

12月の献立表

日	曜	献 立	材 料 名	おやつ
				午前（0～2歳児） 午後（全員）
1	火	ハヤシシチュー・ひじきとコーンのサラダ・果物・ミルク	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリンピース・ひじき・コーンレタス・胡麻・みかん・ミルク	麦茶 チーズ
2	水	キャベツたっぷりメンチカツ・シルバーサラダ・プロッコリー味噌汁	豚肉・キャベツ・玉葱・生姜・春雨・ハム・胡瓜・プロッコリー・煮干し・小松菜・油揚げ・牛蒡	麦茶 バナナ
3	木	スパニッシュオムレツ・ほうれん草としめじのソテー・みかん・澄まし汁	ベーコン・じゃが芋・玉葱・ピーマン・チーズ・卵・ほうれん草・しめじ・みかん缶・煮干し・長葱・えのき・わかめ	カルピス お菓子
4	金	焼き魚・味覚サラダ・トマト・豚汁	甘塩鯖・さつま芋・人参・胡瓜・ハム・胡麻・トマト・豚肉・大根・ごぼう・長葱・白滝・豆腐・油揚げ	牛乳 お菓子
5	土	チキンカレー・福神漬け・果物・牛乳	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・福神漬・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子
7	月	春雨と肉団子の中華スープ・白菜のごママヨサラダ・梅納豆・果物・ミルク	豚肉・鶏肉・生姜・玉葱・人参・小松菜・干椎茸・春雨・白菜・ツナ缶・胡瓜・胡麻・納豆・梅干し・林檎・ミルク	リンゴジュース お菓子
8	火	酢豚・もやしとハムの中華和え・じゃこ大豆・むらくも汁	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・ハイン・干椎茸・小松菜・小女子・チーズ・はんぺん・白菜・長葱・卵	麦茶 チーズ
9	水	鶏肉の甘辛煮・たくあん和え・南瓜のオーブン焼き・味噌汁	鶏肉・生姜・卵・たくあん・キャベツ・人参・胡瓜・胡麻・削り節・南瓜・煮干し・小松菜・油揚げ	麦茶 バナナ
10	木	じゃが芋とベーコンの炒め煮・エリンギのソテー・トマト・白菜スープ	ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・エリンギ・アスパラ・コーン・卵・トマト・煮干し・白菜・えのき	カルピス お菓子
11	金	かれいの煮魚・れんこんサラダ・プロッコリー・味噌汁	むきかれい・れんこん・胡瓜・かにかま・プロッコリー・煮干し・わかめ・長葱・豆腐	牛乳 お菓子
12	土	☆保育発表会☆ りんごジュース		
14	月	大豆入りチキンカレー・マカロニサラダ・福神漬け・果物・ミルク	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・大豆の水煮・マカロニ・ハム・胡瓜・福神漬け・りんご・ミルク	リンゴジュース お菓子
15	火	八宝菜・煮卵・粉ふきじゃが・澄まし汁	豚肉・白菜・人参・長葱・ピーマン・きくらげ・椎茸・卵・じゃが芋・削り節・煮干し・わかめ・玉葱	麦茶 チーズ
16	水	れんこんのつくね揚げ・青菜と揚げの煮びたし・卵焼き・味噌汁	蓮根・鶏肉・干椎茸・卵・長葱・小松菜・油揚げ・人参・卵・煮干し・なめこ・豆腐・長葱	牛乳・煮干し お菓子
17	木	☆愛情お弁当☆ 味噌汁・果物	煮干し・白菜・人参・油揚げ・みかん	カルピス お菓子
18	金	ピビンバ・じゃがいものチーズ焼き・トマト・味噌汁	豚ひき肉・にんにく・生姜・もやし・人参・ほうれん草・胡麻・じゃが芋・チーズ・トマト・煮干し・大根・油揚げ	牛乳 お菓子
19	土	クリームシチュー・果物・ふりかけ・牛乳	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・バナナ・ふりかけ・牛乳	麦茶 お菓子
21	月	お花のしゅうまい・大根の梅肉あえ・粉ふきじゃが・のっつい汁	豚肉・玉葱・コーン・生姜・大根・小松菜・人参・梅干し・胡麻・南瓜・あすき・煮干し・牛蒡・鶏肉・里芋・大根・油揚げ・長葱	リンゴジュース お菓子
22	火	☆クリスマス誕生会☆ クロワッサン・マカロニグラタン ミモザサラダ・トマト・ワインナーと野菜のスープ	クロワッサン・鶏肉・マカロニ・玉葱・人参・法蓮草・しめじ・卵・牛乳・恵・チーズ・キャベツ・胡瓜・コーン・ワインナー・小松菜	麦茶 チーズ
23	水	ツナ入り卵焼き・れんこんの金平・さつま芋の甘煮・味噌汁	ツナ・玉葱・人参・卵・れんこん・胡麻・さつまいも・煮干し・もやし・豆腐・長葱	牛乳・昆布 お菓子
24	木	鮭フライタルタルソース・ナポリタン風・プロッコリー・ふわふわスープ	鮭・卵・生姜・レモン・パセリ・玉葱・スパゲティー・ハム・パセリ・チーズ・ピーマン・白菜・人参・卵・長葱・はんぺん	カルピス お菓子
25	金	ミートローフ・ポテトフライ・法蓮草のソテー・豆乳スープ	豚肉・玉葱・生姜・卵・チーズ・人参・じゃが芋・ほうれん草・しめじ・ベーコン・白菜・豆乳	牛乳 お菓子
26	土	ハヤシシチュー・果物・ふりかけ・牛乳	豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・バナナ・ふりかけ・牛乳	麦茶 お菓子
28	月	マカロニとコーンのシチュー・切干大根のサラダ・果物・ふりかけ・ミルク	鶏肉・マカロニ・玉葱・人参・法蓮草・コーン・牛乳・切干大根・胡麻・レタス・ハム・胡麻・みかん・ふりかけ・ミルク	麦茶 お菓子

