



餅つきについて

19日(金)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、ご家庭でお飾りください。(年長のみ)

持ち物についてのお願い

キーホルダー等、保育に必要なのないものを持たせないようにしてください。ただし、みんなが同じ物であるリュックについては目印として、キーホルダーを1つ付けて頂いても構いません。(玩具のように遊べるものやぬいぐるみなどの大きくてひっかかってしまう物はお控ください)

また、登園時点で結んでいない髪の毛のゴムやヘアピン、バンドエイド等もトラブルの原因となりますので持って登園することがないように、ご家庭でも一度、話しあって頂くなどご協力を宜しくお願いいたします。

移動ポシットについて

持ち物としてお手拭きタオルを毎日お持ち頂いておりますが、お手拭きタオルは、クラスで手洗した後にすぐ使えるようクラスのタオル掛けに掛けてあり、クラス以外の所で手洗をしたとき用に、ハンカチ・ティッシュを携帯することをお願いしております。ハンカチ・ティッシュを携帯する為に移動ポシットを利用されている方が増えていますので、使い方についてお知らせさせていただきます。基本的には移動ポシットを利用して頂いても構いませんが、体操や外遊び等活動の邪魔になり、怪我の原因になりそうな場合は取り外します。その為、自分で取り外しが出来るようになってからの利用にしてください。また、必ず**表面の見やすい所に記名**をして頂き、キーホルダー等付けないようにお願いいたします。

遊戯会衣装について

総合練習後12月2日(火)に紙袋に入れた衣装を持ち帰ります。遊戯会当日は持ち帰った衣装を着用して登園してください。

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、本の貸し出しは行いません。

感染症についてのお願い

寒さが深まり、空気も乾燥し、感染症が広がりやすい季節になってきました。感染症の疑いがあるような症状がありましたら、病院を受診して頂き、感染拡大防止に努めて頂きますよう宜しくお願い致します。

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

1月の予定

1月預かり用紙
配布日:12月8日(月)

締切り日:12月25日(木)

7日(水) 始業式(半日保育)

8日(木) 給食開始

9日(金) 鏡開き

16日(金) 試食会(年少)

19日(月) 避難訓練
誕生日会・試食会(中・長)

23日(金) 焚き火

30日(金) 音楽会

12月の献立



日	曜日	献立名	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	月	焼きそば オレンジ	牛肉	焼きそば麺 焼きそばソース	キャベツ 玉葱 人参 オレンジ
2	火	ゆかりご飯 ご飯 牛乳 鯖の香味焼き 切干太根の旨煮	シラス 牛乳 鯖 油揚げ 鰹子	米 米	ゆかり 生姜 大蒜 切干太根 人参
3	水	小倉トースト ご飯 牛乳 ササミの磯辺焼き じゃが芋金平	ササミ 青海苔	食パン バター 米 マヨ じゃが芋	人参 生姜
4	木	ココアケーキ バターロールパン 南瓜シチュー バナナ	豚肉 牛乳	HM ココア ロールパン シチュールー	人参 玉葱 南瓜 バナナ
5	金	遊戯会	桜海老	米 胡麻	
6	土	タコライス 南瓜スープ オレンジ 煎餅	合挽肉 チーズ ベーコン	米 カレー粉	玉葱 トマト キャベツ 南瓜 玉葱 人参 オレンジ
7	日			煎餅	
8	月	焼きうどん 薩摩芋の味噌汁	牛肉	うどん 薩摩芋	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 青梗菜
9	火	狐ご飯 ツナの炊込みご飯 筑前煮 生乳	油揚げ ツナ 塩昆布 鶏肉 生乳	米 米	人参 蓮根 人参 筍 隠元
10	水	ペイコトじゃが イタリアンスパゲッティー バナナ	青海苔 豚肉	じゃが芋 スパゲッティー	人参 玉葱 ピーマン バナナ
11	木	胡麻ダレ五平餅 ピビンバ 若布スープ	豚肉 若布	米 胡麻 米 焼肉のタレ 胡麻油	法蓮草 人参 もやし 玉葱 コーン
12	金	メロンラスク カレーライス 林檎 牛乳	豆乳 牛肉 生乳	食パン HM バター 米 じゃが芋 カレールウ	檸檬汁 人参 玉葱 林檎
13	土	鬼饅頭 ブルコギ丼 野菜スープ	豚肉	薩摩芋 小麦粉 米	人参 しめじ 玉葱 人参 玉葱 キャベツ
14	日	クッキー 牛乳	生乳	クッキー	
15	月	茸スパゲッティー コーンスープ クリスマスケーキ	豚肉 ベーコン	スパゲッティー	玉葱 しめじ エノキ 人参 白菜 コーン クリスマスケーキ
16	火	ハニートースト ご飯 牛乳 肉豆腐 コロッケ	牛乳 焼き豆腐 豚挽き肉	食パン バター 蜂蜜 米	玉葱 エノキ 生姜
17	水	大芋芋 ご飯(ふりかけ) バーベキューチキン マカロニサラダ	ふりかけ ササミ	薩摩芋 胡麻 米	人参 胡瓜 キャベツ
18	木	ヨーグルトパンケーキ ご飯 生姜焼き ブロッコリーサラダ	豚肉 ツナ	HM 米	玉葱 生姜 ブロッコリー コーン
19	金	きな粉ケーキ ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き バナナ	きな粉 豆乳 牛乳 鮭	小麦粉 米	キャベツ 人参 しめじ バナナ
20	土	南瓜パン 塩焼きそば 牛蒡サラダ	牛肉	南瓜パン 焼きそば麺 胡麻ドレ	キャベツ 人参 玉葱 牛蒡 人参
21	日	牛乳ケーキ		牛乳ケーキ	
22	月	けんちんうどん 薩摩芋の檸檬煮	鶏肉	うどん 里芋 薩摩芋	人参 大根 干し椎茸 檸檬汁
		グレープゼリー		グレープゼリーの素	

