

ひよし保育園だより



2025 年 12 月

NO.9



すっかり秋が深まり、赤や黄色に色づく葉の色合いが美しく散歩や外遊びが充実できる季節になりました。子どもたちも園庭で鉄棒や登り棒、三輪車、ドッチボールや竹馬などたくさん体を動かして、元気いっぱいです。もう、暦も残すところあと 1 枚になりましたね。新型コロナ、インフルエンザや胃腸炎などの感染症予防対策、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知思います。

今年も年間を通して、園内・園外の危険個所の点検とケガの防止策、園外活動における事故予防や嘔吐処理など様々なシミュレーション訓練を実施してきました。11 月 6 日は警察署に依頼しての交通安全教室を行いました。警察官から交通ルールを聴くのも緊張感があり、みんな真剣な眼差しでした。又、18 日には不審者訓練を行い、隠語を使つての伝達や警察への通報が速やかに行う訓練をしました。さらに不審者に対してさすまたを使つての閉じ込めも実施し、行う毎にスムーズになっています。どの訓練も教育の一環として子どもたちも参加し訓練の中で、大事なことを伝えています。

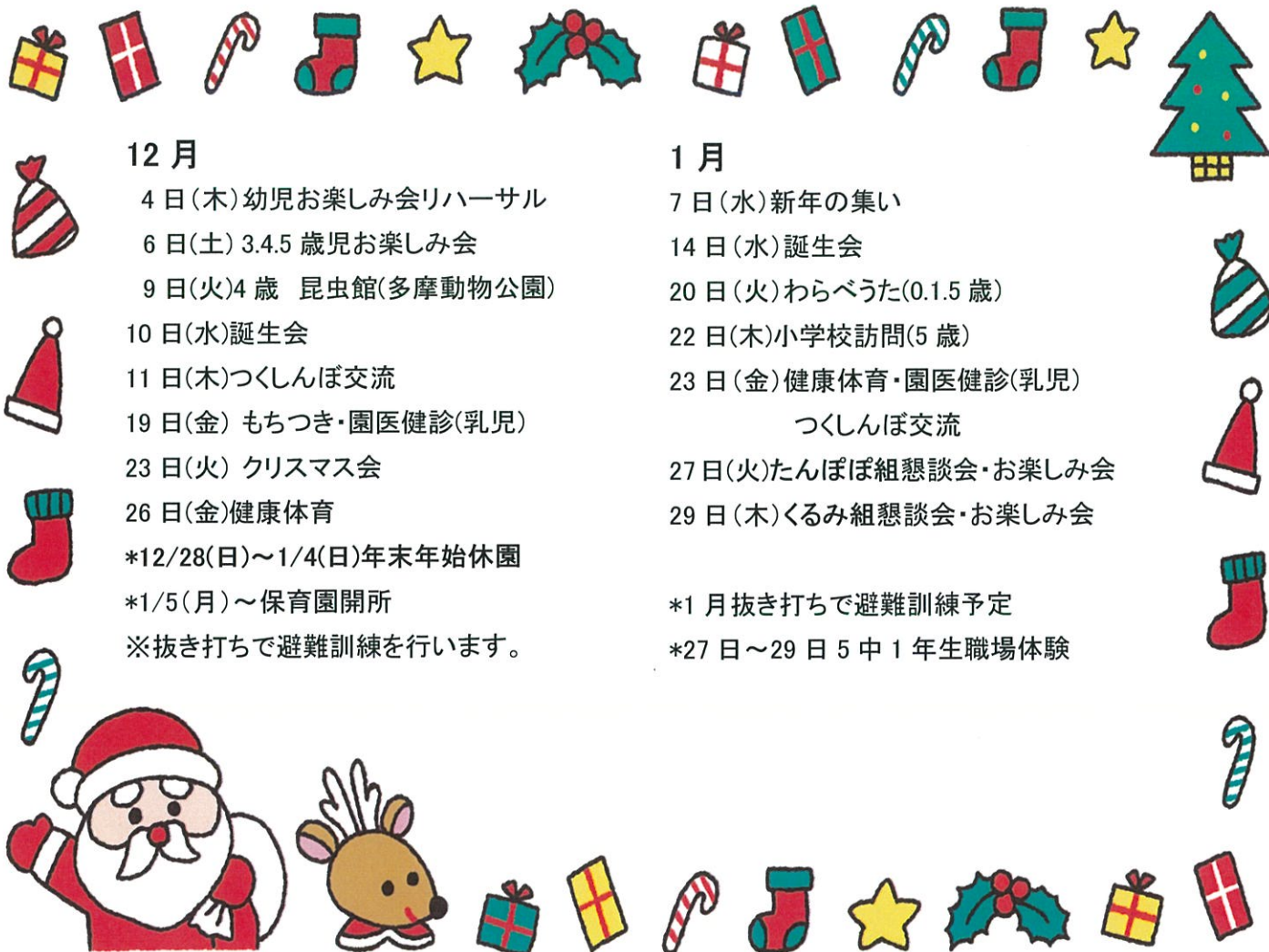
一方、楽しい行事もたくさん催しています。11 月は芋掘り、大根掘り、そしてそろそろ椎茸の収穫等々、旬のものを収穫して食すことを大切にしています。12 月 6 日(土)のお楽しみ会は、幼児クラスの生活発表会です。お話作りをして劇遊びに発展していくなど、それぞれのクラスで親しんできた、お話をベースにイメージを膨らませて劇を創作しています。23 日のクリスマス会は、くすのき組がサンタクロースにお手紙を書いているのできつと遠いフィンランドから来てくれることでしょう。年明けには、羽根つき、コマ回し、お琴や三味線、獅子も登場する、新年のつどいを予定しております。乳児クラスの最後の懇談会ではクラスごとの生活発表も行う予定です。

