

12月の行事

日	曜日	行事
1	金	遊戯会総合練習
2	土	
3	日	
4	月	遊戯会総合練習
5	火	12月誕生児身体測定 (全学年)
6	水	
7	木	遊戯会準備の為13:30降園
8	金	遊戯会
9	土	
10	日	
11	月	誕生日会、避難訓練 (火災) 身体測定 (梅・桃)
12	火	身体測定 (年少)
13	水	身体測定 (年長)
14	木	身体測定 (年中)
15	金	クリスマス会
16	土	
17	日	
18	月	餅つき
19	火	
20	水	半日保育
21	木	半日保育
22	金	終業式

餅つきについて

18日(月)の餅つきは、年長組が行い、ついたお餅で鏡餅を作ります。後日、持ち帰りますので、ご家庭でお飾り下さい。桃・梅・年少・年中組は餅つきの見学をします。

欠席と送りお迎え連絡 & 登園時間について

メール連絡網の欠席連絡は、桃・藤バスコースの方は、当日の朝7時30分までに、水・黄・赤・青色コースの方は、当日の朝8時30分まで、緑コースの方は、当日の朝9時30分まで、お迎えの場合も朝9時30分までご連絡下さいませよう、宜しくお願い致します。又、メール連絡網では行えない場合のみ、電話やおたより帳で受け付け致します。又、事前に私用等で欠席が分かっている場合は、メモにて担任にお知らせ下さい。(お荷物や配布物の用意がある為)

送りの方は、着替えがある為必ず、9時30分までに登園して下さい。

2・3号認定の方で、土曜日に登園予定で欠席される場合は、お電話にてご連絡をお願い致します。又、土曜日の登園予定は予定表にて確認させて頂いております。

予定がない方につきましては、欠席確認の連絡をしません事をご承知おき下さい。

遊び着と水筒の記名についてのお願い

遊び着につきまして、ネームタグが見えにくい所に付いており、遊び着の間違ひが増えております。

その為、遊び着の首の後ろに付いているタグに見やすいように記名をお願い致します。タグの近くにネームタグを付けて頂いても構いません。

水筒につきましても、カゴに入れて管理しておりますので上から見ても分かりやすいように、水筒の上部にも記名をお願い致します。

健康ノートについて

健康ノート忘れが増えています。受入れをスムーズにする為にも忘れないようにして下さい。健康ノートを忘れてしまった場合は、保護者の方がメモに日付、名前、体温を記入し、担任もしくはバス担当に渡して下さい。検温自体されていない場合は、バスのご乗車、受入れ共に出来ません事をご了承下さい。

又、○・×の記入も必ずして下さい。体調が万全ではなく、×の場合は、乾布摩擦を含め、戸外遊びや体をよく動かす体育も行いません事をご理解下さい。体調不良以外の理由の場合、担任ご相談下さい。



遊戯会衣装について

総合練習後12/5(火)に紙袋に入れた衣装を持ち帰ります。お遊戯会当日は、衣装を着て登園して下さい。

図書の日について

12月は図書ルームの本の整理がありますので、今月は本の貸し出しは行いません。

お願い

寒さが深まり、体調を崩すお友達が増えてきました。感染症の疑いがあるような症状がありましたら、受診して頂きますようよろしくお願い致します。



9日(火)始業式
10日(水)給食開始
22日(月)航空写真
26日(金)音楽会
梅桃、年中
ちゅうりっぷ
29日(月)音楽会
百合、向日葵
土筆、年長



冬の野菜は身体を温めてくれる根野菜がたくさんあります。
たくさん食べて、風邪や寒さに負けない身体を作り、クリスマスや年末年始などの
楽しい時間を元気に過ごしましょう!!



風邪を予防しよう!!

