ」ゆえに、たけのこ組としいのみ組で水やりなど管理しています。11月28日には、0・1・2歳で近くの畑に大根抜きに行き、大きな大根に大奮闘してきました。

そして、幼児クラスは、現在、劇あそびに夢中です。クラス毎に親しんできた絵本やお話を基に自分たちでお話を創作しています。自分たちでお話を創ることは、様々なお話に触れる機会が無ければ、物語は生まれてきません。小さな時期から絵本をたくさん読んであげ、子どものお話に耳を傾け、私たち大人もお話をたくさんしてあげることで、育まれる力です。又、創作劇づくりは、みんなでお話のイメージを共有しなければなりません。このイメージを共有することは、他者の思いによりそう心の育みにも通じるものです。お友だちのお話に耳を傾けるということは、お友だちを尊重し、心を寄せているということです。その力の源は、何だと思えますか？ 近しい大人たちから尊重され、自分のつぶやきや発した意見にしっかり寄り添ってもらえた子は、自分が受けたことをお友だちにもきちんと返せるのです。ぜひ、子どもの表情やつぶやきに寄り添ってみてください。秘めた思いや考えが無限大にひろがっているはずですよ。

劇の台詞も決めてはいますが、筋があっていればいいね!と、楽しさを優先させています。今年の劇遊びはどんな劇になっているか・・・好ご期待です。

さて、世界1位の学力を誇る国であるフィンランドは、小さな頃から絵本や童話をたくさん読んであげているそうです。そう、知的な教育の土台は、実は心を育てる情操教育ではないでしょうか。

園長 山城 一予





### 12月

- 2日(月)健康体育
- 3日(火)3.4.5歳児お楽しみ会リハーサル
- 7日(土)3.4.5歳児お楽しみ会
- 11日(水)誕生会
- 18日(水)3.4.5歳児わらべうた 相京香代子講師
- 20日(金)クリスマス会・園医健診(乳児)
- 25日(水)もちつき
- 27日(金)健康体育

\*12/29(日)~1/3(金)年末年始休園

\*12月抜き打ちで避難訓練・不審者対応訓練予定

### 1月

- 8日(水)新年の集い
- 15日(水)誕生会
- 20日(月)健康体育
- 21日(火)わらべうた
- 24日(金)園医健診
- 29日(水)5歳児お茶会
- 30日(木)0歳児懇談会・お楽しみ会
- 31日(金)健康体育

\*1月抜き打ちで避難訓練予定

\*21日~23日5中1年生職場体験



## 12月のわらい

- 0歳児 ・暖かい日は戸外で遊ぶ。薄着で過ごす。戸外の遊びを楽しむ。
- 1歳児 ・生活リズムを整える。・体を動かして元気に遊ぶ。
- 2歳児 ・体を動かして遊ぶ。戸外で十分に遊ぶ。自然に親しむ。薄着で過ごす。
- 3歳児 ・友だちとあそぶ楽しさを知り関わりが広がる。・自分の要求を言葉で伝える。・表現遊びを楽しむ。  
・寒さに負けず戸外で遊ぶ。
- 4歳児 ・寒さに負けず元気に戸外で遊ぶ。集団遊びを通し、役割や決まりを知り、みんなでひとつのことに取り組む。一人ひとりが役割を持ち、みんなで協力する。
- 5歳児 ・寒さに負けず戸外で元気に遊ぶ。リーダー活動を通して、自分・クラスのことを考える。一人ひとりが役割を持ちみんなで協力する。



ひよし保育園では『ときょうすくわくプログラム推進事業のときょうすくわくプログラム』に3歳児さんを申請し、参加しています。今後子どもたちの様子をお伝えしていきたいと思いますので、お楽しみに。

「ときょうすくわくプログラム」は、すべての乳幼児の「伸びる・育つ(すくすく)」と「好奇心・探究心(わくわく)」を応援する幼保共通のプログラムです。幼稚園や保育所といった施設類型の垣根を越え、主体的・協働的な探究活動を通じ、子供の豊かな心の育ちをサポートします。(ときょうすくわくプログラムホームページより引用)



