

# 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	月	鶏肉のマーマレード焼き・おからのサラダ・揚げさつま芋・むらくも汁		鶏肉・マーマレード・にんにく・生姜・ブロッコリー・ハム おから・さつま芋・だしパック・玉葱・人参・青梗菜	りんごジュース お菓子	ミルク マシュマロサンド			
2	火	八宝菜・煮玉子・ブロッコリー・すまし汁		豚肉・白菜・人参・長葱・ピーマン・さくらげ・椎茸 卵・ブロッコリー・だしパック・わかめ・玉葱	牛乳 お菓子	麦茶 りんごゼリー			
3	水	チキンカツ・シルバーサラダ・トマト・のっつい汁		鶏肉・春雨・胡瓜・ハム・トマト・大根 人参・里芋・ごぼう・油揚げ・干椎茸・長葱	麦茶 チーズ	牛乳 お菓子・昆布			
4	木	麻婆豆腐・にらと玉子の炒め物・こふきじやが・味噌汁		豚肉・生姜・にんにく・長葱・人参・豆腐・蓮根・筍の水煮・にら 卵・じやが芋・かつお節・煮干し・大根・油揚げ・わかめ	麦茶 バナナ	ミルク スイートポテト			
5	金	ハヤシシチュー・切干大根のサラダ・果物・はっ酵乳		豚肉・じやが芋・玉葱・人参・切干大根・コーン レタス・胡瓜・オレンジ・はっ酵乳	乳酸菌飲料 お菓子	ミルク お菓子			
6	土	クリームシチュー・果物・ふりかけ・牛乳		豚肉・玉葱・人参・じやが芋・バナナ・ふりかけ・牛乳	麦茶 お菓子	乳酸菌飲料 お菓子			
8	月	親子煮・さつま芋のマヨあえ・小松菜と揚げの煮浸し・味噌汁		鶏肉・玉葱・人参・ほうれん草・卵・さつま芋 小松菜・油揚げ・煮干し・きやべつ・豆腐	りんごジュース お菓子	ミルク 黒ごまチーズケーキ			
9	火	鶏の香味焼き・キャロットサラダ・ゆで玉子・すまし汁		鶏肉・にんにく・生姜・人参・胡瓜・コーン・卵・だしパック わかめ・長葱・えのき	麦茶 チーズ	ミルク いもようかん			
10	水	まぐろフライ胡麻ソース・コールスローサラダ・トマト・根菜汁		まぐろ・卵・牛乳・胡麻・ブロッコリー・おから・ハム・トマト 豚肉・大根・人参・ごぼう・蓮根・小松菜・長葱・豆腐・油揚げ	麦茶 バナナ	牛乳・するめ お菓子			
11	木	肉じやが煮・たくあん・コーンと三つ葉の天ぷら・味噌汁		豚肉・じやが芋・玉葱・人参・白滷・いんげん・たくあん・コーン缶 みつ葉・煮干し・切干大根・小松菜・油揚げ	牛乳 お菓子	ミルク 焼きそば			
12	金	さつま芋のシチュー・高野豆腐のふわふわ煮・五目納豆・果物・ミルク		鶏肉・さつま芋・玉葱・人参・牛乳・高野豆腐・卵・小松菜・納豆 しらす・りんご・ミルク	乳酸菌飲料 お菓子	りんごジュース お菓子			
13	土	☆3~5歳児 保育発表会☆ りんごジュース							
15	月	豆腐の中華煮・マカロニサラダ・ふりかけ・果物・はっ酵乳		豚肉・にんにく・生姜・玉葱・人参・小松菜・白菜・干椎茸・筍の水煮・豆焉 切干大根・胡瓜・レタス・コーン缶・ハム・ふりかけ・りんご・ミルク	りんごジュース お菓子	ミルク きな粉揚げパン			
16	火	ピビンバ・さつまいものチーズ焼き・ブロッコリー・すまし汁		豚ひき肉・にんにく・生姜・もやし・人参・ほうれん草・ごま・さつま芋チーズ・ブロッコリー・だしパック・はんぺん・長葱・ちんげん菜	乳酸菌飲料 お菓子	ミルク バナナ			
17	水	ウィンナーの衣揚げ・れんこんサラダ・トマト・味噌汁		はんぺん・ツナ缶・チーズ・きやべつ・レタス・胡瓜・玉葱・りんご トマト・煮干し・なめこ・豆腐・長葱	麦茶 バナナ	牛乳・小魚 お菓子			
18	木	☆愛情弁当☆ 味噌汁・果物		煮干し・白菜・油揚げ・人参・みかん	牛乳 お菓子	りんごジュース お菓子			
19	金	焼き魚・味覚サラダ・ブロッコリー・豚汁		甘塩鯖・おから・人参・油揚げ・干椎茸・長葱・いんげん ブロッコリー・豚肉・大根・人参・ごぼう・豆腐	麦茶 チーズ	麦茶 フルーツヨーグルト			
20	土	豚の甘辛煮・スティック胡瓜・さつま芋のマッシュ・味噌汁		豚肉・生姜・しめじ・ピーマン・人参・きゅうり・さつま芋 わか・豆腐・長葱	麦茶 お菓子	乳酸菌飲料 お菓子			
22	月	ちくわの磯辺揚げ・たくあんあえ・南瓜のいとこ煮・味噌汁		ちくわ・青のり・たくあん・白菜・人参・胡瓜・ごま・かつお節 南瓜・小豆・煮干し・玉葱・卵・小松菜	りんごジュース お菓子	牛乳・ブルーン お菓子			
23	火	チンジャオロース・ブロッコリー・煮玉子・すまし汁		豚肉・にんにく・生姜・ピーマン・筍の水煮・人参・さつま芋 ブロッコリー・卵・だしパック・わかめ・もやし・長葱	麦茶 チーズ	ミルク ピザトースト			
24	水	☆誕生会☆クロワッサン・マカロニグラタン・ツリーサラダ 野菜のスープ・クリスマスゼリー		クロワッサン・鶏肉・マカロニ・玉葱・人参・ほうれん草・しめじ・チーズ・卵 きやべつ・レタス・胡瓜・コーン缶・ウィンナー・いちご・生クリーム・ゼリー	麦茶 バナナ	麦茶 クリスマスケーキ			
25	木	ハンバーグきのこソース・人参の甘煮・チーズスパゲティー・豆乳スープ		豚肉・玉葱・生姜・卵・トマト缶・えのき・しめじ・マッシュルーム 人参・スパゲティー・にんにく・チーズ・ペーパン・豆乳・白菜	牛乳 お菓子	ミルク プリン			
26	金	チキンカレー・ひじきのミルキーサラダ・福神漬・果物・ミルク		鶏肉・じやが芋・玉葱・人参・大豆の水煮・ひじき・ほうれん草・ハム 福神漬・りんご・ミルク	乳酸菌飲料 お菓子	ミルクココア お菓子			
27	土	ハヤシシチュー・ふりかけ・果物・牛乳		豚肉・じやが芋・玉葱・人参・ふりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	りんごジュース 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537kcal 塩分1.6g 3~5歳児 基準400kcal 平均401kcal 塩分1.9g