ひよし保育園の周りには、一年を通して四季折々の季節が感じられる公園などがたくさんあり、時折聞こえるウグイスやカッコウの声に癒やされます。樹木からの風や鳥のさえずりが心地よく、子育てにはとても良い環境であると感じています。自然の香りや鳥のさえずりは五感に働きかけ、花や実、葉っぱ、樹木の姿からは色や形が学べます。季節の移り変わりに伴い、植物の変化の不思議さは、まさに子どもたちにとっては学びの宝庫です。そして、各クラスで栽培している植物があり、いつ水をあげるのか、植える場所は陽のあたるところなのか木陰を好むのか習性を理解して世話をする等…、植物に寄り添う心は思いやりに繋がります。又、そこに集まる虫や土についてなど、掘り起こそうとすれば、とても深い学びがあるのです。

私たちは、地球という美しい星に生まれ育ち、水や空気、様々な恩恵を受けて生かされています。今、その地球の生き物たちが存続の危機に瀕しています。クマの出現が近年多いのも里山の減少があるからでしょう。大気汚染、温暖化、水災害、台風の巨大化、公害など様々な環境問題は、私たちが起こしたものです。少しでも、その環境改善をしなければと思います。小さな事でもやれる事を一人ひとりが行う事が大事だと思っています。それには、まず、子どもたちに自然環境のすばらしさを生の体験を通して共感・感動したりできる、保育を大切にしていきたいと思っています。

園長 山城 一予





12 月

- 4 日(木) 幼児お楽しみ会リハーサル
- 6 日(土) 3.4.5 歳児お楽しみ会
- 9 日(火) 4 歳 昆虫館(多摩動物公園)

10 日(水) 誕生会

11 日(木) つくしんぼ交流

19 日(金) もちつき・園医健診(乳児)

23 日(火) クリスマス会

26 日(金) 健康体育

*12/28(日)~1/4(日) 年末年始休園

*1/5(月)~ 保育園開所

※ 抜き打ちで避難訓練を行います。

1 月

7 日(水) 新年の集い

14 日(水) 誕生会

20 日(火) わらべうた(0.1.5 歳)

22 日(木) 小学校訪問(5 歳)

23 日(金) 健康体育・園医健診(乳児)
つくしんぼ交流

27 日(火) たんぽぽ組懇談会・お楽しみ会

29 日(木) くるみ組懇談会・お楽しみ会

*1 月抜き打ちで避難訓練予定

*27 日~29 日 5 中 1 年生職場体験

「お願い」(全体懇談会でもお伝えしていますが、改めてのお願いです)