これからの季節は寒さや、乾燥した空気で風邪を引きやすくなります。
風邪の予防には、「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」の4つがポイントになります。
バランスの良い食事、十分な睡眠、手洗い・うがい、元気に遊んで体を動かすことを心掛けましょう!
また、ビタミンC・A、タンパク質を積極的に摂取しましょう!

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ってくれます。
体内に溜めておくことができないので、
毎日の食事に、ビタミンCを取り入れましょう!



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

タンパク質

免疫細胞を作るもとです。
また、寒さに対する抵抗力を高め、
体を温める効果があります!



肉・魚・大豆製品・乳製品

ビタミンA

喉や鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が
体に侵入するのを防ぎます。
油と一緒に摂ると、吸収率UP!!



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

今月のレシピ 「 ココアケーキ 」

材料(4人分)

- ・ホットケーキミックス … 65g
- ・ココアパウダー … 6.5g
- ・砂糖 … 15g
- ・油 … 16g
- ・豆乳(牛乳) … 65ml

作り方

- ① 材料を全てよく混ぜ合わせたら形に流して
オーブン/180℃、10分 加熱したら完成☆



12月の献立 全体



日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	金	イタリアンスパゲッティー バナナ 牛乳	ビスコ	豚肉 牛乳	スパゲッティー ビスコ	玉葱 ピーマン 人参 バナナ
2	土	茸炊き込みご飯 根菜味噌汁	かりんとう & 棒チーズ	鶏肉 油揚 棒チーズ	米 かりんとう	人参 大根 玉葱 しめじ エノキ
3	日					
4	月	焼きそば 桃ゼリー 牛乳	おかか チーズご飯	牛肉 牛乳 チーズ 鯉節	焼きそば麺 ゼリー 米	キャベツ 人参 玉葱
5	火	ご飯 鯖の西京焼き コールスローサラダ	バナナケーキ	鯖 豆乳	米 マヨ 米粉	キャベツ 人参 胡瓜 コーン パナナ
6	水	バターロールパン 牛乳 ハッシュドビーフ 林檎	きつねご飯	牛肉 牛乳 油揚	ロールパン 米 ハヤシルウ	玉葱 人参 しめじ 林檎 人参
7	木	鮭若布ご飯 豚汁	薩摩芋蒸しパン	鮭フレーク 豚肉 若布ご飯の素 豆乳	米 里芋 米粉 薩摩芋	人参 干し椎茸 大根 白菜
8	金	お遊戯会				
9	土	ちゃんぽん風ラーメン 牛蒡サラダ	スナック & バナナ	豚肉 豆乳	中華麺 胡麻ドレ スナック	白菜 人参 玉葱 牛蒡 もやし コーン パナナ
10	日					
