

ひよし保育園だより



2023年 12月

NO.10



日ごとに秋が深まり、暦も残すところあと1枚になりましたね。

今年は新型コロナが5類になり、様々な活動が活発にできるようになった一年でした。中でも、保護者の方の保育参加や運動会など制限なしでの観覧、地域の子育て中の方々との園庭開放時の交流、誕生会へのお誘い、中学生ボランティア活動の受け入れ等、様々な方たちとの交流ができ、子どもたちの人間関係の豊かな学びにつながったと思います。

ひよし保育園は、様々な体験を通して子どもの主体性を育む保育を大切にしてきました。川でマスをつかみ取りして、丸ごと揚げて頭から食したり、園庭では、なす、キュウリ、トウモロコシ、インゲン、枝豆、シイタケ、お米づくり等々…様々な野菜等を栽培し、自分たちでどんなふうに食するか考え調理したり、地域の農家さんのご協力のもと、畑で泥だらけになっての芋ほりや大根の引き抜きができ、たくさん自然と触れ合い満喫しています。自然が教えてくれる色の移ろいや様々な形、匂い、触れた感触、鳥や虫の心地よい声に耳を澄ませたり、子どもたちはちいさな生き物たちと仲良しで、じっと観察し、時々話しかけたりしています。自らじっくりと観察、探求できる、時間や空間、そしてステキなものを見つけた時の感動を分かち合える仲間がいることが、子どもの遊びを豊かにしていきます。子どもにとっての一瞬、その時が貴重な体験、学びの時間です。今を生きる子どもたちにとって、「ああ～楽しかった、また明日ね！」と明日への希望をもって帰路につける、保護者の皆様が急いでお迎えに来て、園に入った時にホッとできる暖かな空間、そんなアットホームな保育園でありたいと思っています。

12月、世の中はクリスマス＝プレゼントになりがちですが、ひよし保育園では、クリスマスをイベント的にするのではなく、子どもの夢やイメージが膨らむことを大切にしています。

今、世界中では悲しい争いや自然破壊が起きています。子どもたちには世の中に広く目を向け、本質を見抜く力をつけて欲しい願いがあります。世の中で何が起こっていて、私たちは何を大切にすべきか、一人ひとりがどう行動すれば良いのか、ご家族でゆったり話をする機会も大事にしてほしいと思います。

ひよし保育園の園長に赴任し、子どもたちの笑顔、とても暖かな保護者の皆様、アットホームな職員たちに支えられ今年が過ぎようとしています。師走を迎え、保護者の皆様の暖かなご支援に改めて心より感謝申し上げます。また、来年も子どもを中心に、子育てをともに楽しんでいきたいと思っています。そして、子どもたち、保護者の皆様が笑顔でいられるよう、職員一丸となって、より良い園運営を心がけてまいります。一緒に良き新年を迎えることができますようご祈念いたします。

園長 山城 一予





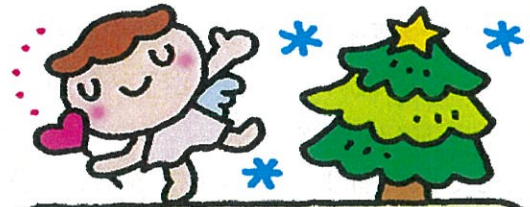
行事予定

5日(火)	お楽しみ会リハーサル	8日(金)	健康体育
12日(火)	わらべうた(乳児クラス)	13日(水)	誕生会
15日(金)	幼児豚汁作り	19日(火)	もちつき
25日(月)	健康体育		



今月の絵本

たんぽぽ(0歳) ごろんごゆきだるま
 たけのこ(1歳) おいてかないで
 くるみ(2歳) とこちゃんはどこ
 まつぼっくり(3歳) へびがながすぎる
 しいのみ(4歳) しんせつなともだち
 くすのき(5歳) にんじゃサンタ



今月のプレゼント絵本も、各クラスの担任の思いが溢れています。園と同じ絵本をお家で読んでみるのもまた楽しいですよ。



お知らせ



ひよし保育園は、12/29(金)~1/3(水)まで年末年始休暇となります。

カゴの中の衣類等もお持ち帰りして、洋服の大きさや名前記入のチェックなどして頂けますようお願い致します。くつの大きさも確認をお願いします。

尚、年末保育を希望される方は事務所に申込書類があります。(クラスホワイトボード下に掲示してありますのでお読みください)