## 今月のお誕生会のおしらせ！！

◆24日(水)は、クリスマス誕生会です。

3~5歳児さんの主食も出ますので

白飯はいりません。

パンを主食にした献立です。



## 大人気のおやつ【マシュマロサンド】のレシピを紹介！

簡単だけど子どもたちが大好きなおやつです。

<材料>  
・マシュマロ  
・ビスケット

<作り方>  
①ビスケットにマシュマロを置きます。  
②トースターでマシュマロの表面がこんがり  
するまで焼きます。  
③上からビスケットでマシュマロを軽く押し  
付けるようにサンドして出来上がりです！！



★12月1日のおやつに予定しています  
★保育園では、リップを使用しています  
★お家で作るときは、チョコレートを入れて  
も美味しいです

朝夕寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。  
体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を  
高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。



秋から冬へと移り変わり、寒さが厳しくなってきました。元気いっぱいの子どもたちは、園庭に出れば薄着になって走り回り、見ているだけでなんだかポカポカ力できます。感染症が流行する時期でもあるので、体調管理に気をつけて毎日元気に過ごしていきたいと思います。

12月の予定	月	火	水	木	金	土
ABCdayは毎日あります	1	2	3	4	5	6
		身体測定 (3~5歳児)	身体測定 (0~2歳児)	わんぱくday	わんぱくday	
	7	8	9	10	11	12
			みの～れ 練習予定			13 保育発表会 (3~5歳児)
	14	15	16	17	18	19
				おもちつき 愛情弁当		20
	21	22	23	24	25	26
			誕生会 & クリスマス会 終業式			避難訓練
	28	29	30	31	R8 1/1 元日	