11	月	焼肉丼 長ケーキ ツナの混ぜサラダ	チーズ蒸しパン	牛肉 ツナ 生クリーム 豆乳 チーズ	米 マヨ クッキー 小麦粉 薩摩芋カップケーキ	法蓮草 胡瓜 キャベツ コーン
12	火	きつねうどん 未ケーキ 蜜柑 牛乳	シュガートースト	蒲鉾 油揚 豆乳 牛乳 豆乳クリーム	うどん HM クッキー 食パン バター	人参 玉葱 小松菜 蜜柑
13	水	ドライカレー ヨーグルト ベイクドじゃが	オレンジ蒸しパン	豚挽肉 ヨーグルト 青海苔	米 カレー粉 じゃが芋 米粉	生姜 玉葱 ピーマン 人参 トマトピューレ オレンジジュース
14	木	生姜焼き丼 牛乳 春雨サラダ 中ケーキ	ヨーグルト パンケーキ	豚肉 牛乳 生クリーム 卵 ヨーグルト	米 春雨 クッキー 薩摩芋カップケーキ HM	生姜 あさつき 胡瓜 人参
15	金	茸スパゲッティー ウイナースープ	焼き芋	豚肉 ウイナー	スパゲッティー 薩摩芋	玉葱 人参 しめじ キャベツ エノキ
16	土	豚丼 白菜とベーコンのスープ	煎餅 & ヨーグルト	豚肉 ベーコン ヨーグルト	米 煎餅	玉葱 人参 白菜
17	日					
18	月	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の旨煮 牛乳	黒糖蒸しパン	鯖 油揚 牛乳	米 黒糖蒸しパン	切干大根 人参
19	火	バターロールパン 少ケーキ 南瓜シチュー バナナ	しらすご飯	豚肉 牛乳 生クリーム 豆乳 しらす 若布ご飯の素	ロールパン HM クッキー シチューールウ 米	南瓜 人参 玉葱 パナナ
20	水	ご飯(ふりかけ) 大豆のサラダ ササミの檸檬煮	ココア揚げパン	ササミ ツナ ふりかけ 大豆	米 マヨ ココア ロールパン	胡瓜 人参 レモン汁
21	木	焼きうどん オレンジ 棒チーズ	牛乳ケーキ	牛肉 棒チーズ	うどん 牛乳ケーキ	人参 ピーマン キャベツ 玉葱 オレンジ
22	金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 牛乳	ビスコ	鮭 牛乳	米 じゃが芋 ビスコ	キャベツ しめじ 人参
23	土	ツナサラダサンド 根菜のミネストローネ	クッキー & 林檎	ツナ ベーコン	ロールパン マヨ マカロニ クッキー	胡瓜 キャベツ 玉葱 牛蒡 大根 蓮根 トマト缶 林檎
24	日					
25	月	トマトマカロニ 星形人参サラダ 牛乳	ココアケーキ	合挽肉 牛乳 豆乳	マカロニ マヨ HM ココア	玉葱 人参 トマト缶 コーン
26	火	ご飯 鯖の煮付 けんちん汁	桃ゼリー	鯖 油揚	米 里芋 ゼリー	生姜 大根 人参 干し椎茸
27	水	ご飯 肉野菜炒め フルーチェ桃	人参 カップケーキ	豚肉 牛乳	米 人参カップケーキ	ピーマン パプリカ キャベツ フルーチェ
28	木	鮭とコーンの混ぜご飯 豚肉のもやし炒め	蜜柑 & 牛乳	鮭フレーク 豚肉 牛乳	米	もやし コーン 人参 蜜柑 ニラ しめじ 大蒜 生姜
29	金	冬休み				
30	土					
31	日					