実施日 12/29・12/30 実施場所こくぶんじ保育園 申し込み期間 12/1~12/8 必着。

ひよっ子のお楽しみ会

今年度も、遊びの中のごっこ遊びから発展し物語の役になって表現することを楽しむ子どもたち。一つの物語に決定したクラスもあれば、物語をベースに創作物語になっていくクラスもあります。子どもの発想力に、担任たちのアレンジ力が加わって毎年驚きの「劇」が仕上がっていきます。子どもたちの世界は表現していくことの連続です。このお楽しみ会もその一つです。



表現活動は、セリフを言うことも歌うことも大切な役割です。そこが苦手な子がチャレンジしていくことも表現のひとつだと考えています。また、大道具、小道具、音響も表現の大切な役割です。クラスで子どもたちが話し合い、仲間の表現を認め合う事こそがひよしのお楽しみ会を行う意味だと考えています。当日は…どんな姿を見せてくれるかは楽しみに！



ほけんだより

2023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

- 1日(金) 身体測定(幼児)
- 4日(月) 身体測定(1歳児)
- 5日(火) 身体測定(2歳児)
- 6日(水) 身体測定(0歳児)
- 22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

●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。

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良いでしょう。

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

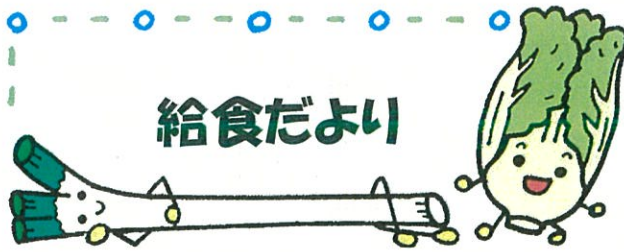
- インフルエンザ A: 16名
- 水ぼうそう: 2名
- 溶連菌感染症: 2名

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、玄関をお願いします。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。





2023年12月

ひよし保育園

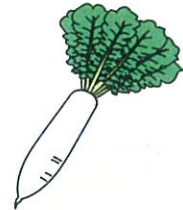
11月のお芋パーティーでは、0歳児～5歳児の各クラスでさつま芋マッシュ・スイートポテト・芋もちの磯辺焼き等々、調理活動を楽しむことができました。今月もクリスマス会のケーキデコレーションやもちつきで季節の行事を楽しみたいと思います。

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）



大根・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	44.1 g (40 g)	35.4 g (30 g)
淡色野菜	68.7 g (50 g)	55.7 g (40 g)

献立紹介

*タンドリーチキン

レモン汁の酸がお肉をやわらかく仕上げてくれます。

調味料に漬け込んでおけば、あとは焼くだけ。忙しい日のメインディッシュにいかかでしょう。

～材料～（大人2人・子ども2人分）

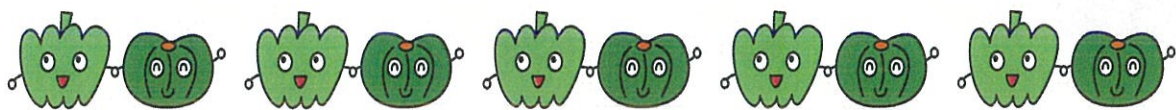
鶏もも肉 200g
 食塩 少々
 しょうゆ 小さじ1/2
 ニンニク（すりおろし） 少々（1g）
 カレー粉 少々（1g）
 ケチャップ 大さじ1
 レモン汁 小さじ1
 →ヨーグルト大さじ1に代えてもOK！

～作り方～

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、①の肉を入れてよくもみこんで30分位おく。（半日程度は冷蔵庫保存できます）
- ③ 天板に②を並べ、200℃に予熱したオーブンで15～20分位焼く。また、フライパンで焼くこともできますが、表面が焦げ付きやすいので火加減にご注意ください。



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 です。保育園では 12/21 にかぼちゃのいところ煮を食べます。



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します。

鏡もちの上に橙(だいたい)を乗せるのは、「家系が代々(だいたい)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。