☆ 玄関から道路まで一直線になっています。自転車門は必ずその都度開閉し、お子さんの飛び出し事故につながらないようにご協力お願いいたします。

☆ 玄関のドアはお子さんが勝手に出てしまわないように、必ず閉めてください。次の方が出るか判断に迷った際は「一旦閉めておきますね」と声をかけ閉めてください。

☆ 駐車場では遊ばせないで下さい。

☆ 登降園の際は駐車場内での事故を防ぐため、自転車も降りて青く塗られたゾーンを通行してください。

☆ 個人情報保護の為、園内で保育中のお子さんの様子や、写真を含む掲示物の撮影はご遠慮ください。

★ 誕生会やお楽しみ会、保育参加、懇談会など行事等に参加される際は、駐車場は使用できません。

☆ 自転車門について

- ・ 自転車門については、安全管理上 10 時より 15 時まで施錠を行っています。玄関の暗証番号とは別になりますので、インターフォンを押してください。

- ・ 自転車が壊れてしまうので、門には乗らないで下さい。

☆ 園内外、すべての鍵は保護者の方が必ず開閉してください。

クラスの様子・連絡 今月のねらい



たんぽぽ

・戸外の遊びを楽しむ。・薄着で過ごす。・暖かい日は戸外で遊ぶ。

手先を使い色々な素材で秋の製作をしたり、新しい公園先の内藤ふじと公園に行くようになりました。「いないいないばあ」とかくれんぼや広場で追いかけて、手足をしっかり使って段差の登り降りをして楽しんでいます。遊んでいるときに電車の音が聞こえてくるとまわりをキョロキョロして電車を探す子どもたちの姿がとてもかわいいです。12月は楽しい行事がたくさんあります。行事に参加したりお散歩に出かけたり楽しく過ごしましょうね。お芋パーティーではさつまいもをマッシュにしてみんなでおいしく

子どもが今大好きな絵本…「のせてのせて」まこちゃんの車にいろんな動物たちが乗せてもらうとってもかわいい絵本です。

たけのこ

・生活リズムを整える。・体を動かして元気に遊ぶ。

でも、お散歩に行くのが大好きなたけのこさん。「今日はどこにいきましょうか？」と子どもたちに相談すると「ミンナノコウエン!」「デンシャミチ!」と「〇〇したい!」の気持ちを伝えてくれます。庭先のみかんの木を眺めて、「おいしそうだね」と立ち止まってみたり、クリスマスの飾りを見に行くのを楽しみに歩いたりしています。身の回りのことも大人が声をかけなくても自分でやってみようとする姿が少しずつ見られるようになり、一人ひとりの成長を感じています。「自分で出来た」という自信が「もっと挑戦してみよう!」とする気持ちになるように、子どもたちが感じた「嬉しい気持ち」を共有しながら日々の生活を丁寧に送っていきたいと思っています。

くるみ

・体を動かして遊ぶ。・薄着で過ごす。・自然に親しむ。

朝夕はすっかり寒くなってきましたが、くるみさんは「おひさまのところはあったかいね。」と陽なたの暖かさに感謝をしながら、外遊びを楽しんでいます。お部屋では、何人かで集まって、火事です火事です! シューシューと避難訓練ごっこをしたり、ブロックや粘土でケーキを作って♪お誕生日おめでとう!とパーティーを開いたり、自分たちが経験したことを友だちとイメージを共有して楽しんでいます。私たちはその子どもたちだけの世界を大切にゲストとして招かれた時にだけ入れてもらい、見守るようにしています。時には、お互いのイメージが違うことで、「入れて!」と声をかけても「ダメよ。」と言われてしまったり、「あっち行って!」になることもあります。そんな時には、「〇〇しているんだよね。」

「とても楽しそうだから、一緒にやりたいんだって。」とそれぞれの気持ちを代弁して橋渡し役をしています。ご家庭で、もしお子さんの話から、これはどういうこと?と心配や気になる事があればお声がけ下さい。