※ 食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」は、マヨネーズの事です。
 ※ 11(月)は年長組、14(木)は年中組に、子ども達がデコレーションしたケーキの提供をします。
 12(火)の梅・桃組は蜜柑、19(火)の年少はバナナの代わりにデコレーションしたケーキを提供します。

12月の献立 桃組



日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	金	イタリアンスパゲッティー バナナ 牛乳	ビスコ	豚肉 牛乳	スパゲッティー ビスコ	玉葱 ピーマン 人参 バナナ
2	土	茸炊き込みご飯 根菜味噌汁	かりんとう & 棒チーズ	鶏肉 油揚 棒チーズ	米 かりんとう	人参 大根 玉葱 しめじ エノキ
3	日					
4	月	焼きそば 桃ゼリー 牛乳	おかか チーズご飯	牛肉 牛乳 チーズ 鰹節	焼きそば麺 ゼリー 米	キャベツ 人参 玉葱
5	火	ご飯 鯖の西京焼き コールスローサラダ	バナナケーキ	鯖 豆乳	米 マヨ 米粉	キャベツ 人参 胡瓜 コーン パナナ
6	水	バターロールパン 牛乳 ハッシュドビーフ 林檎	きつねご飯	牛肉 牛乳 油揚	ロールパン 米 ハヤシルウ	玉葱 人参 しめじ 林檎 人参
7	木	鮭若布ご飯 豚汁	薩摩芋蒸しパン	鮭フレーク 豚肉 若布ご飯の素 豆乳	米 里芋 米粉 薩摩芋	人参 干し椎茸 大根 白菜
8	金	お遊戯会				
9	土	ちゃんぽん風ラーメン 牛蒡サラダ	スナック & バナナ	豚肉 豆乳	中華麺 胡麻ドレ スナック	白菜 人参 玉葱 牛蒡 もやし コーン パナナ
10	日					
11	月	焼肉丼 ツナの混ぜサラダ	チーズ蒸しパン	牛肉 ツナ 豆乳 チーズ	米 マヨ 小麦粉	法蓮草 胡瓜 キャベツ コーン
12	火	きつねうどん 牛乳 クリスマスケーキ	シュガートースト	蒲鉾 油揚 豆乳 牛乳 豆乳生クリーム	うどん HM クッキー バター 食パン	人参 玉葱 小松菜
13	水	ドライカレー ヨーグルト ベイクドじゃが	オレンジ蒸しパン	豚挽肉 ヨーグルト 青海苔	米 カレー粉 じゃが芋 米粉	生姜 玉葱 人参 トマトピューレ ピーマン オレンジジュース
14	木	生姜焼き丼 牛乳 春雨サラダ	ヨーグルト パンケーキ	豚肉 牛乳 卵 ヨーグルト	米 春雨 HM	生姜 あさつき 胡瓜 人参
15	金	茸スパゲッティー ウイナースープ	焼き芋	豚肉 ウイナー	スパゲッティー 薩摩芋	玉葱 人参 しめじ キャベツ エノキ
16	土	豚丼 白菜とベーコンのスープ	煎餅 & ヨーグルト	豚肉 ベーコン ヨーグルト	米 煎餅	玉葱 人参 白菜
17	日					
18	月	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の旨煮 牛乳	黒糖蒸しパン	鯖 油揚 牛乳	米 黒糖蒸しパン	切干大根 人参
19	火	バターロールパン 南瓜シチュー バナナ	しらすご飯	豚肉 牛乳 しらす 若布ご飯の素	ロールパン シチュールウ 米	南瓜 人参 玉葱 パナナ
20	水	ご飯 大豆のサラダ ササミの檸檬煮	ココア揚げパン	ササミ ツナ 大豆	米 マヨ ココア ロールパン	胡瓜 人参 レモン汁
21	木	焼きうどん オレンジ 棒チーズ	牛乳ケーキ	牛肉 棒チーズ	うどん 牛乳ケーキ	人参 ピーマン キャベツ 玉葱 オレンジ
22	金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 牛乳	ビスコ	鮭 牛乳	米 じゃが芋 ビスコ	キャベツ しめじ 人参
23	土	ツチサラダサンド 根菜のミネストローネ	クッキー & 林檎	ツナ ベーコン	ロールパン マヨ マカロニ クッキー	胡瓜 キャベツ 玉葱 牛蒡 大根 蓮根 トマト缶 林檎
24	日					
25	月	トマトマカロニ 星形人参サラダ 牛乳	ココアケーキ	合挽肉 牛乳 豆乳	マカロニ マヨ HM ココア	玉葱 人参 トマト缶 コーン
26	火	ご飯 鯖の煮付 けんちん汁	桃ゼリー	鯖 油揚	米 里芋 ゼリー	生姜 大根 人参 干し椎茸
27	水	ご飯 肉野菜炒め フルーチェ桃	人参 カップケーキ	豚肉 牛乳	米 人参カップケーキ	ピーマン パプリカ キャベツ フルーチェ
28	木	鮭とコーンの混ぜご飯 豚肉のもやし炒め	蜜柑 & 牛乳	鮭フレーク 豚肉 牛乳	米	もやし コーン 人参 蜜柑 ニラ しめじ 大蒜 生姜
29	金	冬休み				
30	土					
31	日					

※ 食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」は、マヨネーズの事です。
 ※ 12(火)は子ども達がデコレーションしたケーキを提供します。