# ほけんだより

2024年12月

ひよし保育園



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また、感染症も流行る時期です。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配って行きましょう。「備えあれば、憂いなし」。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。



## 12月の目標

外で元気に遊ぼう

外から帰ったら手洗い・うがいをしよう



## 12月の予定

2日(月) 身体測定(0.1歳児)

4日(水) 身体測定(幼児)

6日(金) 身体測定(2歳児)

20日(金) 園医健診(0~2歳児)



## 感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、お家で様子を見ましょう。

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子ども程、感染症にかかると進行が早く、重症化する恐れがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

### 前日から……



### 24時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② 嘔吐が何回かあった
- ③ 38℃以上の熱が出た
- ④ 解熱剤を使用した
- ⑤ 痙攣剤を使用した

### 夜間に

- ⑥ 咳が出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

- どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。
- 薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると再び危険があります。
- 熱がでていなくても、睡眠不足や咳は体力を奪います。

### 朝に……

- ① 体温が37.5℃以上
- ② 平熱より1度高い

### 朝食を食べたら

- ③ 吐いた
- ④ 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

### ちょっとした変化を見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、機嫌が悪い
- 顔色が悪い、クマが来ている

朝は、通常なら体温が低めです。37.5℃を終えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもと違う」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあれば、朝、登園時に、職員にご相談下さい。



# 知っておきたい 冬の感染症

## ●インフルエンザ

突然の高熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも、「元気がない」「機嫌が悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します

### 予防接種

インフルエンザの予防接種は、できるだけ体調の良いときに接種をしておくといいでしょう。

## ●感染症(ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しい嘔吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1~3日で回復しますが、脱水症をおこすことがあり、油断は禁物です。

ノロウイルスは感染力が強く、嘔吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が効果的です。アルコール消毒は、効果がありません。

## 大切なことは……



### 手を良く洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。



### 人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみや咳のしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



### マスクを着ける

マスクは、咳やくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。

## 11月の感染症

- インフルエンザ A:1名
- 伝染性紅斑(リンゴ病):7名

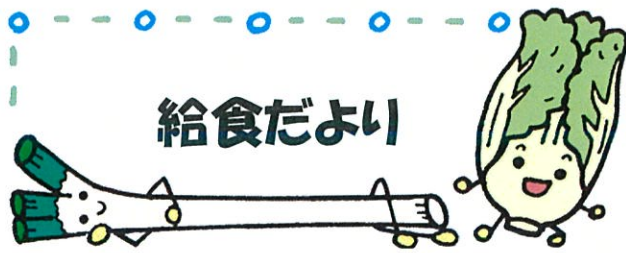
## インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に関するお願い

- ① 保育中の検温でお子さんの体温が、37.5℃以上になった場合は、一報のご連絡をさせていただきます。
- ② 熱は無いがゴロゴロしている、咳込みが多い、嘔吐・下痢症状などがあり、いつもと様子が違う場合もご連絡をさせていただきます。
- ③ インフルエンザ、新型コロナウイルスに罹患したときは、「インフルエンザ等登園届(保護者記入)」の提出をお願いします。
- ④ **万が一、保護者(送迎者)の方がインフルエンザに罹ってしまった場合、朝夕のお子さんの受け渡しは、玄関でお願いします。職員が対応させていただきますので、インターホンを押してくださいね。**
- ⑤ 予防接種を受けたら、おたより帳又は「成長の記録」へ記入をしてお知らせください。



本年も保育にご協力頂き有難うございました。健康に気をつけて元気に新年を迎えましょう。





2024年12月

ひよし保育園

朝夕の寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節ですね。体を温めてくれる根菜類、ビタミンたっぷりの葉物野菜、免疫力を高めてくれるきのこなど、しっかり食べ、十分な休養をとって、大人も子どもも元気に過ごしましょう。