12/28～1/4 まで
保育園は休みになります。引出しの中や衣類カゴ内の衣類を持ち帰って、サイズや記名の点検をお願いします。

まつぼっくり

- ・寒さに負けず元気に戸外で遊ぶ。
- ・一人ひとりが役割を持ち、みんなで協力する。

子どもたちは日々お楽しみ会の劇あそびを楽しんでいます。小道具作りも何が必要かを子どもたちと話し合い決めました。作っている子を見ると「ツクリタイ」と参加して楽しく準備をしてきました。今回は「3 びきのこぶたとねずみ」という創作が入ったストーリーのお話に話し合って決めました。おむすびころりのネズミがやりたい子、おむすびがやりたい、など希望があり好きな役を楽しく演じられることを大事にしてお話を作りました。初めてでドキドキすると思いますが、それも経験のひとつ。暖かく当日は見守っていただければと思います。

だいぶ遠くまで歩いてお散歩に行く体力がついた子どもたち。寒くなってくる時期ですが、日中の暖かい時間はたくさん身体を動かしていきたいと思います。

年末年始生活リズムを整え、体調を崩さないようにしてくださいね。

しいのみ

- ・寒さに負けず元気に戸外で遊ぶ。
- ・一人ひとりが役割を持ち、みんなで協力する。

クラスで飼育している虫たちは寒くなり少なくなりましたが、ヤモリのため、毎日ご飯となってくれる虫を探しています。生き物大好きなしいのみさん、おたのしみ会で披露するお話でもそれを発揮しています。絵本『おなかのなかで』を題材に子どもたちの「やりたい」がいっぱい詰まった劇になっています。

子どもたちの発想、イメージに大人はどうしよう・・・と頭を抱えてしまうこともありましたが、6日(土)のお楽しみ会まで、あと〇日！と指折り数えながら、練習がんばっています。生き物大好き・虫大好きな、しいのみさんらしいお話なので、ぜひ絵本も読んで子どもたちの劇も観ていただき、絵本とはまた違った子どもたちのストーリーを楽しんでいただけたらと思っています。

くすのき

- ・寒さに負けず戸外で元気に遊ぶ。
- ・一人ひとりが役割を持ち、みんなで協力する。

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に最後の月となりました。6日には、保育園最後のおたのしみ会も控えています。感染症などもあり、中々全員揃った練習は出来ませんでした。みんなで作ったオリジナルストーリーだからこそ、楽しそうに演じる子どもたち。もう少しで本番！子どもたちもより一層、練習に励み、カッコイイ姿が見せられるように頑張りたいと思います。

11月からお皿屋さんを始めました。自分たちでエプロンの蝶々結びして、給食帽を被り、グループのみんなの分を運びます。小学校に行ったら給食当番もあるので、練習も兼ねて取り組んでいます。お当番になると、嬉しそうにエプロンを付け始めるくすのきさん。これからも就学に向けて楽しみながら、いろいろなことに取り組んで行きたいです。

※12/28～1/4 保育園はお休みです





ほけんだより

2025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

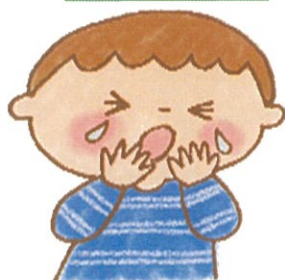
- 2 日(火) 身体測定(2 歳児)
- 3 日(水) 身体測定(幼児)
- 4 日(木) 身体測定(0 歳児)
- 5 日(金) 身体測定(1 歳児)
- 19 日(金) 園医健診(0~2 歳児)

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。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、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

前日から……



朝に……

- ① 体温が 37.5℃以上
- ② 平熱より 1 度高い

24 時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② 嘔吐が何回もあった
- 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多い
- ☐ 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: 14 名
- 風邪: 8 名
- 溶連菌感染症: 2 名
- 突発性発疹: 1 名
- 胃腸炎: 1 名
- 結膜炎: 1 名
- 麦粒腫: 1 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

11/21 全国児健診がありました。山口医師からインフルエンザが感染爆発しているため、感染予防(手洗い・うがい・大人はマスク着用)、睡眠、食事が大切であるとお話がありました。