12/25~1/5まで 1号園児 冬休み

12/29~1/3まで 保育園 休み

1/5(月) 保育始め(愛情弁当) 1/6(火) 始業式



## 今後の行事予定

1月中旬以降 内科健診・歯科健診予定

2月21日(土) 保育参観

3月21日(土) 卒園式

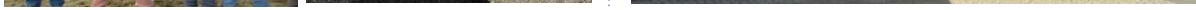
## 保育料引き落し日

1回目 12月15日(月)

2回目 12月25日(木)

※引き落とし日の前日までにはご準備をお願いします。





## クリスマス誕生会

### さくら組

宮嶋 ま ゆ さん (3日生) 6さい  
今井 そうた さん (13日生) 6さい  
野田 しゅうか さん (20日生) 6さい  
金野 あたる さん (21日生) 6さい

### ひまわり組

海老澤 ふみ さん (26日生) 5さい

## ★ 12月生まれのお友達

★ ★ 24日 (水) ★ ★

### すみれ組

海東 とうま さん (16日生) 4さい  
井田 あこ さん (17日生) 4さい

### ばんび組

中村 りの さん (2日生) 2さい  
鈴木 おと さん (18日生) 2さい

☆今回の誕生会の後に子ども達が楽しんでいるクリスマス会を行います。

☆お孫さんの誕生会を一緒にお祝いしましょう。  
おじいちゃんおばあちゃんのご参加お待ちしております。



### 今月の保育目標

## 忍辱持久 教えを知り、みんなで努め、励もう

現代は、欲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こと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。

### しつけ保育目標

## 保育発表会

発表会は、子ども達一人ひとりが主役です。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様子をどうぞご覧下さい。

12月5日(金) こあら組・ばんび組・あひる組  
場所: 保育園ホール

13日(土) すみれ組・ひまわり組・さくら組  
場所: みのへれ

## おもちつき 12月18日(木)

毎年、園では、うすときねを使って、おもちつきをします。昔ながらの伝統行事に親しみを持ち、出来上がるまでの様子を体験したり、見学をして楽しみたいと思います。

\*ひまわり組・さくら組のお友達は、エプロンと  
三角巾(またはバンダナ)をご用意ください。  
12/16(火)までにお持たせください。

## 冬至(とうじ) 12月21日(日)

1年で一番短い日が冬至です。冬至には、かぼちゃや小豆を食べる風習があります。かぼちゃは栄養豊富で、元気に冬を乗り越えるとされ、赤い小豆は、邪気などを払う力があると考えられているそうです。家族で会話を楽しみながら、ゆず風呂に入ることも良いですね。

## \* おねがい \*

0~2歳児の服装は自由ですが、パーカーなどフード付きの物やえりの大きな服は、危険を伴いますのでご遠慮ください。

### あひる組さんへ

R8. 1/13(火)~1/16(金)のお迎えの際に、制服合わせを行いたいと思います。詳細につきましては、後日、お手紙にてお知らせします。

### 11月のEnglish time! アラン先生からの感想!

トピック: 文房具 歌: 1) Do You Have a Crayon? 2) I Have a Toy 3) Mr. Blackboard

フレーズ: 1) Do you have a ...? 2) Yes, I do. / No, I don't.

<2歳児クラス>

歌を通して、園児たちはいま使っている、あるいは今後園で使用する文房具のいくつかに慣れ親しました。

<3歳児クラス>

園児たちはPhonics 1の小文字のアルファベット(t-w)から学習を始めました。歌を通して、園児たちはいま使っている、あるいは今後園で使用する文房具のいくつかに慣れ親しました。また、"Do you have a ...?"というフレーズを聞いて学び、"Yes, I do."と"No, I don't."をくり返し練習しました。

<4歳児クラス>

園児たちはPhonics 2のテキスト(p.44~45)で学習を続けました。また、Workbook 1-1で大文字(J-M)のなぞり書きも続けました。歌を通して、園児たちは現在使っている、あるいは今後園で使用する文房具のいくつかに慣れ親しました。また、"Do you have a ...?"というフレーズを聞いて学び、"Yes, I do."と"No, I don't."をくり返し練習しました。

<5歳児クラス>

園児たちはWorkbook 2で小文字のアルファベット(o-t)の書き取りを続けました。歌を通して、園児たちはいま使っている、あるいは今後園で使用する文房具のいくつかに慣れ親しました。また、"Do you have a ...?"というフレーズを聞いて学び、"Yes, I do."と"No, I don't."をくり返し練習しました。