11月のお芋パーティーでは、0歳児～5歳児の各クラスで掘ってきたさつま芋を使って、調理活動を楽しむことができました。先日、0・1・2歳児の子どもたちが、近隣の中村農園さんで立派な大根を掘って届けてくれました。早速、新鮮な大根葉をふりかけに、調理さんに作ってもらい、楽しみました。今月最初の週は、大根づくしのメニューとなっています。今月は行事がもりだくさん、クリスマス会やもちつきなど季節の行事を給食やおやつで楽しみたいと思います。

### 今月の地場野菜（国分寺産）



大根・ねぎ が入荷予定です。



### 今月の野菜平均使用量

	3才以上幼児 (目標使用量)	3才未満乳児 (目標使用量)
緑黄色野菜	43.5g (40g)	35.2g (30g)
淡色野菜	67.6g (50g)	54.9g (40g)

### 献立紹介

#### \* 切り干し大根の中華和え

～材料～（大人2人・子ども2人分）

切り干し大根（乾） 30g  
 にんじん 中 1/3本（50g）  
 こまつな 1/2束（50g）  
 ツナ 1缶  
 ごま油 大さじ 1/2  
 しょうゆ 大さじ 1/2  
 酢 小さじ 1

～作り方～

- ① 切り干し大根は洗って、水に浸けておく。
- ② にんじんは細切りにして下茹で、こまつなは下茹でして食べやすい大きさに刻んでおく。
- ③ 切り干し大根がふやけてきたら、食べやすい長さに切っておく。
- ④ 鍋を熱し、ごま油をしいて③を炒める。
- ⑤ ②の野菜とツナ（油、汁気を切って）加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ しょうゆ・酢で味をととのえる。

# カルシウム&鉄分が



## ギュギュっと凝縮切り干し大根！！

乾物の切り干し大根は、天日干しして作られているので、栄養価は生の大根よりギュギュっと凝縮され、骨や歯を丈夫にするカルシウムは約 20 倍、貧血を防ぐ鉄分は約 16 倍にも増えるとされています。成長著しい子どもたちに、積極的に食べてほしい食材のひとつです。切り干し大根をおいしく・たのしく食べるポイントをご紹介します！



★炒め煮にするときは、切り干し大根を水で戻した時の汁をとっておき、具材を炒めたあとに、汁と調味料を加えて煮ると、素材本来のうま味と甘味が加わって、おいしく仕上がります。

★サラダや和え物の時は、さっと下茹でするか、軽く炒めてから使うと良いでしょう。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油、などお好みの調味料で和えてみてください。やわらかい炒め煮とは違った歯ごたえが楽しめる一品ですよ。



冬至は、1年では一番昼が短い日です。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と言われています。野菜の少ない冬に、長期に保存ができるかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきたいですね。今年の冬至は 12/21 です。保育園では、いとこ煮やそばろ煮、ほうとうで、かぼちゃを食べます。



