

# 行事予定と献立 12月

2023.11.28

認定こども園みゆき 栄養士 山本 葉  
結城 由佳

日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 金	はついきけいそく 発育計測 リミック(1.4歳児) えほんかだ 絵本貸し出し	ごはん	コロッケ いときりこんぶのにつけ しおもみきゅうり みそしる バナナ	こくとう むしパン	グレープ フルーツゼリー
2 土		おにぎり	しおやきそば すのもの オレンジ	せんべい	ホイルクッキー
3 日					
4 月	はついきけいそく 発育計測(ひよこ組のみ)	ごはん	チーズオムレツ スパゲティソテー ゆでやさい はくさいのスープ バナナ	やさいジュース かんでん	おやつぎょうざ
5 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	しらすと ひじきの ごはん	とりにくのからあげ はくさいとあおなのごまあえ きのこじる みかん	とうにゆう くずもち	ココアケーキ
6 水		ごはん	ぶたにくときやべつのいためもの オレンジ さつまいものオープンやき たまごスープ	ヨーグルトあえ	ピザトースト
7 木		むぎ ごはん	ふゆやさいのかきあげ かにずあえ すましじる バナナ	わふうポテト	ちゅうかふう クッキー
8 金	リミック(0.5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなとほうれんそうのグラタン ゆでブロッコリー ふゆやさいスープ オレンジ	ジャムサンド	とうにゆうの パバロア
9 土		ごはん	たにんどん もやしのあえもの バナナ	チーズ スティックパイ	さつまいもの モンブラン
10 日					
11 月	リミック(2.3歳児) こめた ぞう米炊き①	ごはん	ちくぜんに なつとうのういそあえ ブロッコリーのおかかあえ みそしる オレンジ	もちもちパン	ヨーグルト ドーナツ
12 火		うどん	おやこうどん だいこんときゅうりのそくせきづけ みかん	おさつごまやき	コーンピラフ
13 水	しかけんしん ぜんえんじ 歯科健診(全園児9:15~) いどうとよかん ぐみ 移動図書館(ぞう組)	むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ すましじる バナナ	りんごかんでん	いそマヨトースト
14 木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	おでん ゆでブロッコリー オレンジ	チーズ むしパン	あずきパイ
15 金	リミック(1.4歳児) えほんよき 絵本読み聞かせ(ぞう組) えほんかだ 絵本貸し出し	ごはん	しろみさかなのかおりフライ スパゲティサラダ ポトフ バナナ	わらびもち	マスカット ゼリー
16 土		ごはん	カレーライス だいこんとツナのサラダ オレンジ	ホットケーキ	マラーカオ
17 日					
18 月	リミック(0.5歳児)	ごはん	ムニエル コーンとチンゲンサイのいためもの ビーフシチュースープ バナナ	おれんじ かんでん	アメリカン ドック
19 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	じゃこな ごはん	きつかシューマイ はるさめサラダ もずくスープ みかん	クラッカーピザ	しょくぼん オムレット
20 水	せいきゅうしよはいふよてい 請求書配布予定	ごはん	れんこんハンバーグ のっぺいじる こまつなのなめたけあえ オレンジ	かわりくずもち	ブルーベリー マフィン
21 木	ほけんしよいくしどう 保健食指導	むぎ ごはん	さかなのマヨネーズやき ひじきののにつけ さつまいものあまに とうふじる バナナ	レモンラスク	ピーナッツ クッキー
22 金	クリスマス会 ふとんも かえ 布団持ち帰り		<b>*クリスマスメニュー*</b> <small>ごじつし ※後日お知らせします。</small>	あられふ	クリスマス ケーキ
23 土		ごはん	ちゅうかだん ちゅうかあえ オレンジ	セサミパイ	スイートポテト
24 日					
25 月	こめた ぞう米炊き②	ごはん	さかなのゆうあんやき スティックきゅうり きりほしだいこんのにつけ ぐだくさんじる バナナ	グレープ かんでん	コーンマヨ トースト
26 火	たんじょうびかい 誕生日会 しげんかいしゅう(ほごしゃかい 資源回収(保護者会))	えだまめ ごはん	エビフライ マカロニサラダ やさいスープ いちご	ピーナッツ クリームパン	レアヨーグルト ケーキ
27 水	こうざ ふりかえ 口座振替(JA)	ごはん	まつかぜやき じゃこサラダ かきたまじる オレンジ	ボンデケージョ	やきそば
28 木	リミック(2.3歳児)	むぎ ごはん	さかなのたつたあげ こまつなのめかぶあえ さつまじる みかん	きなこいり とうにゆう むしパン	パルミエ
29 金	きぼうほいく ふとんも かえ 希望保育・布団持ち帰り げっかん えほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	ごはん	おこのみやき ゆでブロッコリー バナナ	クラッカー ジャムサンド	ドリカボクッキー
30 土	きぼう ほいく 希望保育 ねんない ほいく しゅうりょうび 年内保育終了日	※	ほいく きぼう なた べんどう じさん ねが 保育希望の方は、お弁当持参をお願いします。	ビスコ	どらやき
31 日			ねんし がつ にち もく きぼう ほいく 年始は1月4日(木)希望保育からです。		