- 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。





2025 年 12 月
ひよし保育園

11 月のお芋パーティーでは、0 歳児～5 歳児の各クラスでさつま芋茶巾しぼり・さつまいもクッキー・大学芋等々、調理活動を楽しむことができました。今月もクリスマス会のケーキデコレーションやもちつきで季節の行事を楽しみたいと思います。

朝夕の寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節となります。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、しっかり食べて、十分な休養をとって、大人も子どもも体調を整えて過ごしましょう。

今月の地場野菜（国分寺産）



ねぎ・ほうれん草が入荷予定です。



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	48.4 g（40 g）	39.0 g（30 g）
淡色野菜	68.4 g（50 g）	54.9 g（40 g）

献立紹介

* でこまわし（徳島県の郷土料理）

味噌をつけたじゃが芋や里芋などを串にさし、囲炉裏で焦げないように回しながら焼く料理。その見た目と様子が、伝統芸能の人形浄瑠璃の《木偶（でこ）》と呼ばれる人形の頭を回しているように見えることから「でこまわし」と呼ばれるようになったそうです。

～材料～（大人 2 人・子ども 2 人分） ～作り方～

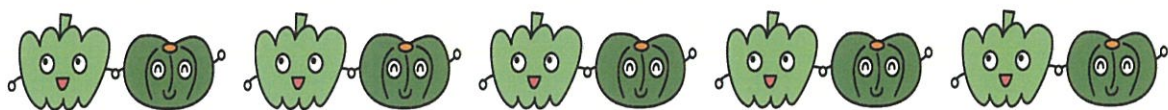
じゃが芋 300 g（約 3 個）
里芋 300 g（約 4～5 個）
油 大さじ 1
味噌 大さじ 2
砂糖 大さじ 3

- ① じゃが芋と里芋は皮をむき、1/2 カットにする。
（大きがおいしいです）
- ② ①を耐熱皿に入れ、電子レンジにかけて蒸かして火を通しておく。（セイロなどの蒸し器でも OK！）
- ③ フライパンに調味料をすべて入れ、火にかけながら照りが出るように練り上げる。
- ④ ②を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 焼き色を付ける時は、④をグリルか 180 度のオーブンで 7～8 分焼く。（※④のままでもおいしいです。）





冬至は、1年で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12/22、保育園ではかぼちゃのいとし煮を食べます。



鏡もち



鏡もちとは年神様へのお供えです。
三種の神器のひとつでもある銅鏡には神様が宿るとされ、その丸い鏡に見立て、鏡もちは丸く、大小2段になっているのは、月と太陽を表し、福德が重なって縁起が良いからと言われています。
お飾りの裏白（うらじろ）は、シダ植物の一種で、表面は緑色に対して裏が白いことから、その名がついたとされています。古来より白色は「清め」の象徴とされており、飾るときは白い面を上に出します。
鏡もちの上に橙（だいだい）を乗せるのは、「家系が代々（だいだい）栄えますように」という願いが込められています。
保育園では12/19にもちつきをします。
一年を無事に過ごせたことに感謝をして、各クラスで鏡もちを作りたいと思います。