日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				補食
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	調味料	
02月	ごはん おろしハンバーグ 大根きんぴら 小松菜とツナの和えもの みそ汁(じゃが芋・しめじ)	じゃこトースト 牛乳	530.0(457.6) 23.4(19.8) 20.8(17.5) 2.2(1.8)	米、○パン、じゃがいも、片栗粉、○マヨネーズ、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、みそ、○しらす	大根、小松菜、にんじん、玉ねぎ、だいこん、ねぎ、しめじ、ひじき、○青のり	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい
03火	大根カレーライス 洋風野菜煮 スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	クラッカーサンド 牛乳	602.6(498.2) 22.9(18.7) 24.2(19.6) 2.7(2.1)	米、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉、ベーコン、○チーズ	玉ねぎ、大根、にんじん、ほうれん草、○ジャム、トマトピューレ、グリーンピース、ニンニク、しょうが	カレールー、食塩、コンソメ、こしょう	ぶどうパン
04水 ピッカリン	ごはん 豆腐の中華煮 れんこんのきんぴら 白菜煮浸し みそ汁(だいこん・なめこ)	マカロニきな粉 牛乳	569.7(485.7) 24.2(20.6) 18.3(15.2) 1.9(1.6)	米、○マカロニ、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、豆腐、鶏肉、○きな粉、油揚げ、みそ	れんこん、白菜、大根、もやし、にんじん、ほうれん草、なめこ、椎茸、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、オイスターソース、食塩、○食塩	クッキー
05木	黒糖パン マカロニグラタン フレンチサラダ ブロッコリーの三色和え スープ(さつまいも・玉ねぎ)	大根餅 みかん 麦茶	560.0(484.5) 23.5(19.8) 18.3(15.2) 2.3(2.0)	黒糖パン、さつまいも、○片栗粉、マカロニ、○米粉、パン粉、バター、オリーブ油、油、○ごま油、○砂糖、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ、○ツナ	○みかん、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、パイナップル、にんじん、マッシュルーム、○だいこん、しめじ、○切干大根、とうもろこし、	ホワイトソース、酢、○みりん、○しょうゆ、食塩、コンソメ、○食塩、こしょう	おさつチップ
06金	ごはん さばの梅煮 かぼちゃのいとこ煮 ひじきのナムル みそ汁(はくさい・油あげ)	さつまいもと りんごの包揚げ 牛乳	574.7(484.8) 22.0(18.0) 17.7(15.0) 1.9(1.5)	米、○さつまいも、○餃子の皮、三温糖、○砂糖、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、あずき、みそ、油揚げ	かぼちゃ、白菜、もやし、○りんご、にんじん、小松菜、えのき茸、ひじき、梅干、しょうが、昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、酢	せんべい
07土	チャーハン 五目みそ汁	リングドーナツ 牛乳	553.4(474.6) 19.7(16.5) 19.3(16.6) 1.3(1.1)	米、さつまいも、油	○牛乳、豚肉、みそ	白菜、大根、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ	だし汁、しょうゆ、中華だし	クラッカー
09月 幼児豚汁作り	ひじきごはん れんこんサラダ 豚汁	豆乳寒天 せんべい 牛乳	556.7(442.3) 20.2(16.1) 20.6(16.3) 1.6(1.2)	米、さつまいも、○砂糖、マヨネーズ、油、油	○牛乳、○豆乳、豚肉、豆腐、ツナ、みそ、ベーコン、○きな粉、油揚げ	大根、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、えのき茸、とうもろこし、きゅうり、ひじき、昆布、○寒天	しょうゆ、みりん	蒸しパン
10火	ごはん ぶりの照り焼き 野菜炒め かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(豆腐・わかめ)	焼き芋 おしゃぶりこんぶ 牛乳	551.6(466.4) 22.0(17.9) 15.5(12.6) 1.5(1.2)	○さつまいも、米、砂糖、オリーブ油	○牛乳、ぶり、豆腐、鶏肉	かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ、わかめ	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー
11水 誕生会	菜飯 シュウマイ にんじんしりしり ブロッコリーのおかか和え みそ汁(だいこん・なめこ)	りんごのケーキ 牛乳	597.8(510.6) 22.8(18.7) 24.8(21.5) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、焼売の皮、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉、○卵、みそ、ツナ、かつお節	ブロッコリー、大根、にんじん、玉ねぎ、○りんご、なめこ、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ビスケット
12木	ごはん 鶏肉とねぎの照り焼き じゃが芋きんぴら ふろふき大根 みそ汁(白菜・油あげ)	マーマレード 蒸しパン ブルー 牛乳	550.9(472.1) 19.5(16.3) 15.6(13.0) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○砂糖、片栗粉、○油、油、ごま油	○牛乳、鶏肉、○豆乳、みそ、みそ、油揚げ	大根、白菜、○ブルー、○マーマレード、にんじん、ねぎ、さやいんげん、昆布、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、みりん	クッキー
13金	パン 牛乳 ミートローフ コールスローサラダ ブロッコリーのソテー スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	納豆そぼろごはん 麦茶	576.6(518.9) 24.1(21.1) 22.6(19.1) 2.0(1.7)	パン、○米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、○油、油、オリーブ油	牛乳、豚肉、豆腐、○納豆、○鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、○ねぎ、○にんじん、きゅうり、○青のり	ケチャップ、○みりん、○しょうゆ、ソース、食塩、コンソメ、○食塩、こしょう	せんべい
14土	ツナとトマトのスパゲッティ チキンポトフ	ジャムパン 牛乳	575.6(495.7) 25.0(21.1) 16.2(13.9) 1.8(1.5)	スパゲッティ、じゃがいも、○パン、油	○牛乳、鶏肉、ツナ	玉ねぎ、トマト、にんじん、キャベツ、○ジャム、さやいんげん	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

