



12月

R1. 11. 29(金)  
認定こども園いぶし幼稚園

今年も、残すところあと1カ月となりました。一年を笑顔で締めくくれるよう、体調管理に気を付けましょう。12月22日は冬至です。一年のうちで最も太陽の位置が低く、日照時間も短くなります。冬至の風習として、かぼちゃを食べる、ゆず湯に入るといわれています。かぼちゃは栄養豊富で、免疫力を高めてくれます。ゆず湯は厄払いになると言われています。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。年末年始は、食卓にごちそうが並ぶことが増え「好きなものばかり」になりがちです、なるべく食事のバランスが偏らないように注意しましょう。冬休み中も生活リズムを崩さないようにしましょう。



### 背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

### もちつき

12月10日は、もちつき大会です。昔から、おもちはお祝いのときに食べられてきました。おもちを食べると力がわいてくるそうです。自宅でもちつきをすることが少なくなりましたが、昔からの行事を大切にしていきたいために、園でももちつきを予定しています。きねを持ち、おもちをつく子どもたちの姿が楽しみです。また、出来たてのおもちを丸め、持ち帰ります。  
※ 衛生面には気を付けておりますが、ご家庭で食べる際には、十分に加熱してください。



### 《お知らせ》

12月17日(火)はクリスマス会と愛情弁当の日です。たんぼぼ以上児は、お弁当・水筒を持参してください。ちゅうりっぷ組のみ給食です。

全園児ケーキの提供があります。年少以上のお友だちは、いちご・オレンジさんのピック・チョコプレーをデコレーションします。どんなケーキが出来あがるか、楽しみです♪

クリスマスケーキを食べますので、お弁当の量はいつもより減らしてください。

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)	一口メモ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	ごはん・かぶのスープ さばのみそ照り焼き 五色マリネ 麦茶	米、○油、○砂糖、オリブ油、砂糖、○黒ごま	○牛乳、さば、みそ、ベーコン、しらす干し、◎牛乳	○かぼちゃ、かぶ、にんじん、きゅうり、カリフラワー、黄ピーマン、パセリ、レモン果汁、しょうが	◎牛乳 ○牛乳 ○大学かぼちゃ	かぶの葉は、βカロテンが豊富で、大根葉に比べ柔らかいので、さつと茹でてお浸しにしてもおいしく頂けます。
3火	ごはん・豚汁 ハニースライスチキン 切干大根の煮物 麦茶	米、板こんにゃく、はちみつ、砂糖、ごま油	鶏肉、豚肉、○脱脂粉乳、みそ、凍り豆腐、油揚げ、◎牛乳	にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、しょうが、にんにく	◎牛乳 ○ミルクココア ●どら焼き	はちみつは栄養豊富で疲労回復効果が期待できますが、1歳未満の乳児には乳児ボツリヌス症の恐れがあるので与えないようにしましょう。
4水	バーガーパン コンソメスープ ハンバーグ・ゆで野菜 オレンジ・牛乳	バーガーパン、○米、押麦、フレンチドレッシング、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコン、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	◎牛乳 ○麦茶 ○わかめおにぎり	初めてのバーガーパンです。ハンバーグ、茹で野菜をパンにはさんで食べてみましょう♪
5木	ごはん 肉豆腐 しらすの酢の物 麦茶	米、○食パン、しらたき、砂糖、ごま	豚肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、しらす干し、◎牛乳	はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、○いちごジャム、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○いちごジャムトースト	シラスは水分量の多い順に釜揚げシラス、シラス干し、ちりめんじゃこと呼ばれます。頭や骨まで丸ごと食べることができます。
6金	ごはん・すまし汁 魚のレモン風味揚げ ささみの味噌マヨ和え 麦茶	米、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、油、砂糖、○油	かれい、○豆乳、鶏ささ身、○脱脂粉乳、みそ、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ○黒糖豆乳蒸しパン	サトウキビは植え付けから収穫まで9か月～18か月かかります。収穫時期は乾燥期・低温期で日本では12月～4月頃です。
7土	小おにぎり 鶏南蛮うどん 柿 麦茶	○焼き芋、ゆでうどん、米、油	鶏肉、○脱脂粉乳、油揚げ、◎牛乳	かき、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん	◎牛乳 ○ミルクココア ○焼き芋	「柿が赤くなれば医者青くなる」と言われるほど柿は栄養豊富です。12月頃までが旬となりますのでぜひ味わってください。
9月	エビときのこの クリームライス かぼちゃサラダ オレンジ・麦茶	米、○コーンフレーク、小麦粉、片栗粉、○油、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、むきエビ、○脱脂粉乳、無塩バター、バター、かつお節、◎牛乳	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、赤ピーマン	◎牛乳 ○ミルクココア ○ホワイトツリースナック	クリームライスは、人参のバターライスにエビときのこがたっぷり入ったクリームソースをかけていただきます。
10火	ごはん 雑煮 さけの塩焼き 炒めなます・麦茶	米、もち、さといも、油、砂糖	○牛乳、さけ、鶏肉、さつま揚げ、干しえび、◎牛乳	だいこん、はくさい、大豆もやし、にんじん、	◎牛乳 ○牛乳 ●レモンケーキ	もちつき大会で持ち帰った餅は、必ず加熱して食べてください。