23	火	バターロールパン ハッシュドビーフ バナナ 牛乳 ビスコ	牛肉 牛乳	ロールパン ハヤシルウ	玉葱 人参 しめじ バナナ
24	水	鮭若布ご飯 豚汁 法蓮草パン	鮭フレーク 若布ご飯の素 豚肉	ビスコ 米 里芋	人参 大根 白菜 干し椎茸
25	木	ご飯 タッカルビ オレンジ ブルーチェーゼ	鶏肉 生乳 豚肉	法蓮草パン 米 赤味噌	キャベツ 玉葱 人参 韭 生姜 大蒜 オレンジ ブルーチェ
26	金	中華丼 中華スープ 牛乳 動物ビスケット	生乳	米 胡麻油	人参 白菜 玉葱 筍 干し椎茸 生姜 大蒜 青梗菜 エノキ コーン
27	土	かしわ飯 高野豆腐の味噌汁 スナック 棒チーズ	鶏肉 油揚 高野豆腐 チーズ	ビスケット 米 スナック	人参 エノキ 玉葱 大根
28	日	冬休み			
29	月				
30	火				
31	水				

※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。

マンゴー通信

風邪を予防しましょう！！

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防して、冬を元気に過ごしましょう!!
 風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう!!
 また食事でも**ビタミンC**、**A**、**たんぱく質**を積極的に摂ることも、風邪予防に効果的です♪

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出来ないので、
 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

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がアップします!!



鰹・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

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



肉・魚・乳製品・大豆製品

今月のレシピ「ハニートースト」

材料(4人分)