4日 ピッカリンランチ(3・4・5才児)：バイキング方式の給食で、自分で食べられる量を盛り付けます。

9日 幼児豚汁作り：調理活動で幼児クラスを中心に豚汁を作る予定です。

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				補食
				熱と力になる	肉や魚のたんぱく質	体の調子を整える	調味料	
16月	ハヤシライス ジャーマンポテト 野菜スープ	ツナマヨトースト 牛乳	568.9(481.0) 22.6(19.1) 22.5(19.2) 2.6(2.2)	米、じゃがいも、○パン、○マヨネーズ、油、油	○牛乳、豚肉、○ツナ、ベーコン	玉ねぎ、かぶ、にんじん、トマトピューレ、ほうれん草、○玉ねぎ、パセリ、しょうが、○パセリ、ニンニク	ハヤシルウ、食塩、コンソメ、こしょう	せんべい
17火	ごはん さわらの西京焼き 筑前煮 ポイルブロッコリー みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	ナポリタン 牛乳	590.3(455.2) 30.5(23.8) 15.7(12.5) 2.0(1.6)	米、○スバゲティー、里いも、砂糖、マヨネーズ、○オリーブ油	○牛乳、さわら、鶏肉、みそ、○ベーコン、かつお節、みそ	かぼちゃ、れんこん、ブロッコリー、にんじん、○玉ねぎ、○ピーマン、○にんじん、ごぼう、ねぎ、さやいんげん	だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、○食塩、○こしょう	ラスク
18水	パン 牛乳 コーンフレークチキン さつま芋とりんごの甘煮 れんこんマリネ スープ(玉ねぎ・かぶ)	こぎつねご飯 麦茶	571.6(510.6) 20.1(17.6) 17.5(14.9) 1.9(1.8)	パン、さつまいも、○米、砂糖、コーンフレーク、オリーブ油、○砂糖、パン粉、マヨネーズ、○ごま	牛乳、鶏肉、○油揚げ	玉ねぎ、れんこん、りんご、かぶ、にんじん、○にんじん、干しぶどう	だし汁、○だし汁、酢、○しょうゆ、○みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	クッキー
19木 食育	マーボーごはん うすやきはるさめスープ	ほうとう おしゃぶりこんぶ 牛乳	616.7(522.8) 26.6(22.6) 20.3(17.0) 2.7(2.3)	○うどん、米、小麦粉、春雨、片栗粉、ごま油、砂糖、○油	○牛乳、豆腐、豚肉、○鶏肉、○みそ、○油揚げ、ちりめんじゃこ、みそ	○かぼちゃ、白菜、○大根、ねぎ、○にんじん、にんじん、しそ、しょうが	○だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	クラッカー
20金 クリスマス会	カレーピラフ 鶏のチュールップから揚げ クリスマスツリーサラダ コーンスープ	クリスマスケーキ 麦茶	622.3(523.2) 22.5(18.5) 28.7(24.2) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、片栗粉、米粉、○砂糖、バター、オリーブ油	牛乳、鶏肉、豚肉、○生クリーム、ベーコン	玉ねぎ、とうもろこし、ブロッコリー、○いちご、にんじん、○桃、とうもろこし、カリフラワー、○みかん、ピーマン、パセリ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、酢、カレー粉、こしょう	ビスケット
21土	ちゃんぽん風うどん さつま芋のサラダ 塩ゆでブロッコリー	黒糖蒸しパン 牛乳	575.7(494.1) 22.8(19.4) 17.0(14.2) 3.8(3.2)	○黒糖パン、うどん、さつまいも、マヨネーズ、油	○牛乳、鶏肉、みそ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しぶどう	だし汁、食塩	せんべい