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	一口メモ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
11 (水)	揚げパン 肉団子のスープ マカロニサラダ 牛乳	コッペパン、○米、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、オリーブ油、○ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ハム、○しらす干し、きな粉、○かつお節、◎牛乳	はくさい、にんじん、しめじ、きゅうり、キャベツ、○あおのり	◎牛乳 ◎麦茶 ◎じゃこおかかおにぎり	肉団子のスープは鶏ひき肉と豆腐で作った柔らかな肉団子に白菜・人参・しめじを加えコンソメで煮込んだ体の温まるスープです
12 (木)	ごはん・すまし汁 鶏肉のみそ焼き れんこんのきんぴら 麦茶	米、じゃがいも、○油、砂糖、ごま油、油	鶏肉、豚肉、○脱脂粉乳、みそ、◎牛乳	れんこん、にんじん、ピーマン、みつば、○あおのり	◎牛乳 ◎ミルクココア ◎フライドポテト	みそ漬けは香りや味わいが豊かになり、食欲をそそります。野菜・肉・魚など色々な食品で応用できます。
13 (金)	ごはん・みそ汁 牛肉とごぼうの炒め煮 りんご 麦茶	◎じゃがいも、米、しらたき、さといも、○片栗粉、○砂糖、砂糖、○油	牛肉、○脱脂粉乳、みそ、◎牛乳	りんご、ごぼう、はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しめじ、葉ねぎ	◎牛乳 ◎ミルクココア ◎じゃが芋揚げもち	ごぼうは1000年以上前に中国から薬草として伝来しました。食用にしているのは日本と韓国だけだそうです。
14 (土)	小おにぎり チャーシュー麺 大根の和え物 麦茶	ゆで中華めん、米、マヨネーズ、ごま油、油	○脱脂粉乳、かにかまぼこ、◎牛乳	だいこん、もやし、きゅうり、コーン、にんじん、葉ねぎ、塩こんぶ、にんにく	◎牛乳 ◎ミルクココア ●たまご蒸しケーキ	大根が日本に伝わったのは弥生時代であり、現在10品種にも及びます。生食・煮物・加工品など調理法も様々です。
16 (月)	ごはん・みそ汁 魚のみぞれ煮 ひじきと枝豆のサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○サンドイッチパン、油、片栗粉、砂糖、オリーブ油	あじ、○脱脂粉乳、みそ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、にんじん、もやし、コーン、えだまめ、○いちごジャム、葉ねぎ、ひじき、わかめ	◎牛乳 ◎ミルクココア ◎ジャムサンド	大根おろしには消化を助ける成分が含まれています。また、辛み成分には殺菌作用が含まれています。
17 (火)	カラフル温そうめん じゃがベーコン クリスマスケーキ 麦茶	そうめん、じゃがいも、油	鶏肉、生クリーム、○脱脂粉乳、ベーコン、ホイップクリーム、◎牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、いちご、コーン、葉ねぎ、パセリ	◎牛乳 ◎ミルクココア ●あんぱん	クリスマス会・愛情弁当の日たんぼば以上児はお弁当・水筒持参です。ちゅうりっぷ組のみ給食です。
18 (水)	ミルクパン 卵とレタスのスープ 鮭のムニエル ゆで野菜・牛乳	○米、じゃがいも、ごまドレッシング、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、さけ、卵、ベーコン、◎牛乳	レタス、ブロッコリー、にんじん、○えだまめ	◎牛乳 ◎麦茶 ◎しそと枝豆のおにぎり	卵は、殻の丸みがある方に気孔という空間があります。卵は気孔で呼吸して鮮度を保持しています。丸みのある方を上にして保管しましょう。
19 (木)	ごはん・すまし汁 鶏のから揚げ はくさいの白あえ 麦茶	米、油、片栗粉、砂糖、ごま	鶏肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、みそ、◎牛乳	はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ◎ミルクココア ◎マシュマロサンド	白菜は巻きがしっかりしている、ずっしりと重みがあるもの、カットされたものは切り口がみずみずしく、断面が盛り上がりがないものが新鮮です。