2025年12月

献立表 ひよし保育園

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 (〇は午後おやつ)				延長補食
				熱と力になる	たんぱく質になる	体の調子を整える	調味料	
15月	コーンピラフ ボイルブロッコリー クリームシチュー	クラッカーサンド 牛乳	636.2(536.4) 25.2(20.9) 26.7(22.7) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、小麦粉、バター、油、オリーブ油	〇牛乳、牛乳、豚肉、鶏肉、〇チーズ	玉ねぎ、とうもろこし、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、〇ブルーベリージャム、さやいんげん	コンソメ、食塩、こしょう	蒸しパン
16火	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)	ナポリタン 牛乳	624.2(501.8) 27.2(21.9) 19.2(15.6) 2.0(1.6)	米、さつまいも、〇スパゲティ、米粉、油、砂糖、油、〇オリーブ油	〇牛乳、卵、鶏肉、みそ、〇ペーコン、高野豆腐、さば節	トマト、もやし、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、〇玉ねぎ、〇ピーマン、〇にんじん、椎茸、青のり	〇ケチャップ、しょうゆ、〇食塩、食塩、〇こしょう	クラッカー
17水	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)	こぎつねご飯 おしゃぶりこんぶ 麦茶	556.7(498.7) 22.6(19.6) 21.9(18.5) 2.1(1.9)	パン、〇米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖、油、〇ごま油、オリーブ油	牛乳、豚肉、豆腐、〇油揚げ、ペーコン	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、とうもろこし、〇にんじん、きゅうり	〇だし汁、〇しょうゆ、ケチャップ、〇みりん、ソース、食塩、酢、コンソメ、こしょう	ビスケット
18木 食育 (高知県)	ごはん さわらの西京焼き ぐる煮 ボイルブロッコリー みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	きらずもち 牛乳	562.0(432.5) 29.3(22.8) 13.7(11.0) 1.6(1.3)	米、里いも、〇米、〇もち米、〇砂糖、砂糖、マヨネーズ	〇牛乳、さわか、鶏肉、〇あんこ、〇おから、みそ、〇きな粉、かつお節、みそ	かぼちゃ、れんこん、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、ねぎ、さやいんげん	だし汁、しょうゆ、みりん、〇食塩	せんべい
19金 もちつき	豚丼 かぼちゃのサラダ 相性汁	五平餅 みかん 牛乳	633.8(518.7) 24.5(20.4) 19.5(16.5) 2.0(1.6)	米、さつまいも、〇米、〇もち米、マヨネーズ、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、豚肉、牛乳、みそ、ペーコン、〇みそ、さば節	〇みかん、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、〇みりん、食塩	ラスク
20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	あんぱん 牛乳	577.2(488.7) 22.1(18.6) 18.0(14.5) 3.8(3.2)	うどん、〇パン、さつまいも、マヨネーズ、油、ごま油	〇牛乳、鶏肉、〇あずき、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	ビスケット
22月 冬至	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)	わかめうどん 牛乳	573.3(485.1) 25.6(21.6) 16.9(14.2) 3.1(2.8)	〇うどん、米、三温糖、砂糖、ごま油、〇砂糖	〇牛乳、さば、〇鶏肉、あずき、みそ、油揚げ	かぼちゃ、白菜、もやし、にんじん、〇にんじん、小松菜、えのき茸、〇ねぎ、〇わかめ、ひじき、梅干、しょうが、昆布	だし汁、〇しょうゆ、しょうゆ、〇みりん、みりん、酢、〇食塩	せんべい
23火 クリスマス会	カレーピラフ 鶏のから揚げ(チューリップ) 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	634.0(532.6) 25.3(20.7) 29.0(24.5) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、油、片栗粉、米粉、マヨネーズ、〇砂糖、バター、オリーブ油	牛乳、鶏肉、鶏肉、豚肉、〇生クリーム、ペーコン	玉ねぎ、とうもろこし、ブロッコリー、〇いちご、にんじん、〇桃、とうもろこし、カリフラワー、〇みかん、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	クラッカー
24水	パン 牛乳 カレイのパン粉焼き ほうれん草のソテー にんじんサラダ スープ(さつま芋・玉ねぎ)	納豆そぼろごはん 麦茶	590.9(530.4) 24.0(21.1) 20.8(17.8) 2.4(2.1)	パン、〇米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、〇油、油	牛乳、かれい、〇納豆、ペーコン、〇鶏肉	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、とうもろこし、〇ねぎ、〇にんじん、マーマレード、干しぶどう、〇青のり	ケチャップ、酢、〇みりん、〇しょうゆ、食塩、コンソメ、〇食塩、こしょう	ビスケット
25木	ごはん 松風焼き 野菜ソテー トマト みそ汁(じゃが芋・えのき)	ココアホットケーキ 牛乳	561.9(466.6) 22.7(18.7) 18.1(15.2) 2.3(1.9)	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、〇メープルシロップ、ごま油、〇油	〇牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ペーコン	トマト、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、えのき茸、青のり	だし汁、みりん、食塩、こしょう	せんべい
26金	ハヤシライス ジャーマンポテト スープ(かぶ・ほうれん草)	にゅうめん ごまじゃこ 牛乳	604.7(506.1) 26.2(21.7) 20.9(17.2) 3.0(2.5)	〇そうめん、米、じゃがいも、〇ごま、〇砂糖、油、油	〇牛乳、豚肉、〇油揚げ、〇いわし、ペーコン	玉ねぎ、かぶ、にんじん、トマトピューレ、ほうれん草、〇にんじん、〇ねぎ、パセリ、しょうが、ニンニク	〇だし汁、ハヤシルウ、〇しょうゆ、食塩、〇みりん、コンソメ、〇食塩、こしょう	ラスク
27土	鶏そぼろあんごはん 具だくさんみそ汁	ビスケット せんべい 牛乳	572.3(455.0) 23.5(17.7) 18.1(14.6) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	〇牛乳、鶏肉、みそ、さば節	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ	ビスケット