2023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 (○は午後おやつ)				補食
				熟と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	調味料	
01 金	ハヤシライス れんこんサラダ 野菜スープ	焼き芋 おしゃぶりこんぶ 牛乳	566.5(475.8) 19.3(15.7) 19.3(15.6) 2.1(1.6)	○さつまいも、米、マ ヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、ペー コン	玉ねぎ、かぶ、にん じん、れんこん、トマ トピューレ、ほうれん 草、とうもろこし、きゅ うり、グリーンピース、 しょうが、ニンニク	ハヤシルウ、コンソ メ、食塩、しょうゆ	ラスク
02 土	焼きとり丼 具だくさんみそ汁	ジャムパン 牛乳	559.9(483.2) 23.3(19.7) 17.7(15.2) 1.9(1.7)	米、○パン、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、○ジャ ム、ねぎ、さやいん げん、しょうが	しょうゆ、みりん	ビスケット
04 月	ごはん 高野豆腐の卵とじ きんぴらごぼう 白菜煮浸し みそ汁(もやし・ほうれん草)	ホットケーキ ブルー 牛乳	600.1(513.1) 26.0(21.7) 19.3(16.1) 2.4(1.9)	米、○ホットケー キ粉、○メープルシ ロップ、砂糖、油、ご ま、ごま油、○油	○牛乳、○豆乳、 卵、鶏肉、みそ、油 揚げ、さば節、高野 豆腐	にんじん、白菜、も やし、○ブルー ン、玉ねぎ、ごぼう、ほう れん草、椎茸	しょうゆ、みりん	せんべい
05 火	さつまいもカレーライス ブロッコリーのソテー 野菜スープ	ミックスゼリー せんべい 牛乳	609.6(503.9) 20.9(17.1) 18.8(15.2) 2.2(1.8)	さつまいも、米、○ 砂糖、油、油	○牛乳、豚肉、ペー コン	玉ねぎ、○りんご ジュース、○みかん ジュース、にんじん、 キャベツ、ブロッ コリー、○みかん、○ パイナップル、ほうれ ん草、とうもろこし、ト マ	カレールウ、食塩、 コンソメ、こしょう	ぶどうパン
06 水	ごはん さばのねぎ塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのナムル みそ汁(だいこん・なめこ)	マカロニきな粉 牛乳	562.0(479.5) 25.0(21.2) 17.4(14.4) 2.0(1.6)	米、○マカロニ、○ 砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、鶏 肉、みそ、○きな粉	かぼちゃ、大根、も やし、ねぎ、小松 菜、なめこ、にんじ ん、ひじき、ニンニ ク、しょうが	だし汁、だし汁、しよ うゆ、酢、○食塩、こ しょう	おさつチップ
07 木	ごはん シュウマイ ふるふき大根 小松菜とツナの和えもの はるさめスープ	大学芋 牛乳	563.8(480.3) 18.2(14.9) 18.0(15.2) 1.6(1.3)	○さつまいも、米、 焼売の皮、片栗粉、 ○砂糖、春雨、○ 油、砂糖、ごま油、 ○ごま	○牛乳、豚肉、ツ ナ、みそ	大根、小松菜、玉ね ぎ、白菜、にんじん、 昆布、しょうが	だし汁、しょうゆ、み りん、コンソメ、○しよ うゆ	クラッカー