20 (金)	ごはん・水炊き風煮 きゅうりと 長芋の酢の物 麦茶	米、ながいも、砂糖	鶏肉、木綿豆腐、○ウインナー、○脱脂粉乳、かにかまぼこ、○卵、◎牛乳	はくさい、きゅうり、ねぎ、しゅんぎく、しめじ、にんじん、しょうが	◎牛乳 ◎ミルクココア ◎ウインナーパイ	長芋は酢水につけると、変色だけでなく、ぬめりによるかゆみも和らげることができます。
21 (土)	豚肉と野菜の トマトスパゲティ 中国風コンソスープ ナムル・麦茶	○ぶちもっちりな、スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、卵	たまねぎ、ほうれんそう、ごまつな、クリームコーン缶、もやし、にんじん、トマトピューレ、トマト、しめじ、ピーマン、しいたけ、にんにく、葉ねぎ	◎牛乳 ◎ミルクココア ●ぶちもっちりな	パスタは大きく分けるとマカロニのような小型のショートパスタと、スパゲティのような種類のロングパスタに分けられます。
23 (月)	ごはん・野菜スープ 鶏のあんかけ かぼちゃサラダ 麦茶	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、小麦粉、○砂糖、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏肉、○絹ごし豆腐、○脱脂粉乳	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、○パイン缶、ピーマン、たまねぎ、コーン、きゅうり、もやし、ねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ◎ミルクココア ◎フルーツドーナツ	12月22日は1年中で最も昼の時間が短い冬至です。日本では、栄養価の高いかぼちゃを食べる習慣があります。風邪の予防に効果的だと言われています。
24 (火)	ごはん・みそ汁 さばの塩焼き ひじき豆 麦茶	米、さといも、油、砂糖	◎牛乳、○牛乳、さば、だいた、みそ、油揚げ、煮干し	にんじん、いんげん、にら、ひじき、ねぎ	◎牛乳 ◎牛乳 ●ミニワッフル	終業式 1号認定 パン・麦茶
25 (水)	ごはん ビーフンスープ 鶏肉の香味焼き 白菜と人参の ごま風味サラダ・麦茶	米、○小麦粉、○砂糖、ビーフン、○油、ごま油、砂糖	◎牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、○調製豆乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、コーン、しいたけ、ごまつな、しょうが、にんにく	◎牛乳 ◎ミルクココア ◎野菜蒸しパン	12月25日はクリスマスです。クリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝う日です。
26 (木)	ごはん・すまし汁 キャベツと 厚揚げのみそ炒め 麦茶	米、○砂糖、油、砂糖、お麩、油	◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、ごまつな、にら、ゆず果皮	◎牛乳 ◎ミルクココア ◎フルーツポンチ	スキムミルクは、牛乳から水分や脂肪分などを取り除いて乾燥させた粉のことで、少ないエネルギーでたんぱく質やカルシウムを摂取することができます。
27 (金)	ごはん かぼちゃのみそ汁 豚肉ときのこのソテー 春雨の酢の物・麦茶	米、はるさめ、砂糖、油	◎牛乳、豚肉、○牛乳、○脱脂粉乳、プレスハム、みそ、煮干し	ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、○フルーツソースいちご、エリンギ、えのきたけ、しいたけ、ごまつな、にんじん、しょうが、わかめ	◎牛乳 ◎ミルクココア ◎いちごパバロア	いちごは、ビタミンCが豊富で、小粒だと10粒程度、大粒だと6〜8粒程度食べると1日推奨量100gのビタミンCを摂取できます。
28 (土)	すき焼き丼 ブロッコリーの ごま酢和え りんご・麦茶	米、しらたき、砂糖、すりごま	◎牛乳、○牛乳、豚肉	はくさい、りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、黄ピーマン、ねぎ	◎牛乳 ◎牛乳 ●キングドーナツ	りんごはポリフェノールが含まれているため空気に触れると変色してしまいます。薄い塩水につけると変色を和らげることができます。

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。  
 ※午前のおやつは1・2歳児のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号のお友だちが対象となります。  
 ※午後のおやつは●は市販のおやつになります。