- ・食パン … 1枚
- ・有塩バター … 4g
- ・蜂蜜 … 6g

作り方

- ① 食パンを1/4の四方系にカットし、そこにバターを塗る。
- ② トースターで5分ほど焼き、焼き色がついたら
 蜂蜜を塗り広げ完成 ☆彡



簡単にできて
 とっても美味しい♡



12月の献立 桃組



日	曜日	献立名	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	月	焼きそば オレンジ	牛肉	焼きそば麺 焼きそばソース	キャベツ 玉葱 人参 オレンジ
2	火	ゆかりご飯 ご飯 牛乳 鱈の香味焼き 切干大根の旨煮	シラス 牛乳 鱈 油揚げ	米 米	ゆかり 生姜 大蒜 切干大根 人参
3	水	小倉トースト ご飯 牛乳 ササミの磯辺焼き じゃが芋金平	餃子 牛乳 ササミ 青海苔	食パン バター 米 マヨ じゃが芋	人参 牛蒡
4	木	ココアケーキ バターロールパン 南瓜シチュー バナナ	豆乳 豚肉 牛乳	HM ココア ロールパン シチュールー	人参 玉葱 南瓜 バナナ
5	金	桜海老ご飯 遊戯会	桜海老	米 胡麻	
6	土	タコライス 南瓜スープ オレンジ 煎餅	合挽肉 チーズ ベーコン	米 カレー粉	玉葱 トマト キャベツ 南瓜 玉葱 人参 オレンジ
7	日			煎餅	
8	月	焼きうどん 薩摩芋の味噌汁	牛肉	うどん 薩摩芋	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 青梗菜
9	火	狐ご飯 ツナの炊込みご飯 筑前煮 生乳	油揚げ ツナ 塩昆布 鶏肉 牛乳	米 米	人参 蓮根 人参 筍 隠元
10	水	ペイクトじゃが イタリアンスパゲッティー バナナ	青海苔 豚肉	じゃが芋 スパゲッティー	人参 玉葱 ピーマン バナナ
11	木	胡麻タレ五平餅 ピピンバ 若布スープ	豚肉 若布	米 胡麻 米 焼肉のタレ 胡麻油	法蓮草 人参 もやし 玉葱 コーン
12	金	メロンラスク カレーライス 林檎 生乳	豆乳 牛肉 生乳	食パン HM バター 米 じゃが芋 カレールウ	檸檬汁 人参 玉葱 林檎
13	土	鬼饅頭 ブルコギ丼 野菜スープ クッキー 生乳	豚肉	薩摩芋 小麦粉 米 クッキー	人参 しめじ 玉葱 人参 玉葱 キャベツ
14	日				
15	月	茸スパゲッティー コーンスープ クリスマスケーキ ハニートースト	豚肉 ベーコン	スパゲッティー	玉葱 しめじ エノキ 人参 白菜 コーンスープ クリスマスケーキ
16	火	ご飯 牛乳 肉豆腐 コロッケ 大芋	牛乳 焼き豆腐 豚挽き肉	食パン バター 蜂蜜 米 コロッケ 薩摩芋 胡麻	玉葱 エノキ 生姜
17	水	ご飯 ハーベキューチキン マカロニサラダ ヨーグルトパンケーキ	ササミ ヨーグルト	米 マカロニ マヨ HM 米	人参 胡瓜 キャベツ
18	木	ご飯 生姜焼き ブロッコリーサラダ きな粉ケーキ	豚肉 ツナ きな粉 豆乳	マヨ 小麦粉 米	玉葱 生姜 ブロッコリー コーン
19	金	ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き バナナ	牛乳 鮭	米	キャベツ 人参 しめじ バナナ
20	土	南瓜パン 塩焼きそば 牛蒡サラダ 牛乳ケーキ	牛肉	南瓜パン 焼きそば麺 胡麻ドレ 牛乳ケーキ	キャベツ 人参 玉葱 牛蒡 人参
21	日				
22	月	けんちんうどん 薩摩芋の檸檬煮 グレープゼリー	鶏肉	うどん 里芋 薩摩芋 グレープゼリーの素	人参 大根 干し椎茸 檸檬汁

23	火	バターロールパン ハッシュドビーフ バナナ 牛乳 ビスコ	牛肉 牛乳	ロールパン ハヤシルウ ビスコ	玉葱 人参 しめじ バナナ
24	水	鮭若布ご飯 豚汁 法蓮草パン	鮭フレーク 若布ご飯の素 豚肉	米 里芋 法蓮草パン	人参 大根 白菜 干し椎茸
25	木	ご飯 タッカルビ オレンジ ブルーチェーピーチ	鶏肉 牛乳	米 赤味噌 ブルーチェ	キャベツ 玉葱 人参 韭 生姜 大蒜 オレンジ
26	金	中華丼 中華スープ 牛乳 動物ビスケット	豚肉 牛乳	米 胡麻油 ビスケット	人参 白菜 玉葱 筍 干し椎茸 生姜 大蒜 青梗菜 エノキ コーン
27	土	かしわ飯 高野豆腐の味噌汁 スナック 棒チーズ	鶏肉 油揚 高野豆腐 チーズ	米 スナック	人参 エノキ 玉葱 大根
28	日	冬休み			
29	月				
30	火				
31	水				

※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。

マンゴー通信

風邪を予防しましょう！！

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防して、冬を元気に過ごしましょう!!
 風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「衛生」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう!!
 また食事でも**ビタミンC**、**A**、たんぱく質を積極的に摂ることも、風邪予防に効果的です♪

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出来ないので、
 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

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がアップします!!



鰻・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

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



肉・魚・乳製品・大豆製品



今月のレシピ「ハニートースト」

材料(4人分)

- ・食パン … 1枚
- ・有塩バター … 4g
- ・蜂蜜 … 6g

作り方

- ① 食パンを1/4の四方系にカットし、そこにバターを塗る。
- ② トースターで5分ほど焼き、焼き色がいたら蜂蜜を塗り広げ完成 ☆彡



簡単にできて
 とっても美味しい♡