23月	ごはん 高野豆腐の卵とじ 磯辺さつまいも トマト みそ汁(もやし・ほうれん草)	お好み焼き 牛乳	592.6(499.4) 25.8(21.5) 19.4(16.4) 2.1(1.8)	米、さつまいも、○小麦粉、米粉、○油、砂糖、油	○牛乳、卵、鶏肉、○豚肉、みそ、高野豆腐、さば節	トマト、もやし、玉ねぎ、○キャベツ、ほうれん草、にんじん、椎茸、青のり	○だし汁、○ソース、しょうゆ、○ケチャップ、○食塩、食塩、○こしょう	ラスク
24火	パン 牛乳 カレーのパン粉焼き ほうれん草のソテー にんじんサラダ スープ(じゃが芋)	のり佃煮ごはん 麦茶	535.6(478.3) 22.1(19.1) 18.0(15.0) 2.5(2.1)	パン、○米、じゃがいも、米、小麦粉、オリーブ油、パン粉、油、○砂糖	牛乳、かかれい、ベーコン、○さば節	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、とうもろこし、マーマレード、干しぶどう、○のり	ケチャップ、酢、○しょうゆ、○みりん、食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう	せんべい
25水 もちつき	豚井 かぼちゃのサラダ 相性汁	五平餅 みかん 牛乳	618.2(506.3) 23.9(19.9) 18.3(15.6) 2.0(1.6)	米、さつまいも、○米、○もち米、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉、豆乳、みそ、ベーコン、○みそ、さば節	○みかん、かぼちゃ、玉ねぎ、大根、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、○みりん、食塩	ぶどうパン
26木	ごはん 松風焼き 野菜ソテー トマト みそ汁(さつま芋・しめじ)	ホットケーキ 牛乳	579.2(480.7) 22.6(18.7) 17.4(14.5) 2.3(1.9)	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○メープルシロップ、片栗粉、ごま、油、○油	○牛乳、鶏肉、○豆乳、豆腐、みそ、ベーコン	トマト、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、青のり	だし汁、みりん、食塩、こしょう	クラッカー
27金	コーンピラフ ポイルブロッコリー クリームシチュー	にゅうめん ごまじゃこ 麦茶	590.3(491.9) 26.2(21.6) 19.9(16.2) 2.2(1.9)	○そうめん、じゃがいも、米、小麦粉、バター、○ごま、○砂糖、油、オリーブ油	牛乳、豚肉、鶏肉、○油揚げ、○いわし	玉ねぎ、とうもろこし、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、○にんじん、さやいんげん、○ねぎ	○だし汁、○しょうゆ、コンソメ、食塩、○みりん、○食塩、こしょう	ビスケット
28土	鶏そぼろあんごはん 具だくさんみそ汁	おさつチップ せんべい 牛乳	552.2(438.9) 23.4(17.7) 16.1(13.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、みそ、さば節	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ	ラスク

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

19日 食育の日：山梨県の郷土料理として、給食に「うすやき」、おやつに「ほうとう」を食べます。

20日 クリスマス会：給食はクリスマスの特典メニュー、おやつはケーキのデコレーションを各クラスで楽しみます。

25日 もちつき：各クラスでお飾り用の鏡もちを作ります。おやつには五平餅を食べます。