※材料の入荷の都合により多少変更になることがあります

0～2歳児 基準550kcal 平均555kcal 塩分1.8g 3～5歳児 基準400kcal 平均412kcal 塩分2.1g

今月のお誕生日と愛情お弁当日のおしらせ！！

◆17日（木）は、愛情お弁当日です。
おかず入りのお弁当の用意をお願いします。



◆22日（火）は、クリスマス誕生会です。
3～5歳児さんも白飯はいりません。
保育園にもサンタさんが来てくれるかな♪



冬至にはゆずと南瓜！！

12月21日は冬至です。
古来より、冬至の日はゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。

ゆず湯は体を温める効果があるとされ、かぼちゃは栄養豊富で、どちらも健康に過ごせるようにという意味が込められています。

保育園では、茨城県の郷土料理である、かぼちゃとあすきの煮物【かぼちゃのいとこ煮】を出す予定です。



今月の行事予定

1	2	3	4	5
	成道会			
6	7 ABCday	8	9	10
13	14 ABCday	15	16	17 摘つき 愛情弁当日
20	21 ABCday	22 クリスマス会 誕生会	23	24 身体測定
27	28	29	30	25 終業式
				31 おおみそか

今後の行事予定

1月7日 始業式



1回目 12月10日（木）
2回目 12月21日（月）

※引き落とし日の前日までにはご準備おねがいします。



さくらぐみさん　おめでとう！

稚児の儀

11月の様子



落ち葉 ふかふかへ

なわとび

実習のお姉さんと♪

HAPPY BIRTHDAY

誕生会

12月22日
(火)

12月

さくら組

榎本あゆなさん
重野あおいさん
益子はなさん
渡邊えいとさん
増田ちさとさん
梅原ゆうさん
海老澤ひなたさん
石塚まきとくん
富田なおくん

ひまわり組
すみれ組

あひる組
ばんび組

今月の保育目標

しつけ保育目標

《忍辱持久》にんにくじきゅう 教えを知り、みんなで努め、励もう

現代は、ほしいものは何でも手に入る時代になりました。子ども達が、我慢することの大切さや我慢するということがどういう事かを知ることは困難です。遊びを通して順番を守ったり、譲り合ったりすることで我慢する大切さを教えていきたいと思います。

《薄着でつくる丈夫な体》

寒くなると、ついつい厚着をしてしまいがちですが、衣服に頼らず、たくさん体を動かして、丈夫な体を作りましょう。

もちつき大会

12月17日

毎年、園では昔ながらの『きね』と『うす』を使ってお餅つきをします。みんなでついたお餅は、お土産で持ち帰ります。

*今年から、園で食べませんので、愛情弁当のご用意をお願いします。

さくら組

エプロン・三角巾（バンダナ）をご用意ください。
(名前を書いて、前日までに持ってきてください)

保育発表会（3～5歳児）

発表会は、子ども達一人一人が主役です。表現遊びの一貫として、音楽に合わせて踊ったり、それぞれの役になりきって演じます。子ども達の成長した姿をどうぞご覧ください。

日時：12月12日(土)
場所：四季文化会館みの～れ
開会：午前 9時30分
午前 12時00分頃 終了予定
服装：制服・黒ハイソックス・名札

*詳細は後日配布の手紙をご覧ください。

おねがい

☆感染症予防について

本格的な冬を迎え、感染症に警戒しなければいけない季節となりました。家庭でもうがい・手洗い・消毒を心掛け、体調の悪いときには早めに病院を受診するなど、新型コロナ感染症等の予防にご協力ください。

☆保護者のみなさまも、園内に入る際には、消毒のご協力お願いします。
※体調が悪い方の送迎はお控えください。

☆インフルエンザは、発症した次の日から5日間、解熱した次の日から3日間は登園停止の病気です。お子さまの体調が良くなつてから、登園しましょう。

☆だいぶ日も短くなつていきました。お迎えの際、見通しも悪くなりますので、怪我や飛び出しなどの事故が起こらないよう十分気をつけていただき、お子さまから目を離さないようにしましょう。車に乗るまでは、必ずお子さまの手をきちんと繋ぎましょう。また、保護者同士の駐車場でのおしゃべりはお控え下さいようお願いいたします。

じょうどうえ

成道会

人間として生まれ、人間の幸福について悩み続けられたお釈迦さまは、35歳の12月8日、菩提樹の下でついに「お悟り」を開かれ仏陀（ぶっだ）となられました。この尊い成道の日を記念した法要を「成道会」といいます。

冬至

12月21日は冬至です。冬至は、1年間で一番夜が長く、昼が短い日のことです。太陽の位置が1年で最も高くなる夏至（6月21日）と比べると昼間の時間はおよそ5時間もの差があります。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、風邪をひきにくい体になると言われています。この日を境に、季節は春へ♪とは言え、まだまだ寒さは厳しいので、風邪をひかないように気をつけましょう。

クリスマス会

子ども達が楽しみにしているクリスマス会を、行います♪
「あのね、サンタさんにお手紙かくんだよ!!」「サンタさん来る？」と、子ども達もクリスマスが待ち遠しい様子です。
ブーツ作りやツリーの飾りつけも楽しみの一つです。
今年もサンタさんに会えるかな？！楽しみですね☆



社会福祉法人
照桑福祉会

幼保連携型認定こども園

《はとり保育園》

〒319-0123

小美玉市羽鳥2815-1

0299-28-7628