※12月30日(土)は厨房清掃と衛生点検のため、お弁当持参のご協力をお願いします。(離乳食を除く)

寒さがどんどん増してきて、ずいぶんと冷え込むようになりました。早いもので、今年も残すところあと一カ月となりました。一年を締めくり新しい年を迎える12月。私たち大人にとっては何かと気ぜわしく、あわただしい季節ですが、子どもたちにとってはクリスマスにお正月・・・と、ハラハラ、ワクワクするようなイベントがめじろおしの季節です。これから、子どもたちが園のクリスマスツリーにどんな素敵な飾りをつけてくれるかとても楽しみです。

一年間、元気に過ごせたことをみんなで喜び合いながら自信と期待をもって新しい年を迎えられるよう、今年最後の一カ月を大切に過ごしていきたいと思います。

また、発表会に向けて毎日活動していますので、しっかり朝ごはんを食べて元気いっぱい園に来てくださいね。



さて、12月の食育指導のテーマは「旬の食べ物を知ろう(冬季)」です。

旬の食べ物は私たちの体と密接に関係しており、その季節を元気に過ごすために欠かすことのできない栄養がたくさん含まれています。また、冬野菜には体を温める効果があるので、これから訪れる冬を元気に乗り切るために、栄養たっぷりの旬の食べ物をしっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう。



ほうれん草



白菜



大根



れんこん



みかん



ゆず



### 感染性胃腸炎に気をつけましょう！！

毎年冬季を中心に、ノロウイルスなどを原因とする「感染性胃腸炎」が流行します。

主な症状は、嘔吐、下痢などで、特に抵抗力の弱い乳幼児やお年寄りが感染すると、脱水症状など重症化する恐れがあるのでご家庭でも注意してください。

#### \*家庭でのノロウイルスの予防のポイント

#### 手洗い



帰宅時、調理・長芋の前、トイレの後は、特にせっけんでしっかりと手を洗いましょう。

#### 加熱



食材(特に貝類)は中心部までしっかりと加熱しましょう。

#### 消毒

～家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方～

- ① 普段のおもちゃ、調理器具などの消毒  
0.02%の消毒液で拭く  
⇒ 2リットルのペットボトルに  
キャップ2杯分の原液+ペットボトルいっぱいの水
- ② 便やおう吐物が付着した床などの消毒  
0.1%の消毒液で拭く  
⇒ 500ミリリットルのペットボトル  
キャップ2杯分の原液+ペットボトルいっぱいの水



### ～給食メニュー紹介～

### 魚とほうれん草のグラタン

材料(一人分)

- ・鮭.....50g
- ・ほうれん草.....5g
- ・じゃがいも.....20g
- ・玉ねぎ.....12g
- ・小麦粉.....3g
- ・マーガリン.....2g
- ・牛乳.....25g
- ・塩.....0.2g
- ・油.....1g
- ・ピザ用チーズ.....4g

作り方

- ① 魚は洗い、アルミホイルに入れてオーブンで焼く。  
(200～230℃で15～20分)
- ② じゃがいもを5mmの厚さに切る。
- ③ みじん切りの玉ねぎをマーガリンで透き通るまで炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。牛乳を少しずつ加えて、ソースを作る。
- ④ ①にじゃがいも、ほうれん草と②を加え、ピザ用チーズをのせて200℃～230℃のオーブンで焦げ色が付くまで焼く。

ぜひ、作ってみてくださいね！