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

18日食育の日：高知県の郷土料理として、給食に「ぐる煮」、おやつに「きらずもち」を食べます。
 19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。
 23日クリスマス会：給食はクリスマス特別メニュー、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。

2025年12月

献立表 ひよし保育園

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未消費	材 料 名 (○は午後おやつ)				延長補食
				熱と力になる	たんぱく質になる	体の調子を整える	調味料	
01 月	ごはん 豆腐の中華煮 れんこんのきんぴら キャベツのナムル みそ汁(大根・なめこ)	さつま芋と りんごの包揚げ 牛乳	538.6(455.9) 20.5(16.8) 18.5(15.6) 1.9(1.5)	米、○さつまいも、 ○餃子の皮、○砂糖、 ○油、片栗粉、 油、砂糖、ごま油、 ごま	○牛乳、豆腐、鶏 肉、みそ	れんこん、キャベ ツ、大根、もやし、に んじん、○りんご、 ほうれん草、なめ こ、椎茸、ねぎ	だし汁、しょうゆ、オ イスターソース、み りん、食塩	せんべい
02 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)	マカロニきな粉 牛乳	609.2(531.0) 25.5(21.9) 20.4(16.9) 2.3(1.8)	米、じゃがいも、○ マカロニ、○砂糖、 油	○牛乳、豚肉、○き な粉、ベーコン	玉ねぎ、大根、にん じん、ほうれん草、ト マトピューレ、グリン ピース、ニンニク、 しょうが	だし汁、カレール ウ、食塩、コンソメ、 ○食塩、こしょう	ラスク
03 水	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(白菜・油あげ)	でこまわし ごまじゃこ 牛乳	577.8(459.0) 26.1(20.7) 21.6(17.3) 2.3(1.8)	○じゃがいも、○里 いも、米、片栗粉、 ○砂糖、○ごま、○ 油、ごま、砂糖、ご ま油	○牛乳、豚肉、豆 腐、ツナ、みそ、○ みそ、○いわし、油 揚げ	大根、小松菜、白 菜、にんじん、玉ね ぎ、だいこん、ひじ き	だし汁、しょうゆ、み りん、○しょうゆ、食 塩	蒸しパン
04 木	ごはん 鶏肉とねぎの照り焼き じゃが芋のカレーきんぴら ふろふき大根(梅みそダレ) みそ汁(豆腐・なめこ)	マーマレード 蒸しパン ブルー 牛乳	591.3(505.8) 22.5(18.7) 16.7(13.8) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、○ 小麦粉、○砂糖、砂 糖、片栗粉、○油、 油	○牛乳、鶏肉、豆 腐、○豆乳、みそ、 みそ	大根、○ブルー ン、ねぎ、○マーマ レード、にんじん、な めこ、さやいんげん、 昆布、しょうが	だし汁、しょうゆ、だ し汁、みりん、 りん、カレー粉	ビスケット
05 金	黒糖パン 牛乳 さつま芋コロッケ ポイルキャベツ トマト ほうれん草のソテー スープ(かぶ・たまねぎ)	焼きおにぎり 麦茶	560.9(500.5) 17.1(15.1) 16.8(14.2) 2.2(1.9)	さつまいも、黒糖パ ン、○米、パン粉、 油、小麦粉、油、○ ごま油	牛乳、豚肉、ベー コン、○かつお節	トマト、玉ねぎ、ほ うれん草、キャベツ、 かぶ、とうもろこし、 にんじん	ケチャップ、ソース、 ○しょうゆ、食塩、 しょうゆ、コンソメ、こ しょう	クラッカー