08 金	黒糖ロール マカロニグラタン ブロッコリーの三色和え フレンチサラダ さつまいものスープ	中華おこわ 麦茶	592.7(522.0) 22.5(19.5) 20.5(17.2) 2.3(2.0)	パン、さつまいも、○ 米、○もち米、マカ ロニ、バター、コー ンフレーク、油、オリ ブ油、○油、油、パ ン粉、砂糖	牛乳、鶏肉、○豚 肉、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、 ブロッコリー、パイ ナップル、とうもろこ し、マッシュルーム、 しめじ、○にんじん、 にんじん、パセリ、○ 椎茸	ホワイトソース、酢、 ○しょうゆ、○オイス ターソース、食塩、コ ンソメ、○食塩、こ しょう	せんべい
09 土	ちゃんぽん風うどん さつまいものサラダ 塩ゆでブロッコリー	ビスケット せんべい 牛乳	589.0(473.7) 20.7(16.7) 18.4(14.9) 3.5(2.8)	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	きらずあげ
11 月	ごはん 豚肉生姜焼き にんじんしりしり 野菜炒め みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	じゃこトースト 牛乳	589.8(489.5) 26.7(22.0) 23.2(19.0) 2.1(1.7)	米、○パン、○マヨ ネーズ、ごま油、オリ ブ油、油	○牛乳、豚肉、○し らす、みそ、ツナ、か つお節	玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、かぼ ちゃ、○青のり、ね ぎ、○玉ねぎ、エリン ギ、しょうが	しょうゆ、みりん、食 塩	クラッカー
12 火	パン 牛乳 コーンフレークチキン れんこんマリネ 洋風野菜煮 スープ(玉ねぎ・かぶ)	こぎつねご飯 みかん 麦茶	589.8(531.0) 22.6(19.7) 21.1(17.8) 2.4(2.1)	パン、じゃがいも、○ 米、コーンフレーク、 砂糖、オリブ油、 ○砂糖、パン粉、マ ヨネーズ、油、○ご ま	牛乳、鶏肉、鶏肉、 ベーコン、○油揚げ	○みかん、玉ねぎ、 にんじん、れんこ ん、かぶ、○にんじ ん、グリーンピース	だし汁、○だし汁、 酢、○しょうゆ、○み りん、しょうゆ、食塩、 こしょう	きらずあげ
13 水 誕生会	菜飯 カジキの竜田揚げ 切り昆布の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(さつまいも・しめじ)	ココアオレンジケーキ 牛乳	615.7(524.6) 22.2(18.3) 20.4(17.4) 3.0(2.5)	米、さつまいも、○ 小麦粉、片栗粉、○ 砂糖、○油、油、オリ ブ油、砂糖、ご ま油、○粉糖	○牛乳、かじき、豚 肉、みそ	ブロッコリー、にんじ ん、○マーメレー ド、しめじ、昆布、 しょうが	だし汁、だし汁、しよ うゆ、みりん、食塩、 こしょう	おさつチップ
14 木	ごはん 鶏肉とねぎの照り焼き 大根の白みそ煮 じゃが芋きんぴら すまし汁(豆腐・わかめ)	あんかけ焼きそば 牛乳	553.1(475.3) 23.0(19.7) 17.2(14.7) 2.3(2.0)	○中華めん、米、 じゃがいも、砂糖、 ○油、片栗粉、○砂 糖、○片栗粉、油、 ごま油	○牛乳、鶏肉、豆 腐、○豚肉	大根、○白菜、にんじ ん、ねぎ、○にん じん、さやいんげ ん、わかめ、○椎 茸、しょうが、○しよ うが	だし汁、だし汁、しよ うゆ、○しょうゆ、み りん、みりん、食塩、○ コンソメ	蒸しパン