06 土	なすのミートスパゲティー ポテトミルクスープ	ジャムパン 牛乳	551.4(471.5) 22.5(19.0) 15.4(13.1) 2.0(1.7)	スパゲティー、じゃ がいも、○パン、米 粉、オリーブ油、砂 糖、油	○牛乳、豚肉、ベー コン	玉ねぎ、にんじん、 なす、ほうれん草、 ○ブルーベリージャ ム、ニンニク	ケチャップ、ソース、 酒、食塩、コンソメ、 こしょう	せんべい
08 月	ごはん 五目厚焼き卵 れんこんサラダ トマト みそ汁(キャベツ・わかめ)	焼き芋 おしゃぶりこんぶ 牛乳	552.4(467.7) 18.4(14.9) 17.0(13.6) 1.4(1.1)	○さつまいも、米、 マヨネーズ、油、砂 糖	○牛乳、油揚げ、 卵、鶏肉、みそ、 ベーコン	トマト、玉ねぎ、れ んこん、にんじん、とう もろこし、ねぎ、キャ ベツ、椎茸、きゅう り、さやいんげん	だし汁、しょうゆ、み りん	ビスケット
09 火	マーボーごはん きんぴらごぼう みそ汁(じゃが芋・しめじ)	米粉のチヂミ 牛乳	576.1(489.3) 25.3(21.1) 21.9(18.4) 2.2(1.8)	米、○米粉、片栗 粉、砂糖、ごま油、 ○油、ごま、○ごま 油、○砂糖、じゃが いも	○牛乳、豆腐、豚 肉、○豚肉、みそ、 さば節	しめじごぼう、にん じん、ねぎ、○にら、 ○とうもろこし、わか め、しょうが	しょうゆ、○しょう ゆ、○食塩	ぶどうパン
10 水 誕生会	ふりかけごはん 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(大根・なめこ)	りんごのケーキ 牛乳	600.6(512.8) 23.0(18.9) 25.0(21.7) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、○砂 糖、○バター、焼売 の皮、片栗粉、ご ま、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、青のり、 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	クラッカー
11 木 ピッカリン	パン 牛乳 コーンフレックチキン さつま芋のサラダ れんこんマリネ スープ(玉ねぎ・かぶ)	じゃこごはん 麦茶	584.0(519.2) 20.3(17.8) 19.9(16.6) 1.9(1.7)	パン、さつまいも、 ○米、マヨネーズ、 コーンフレック、砂 糖、オリーブ油、パ ン粉、○ごま油	牛乳、鶏肉、○し らす、○かつお節	玉ねぎ、れんこん、 かぶ、にんじん、 きゅうり、干しぶど う、○ねぎ	だし汁、酢、しょう ゆ、食塩、○しょう ゆ、こしょう	せんべい
12 金	ごはん ぶりの照り焼き 切干し大根の中華和え かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(豆腐・わかめ)	ツナマヨトースト 牛乳	569.6(481.6) 26.6(22.3) 22.3(19.0) 2.1(1.8)	米、○パン、○マヨ ネーズ、砂糖、ごま 油	○牛乳、ぶり、豆 腐、鶏肉、ツナ、○ ツナ	かぼちゃ、小松菜、 にんじん、○玉ね ぎ、切干大根、ね ぎ、わかめ、○パセ リ	だし汁、だし汁、し ょうゆ、酢、みりん、食 塩	ビスケット
13 土	焼きとり丼 具だくさんみそ汁	リングドーナツ 牛乳	557.4(477.8) 21.7(18.1) 18.3(15.7) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、片 栗粉、油	○牛乳、鶏肉、み そ、さば節	にんじん、玉ねぎ、 ほうれん草、ねぎ、 さやいんげん、し ょうが	しょうゆ、みりん	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。

11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。