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

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	
15 金 ピッカリン ランチ	ひじきごはん 豚汁 みかん	レーズンバターパン 牛乳	552.1(459.2) 18.7(15.4) 19.3(16.2) 1.7(1.4)	米、○パン、さつまいも、○バター、油、油揚げ	○牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、みそ、油揚げ	みかん、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、ひじき、昆布	しょうゆ、みりん	ビスケット
16 土	チキンライス かぼちゃのスープ	あんぱん 牛乳	556.1(475.3) 21.6(18.2) 16.7(13.8) 1.9(1.6)	米、○パン、油、オリーブ油	○牛乳、鶏肉、豆腐、○あずき、ベーコン	玉ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、パセリ	ケチャップ、食塩、こしょう	せんべい
18 月 食育	ごはん かしわのひきずり(愛知県) さつま芋のきんぴら トマト みそ汁(大根・わかめ)	マーマレード 蒸しパン 牛乳	565.8(480.3) 22.8(18.8) 15.9(13.3) 1.9(1.6)	米、さつまいも、○小麦粉、しらたき、○砂糖、砂糖、○油、油	○牛乳、鶏肉、豆腐、○豆乳、みそ、しらす、さば節	トマト、白菜、玉ねぎ、大根、○マーマレード、ねぎ、えのき茸、わかめ	しょうゆ、みりん	きらずあげ
19 火 もちつき	豚井 れんこんの梅和え 相性汁	五平餅 おしゃぶりこんぶ 牛乳	556.5(459.8) 23.2(19.4) 15.2(13.1) 2.2(1.8)	米、さつまいも、○米、もち米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ベーコン、○みそ、さば節、かつお節	にんじん、れんこん、玉ねぎ、大根、ねぎ、梅干、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、○みりん	ぶどうパン
20 水	パン 牛乳 ミートローフ ジャーマンポテト 三色ソテー スープ(玉ねぎ・キャベツ)	ツナご飯 みかん 麦茶	552.1(473.3) 24.2(20.3) 18.9(15.6) 2.3(2.0)	パン、じゃがいも、○米、片栗粉、油、油、オリーブ油	牛乳、豚肉、豆腐、○ツナ、ベーコン	○みかん、玉ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ピーマン、パセリ、○昆布	だし汁、ケチャップ、○しょうゆ、ソース、食塩、○みりん、しょうゆ、カレー粉、こしょう	ビスケット
21 木 冬至	ごはん さけのきのこみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 野菜の海苔和え みそ汁(かぶ・油あげ)	ナポリタン 牛乳	609.8(490.3) 27.6(22.2) 14.3(11.6) 2.4(1.9)	米、○スパゲティ、三温糖、片栗粉、砂糖、油、○オリーブ油、米粉	○牛乳、鮭、みそ、あずき、○ベーコン、油揚げ	かぼちゃ、かぶ、ほうれん草、もやし、白菜、○玉ねぎ、○ピーマン、○にんじん、にんじん、しめじ、えのき茸、ねぎ、のり	だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、○食塩、○こしょう	おさつチップ
22 金 クリスマス会	カレーピラフ 鶏のチュール揚げ クリスマスツリーサラダ コンソープ	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	せんべい
23 土	ミートスパゲティ 豆乳野菜スープ	リングドーナツ 牛乳	571.1(459.3) 23.9(19.3) 21.0(17.0) 1.7(1.4)	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、油	○牛乳、豆腐、豚肉	玉ねぎ、トマト、キャベツ、にんじん	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、こしょう	クラッカー
25 月	ごはん 松風焼き 野菜ソテー トマト みそ汁(だいこん・油あげ)	さつまいもドーナツ 牛乳	561.0(470.1) 21.3(17.0) 17.6(15.0) 1.9(1.5)	○さつまいも、米、○片栗粉、○砂糖、片栗粉、ごま	○牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、ベーコン	トマト、ブロッコリー、だいこん、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、えのき茸、青のり	だし汁、みりん、しょうゆ	蒸しパン
26 火	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(じゃが芋)	のり佃煮ごはん 麦茶	547.6(487.9) 22.5(19.4) 19.2(16.0) 2.5(2.2)	パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、パン粉、油、○砂糖	牛乳、かだい、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	クラッカー
27 水	コーンピラフ ポイルブロッコリー クリームシチュー	お好み焼き 麦茶	552.1(464.4) 21.0(17.4) 20.0(16.7) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、○小麦粉、小麦粉、バター、○油、油、オリーブ油	牛乳、豚肉、鶏肉、○豚肉	玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、○キャベツ、ほうれん草、さやいんげん、ブロッコリー	○だし汁、○ソース、○ケチャップ、コンソメ、食塩、○食塩、こしょう、○こしょう	せんべい
28 木	マーボーごはん みそ汁(さつま芋・しめじ)	にゅうめん 牛乳	577.1(487.1) 26.1(21.9) 19.9(16.5) 2.5(2.1)	○そうめん、米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、みそ、○油揚げ	ねぎ、○にんじん、しめじ、○ねぎ、しょうが	だし汁、○だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、○食塩	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。

15日 ピッカリンランチ(3・4・5才児) & 豚汁作り
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。今月は調理活動として幼児クラスで豚汁を作ります。

18日 食育の日: 愛知の郷土料理として「かしわのひきずり」を食べます。

21日 今年の冬至は12/22です。保育園では21日にかぼちゃのいとこ煮を食べます。