



舞い散る枯れ葉や冷たい風に、冬の足音が感じられる季節となりました。今年も残りわずか。寒さが深まる中でも、子どもたちは元気に園庭を駆け回っています。

この一年で見られた小さな成長の積み重ねを、大切に振り返りながら、残りの時間も穏やかに過ごしていきたいと思います。

1	月	桜組個人懇談 ～5日まで 体育教室（堇組以上）	16	火	絵画教室
2	火	絵画教室	17	水	冬のデイキャンプ （紫陽花組 予備日 18日）
3	水		18	木	
4	木	避難訓練	19	金	英語教室
5	金	英語教室	20	土	
6	土		21	日	
7	日		22	月	体育教室
8	月	紫陽花組個人懇談 ～12日まで 公開体育教室(幼児組)	23	火	絵画教室
9	火	絵画教室 安全生活指導	24	水	クリスマス会
10	水		25	木	餅つき会
11	木	誕生会	26	金	
12	金	英語教室	27	土	
13	土		28	日	
14	日		29	月	冬季休暇 ～1月3日まで
15	月	体育教室（堇組以上）	30	火	
			31	水	

## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- 靴下の着脱やスプーン食べなど、身の回りのことに興味関心を持とうとする。
- 保育士や友達と関わりながら、好きな遊びを楽しむ。

### 桃組

- 着脱や手洗いなど、簡単な身の回りの事を自分で挑戦する。
- 冬の自然に親しみ、体を動かして元気に遊ぶ。

### 堇組

- 行事にちなんだ絵本や歌を楽しみ、クリスマスや正月に期待感を持って過ごす。
- 寒さに負けず、戸外で十分に体を動かして遊び、保育士や友達との関わり合いを楽しむ。

### 桜組

- 季節の行事や冬の自然に興味を持つ。
- 寒さに負けず、戸外で元気に遊ぶ

### 向日葵組

- 自分の思いを伝えたり、友達や保育士の話を聞き、思いを伝え合う大切さを知る。
- 寒さに負けず、戸外で体を動かして遊ぶ楽しさを感じる。

### 紫陽花組

- 伝えたい、聞いてもらいたいという気持ちを保育者に受け止められながら生活する。
- 仲間を思いやった行動が増え、助け合おうとする。

## 園からのお願い

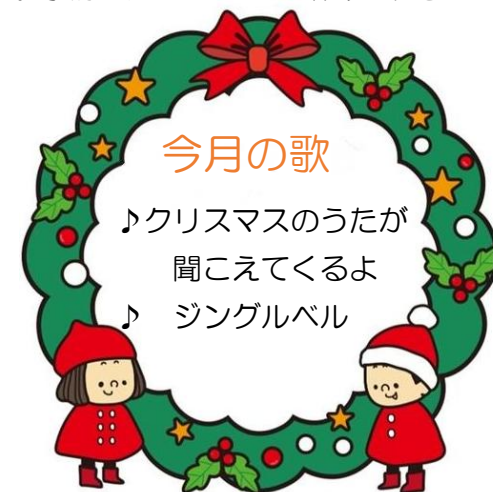
☆きっぷノートは当日の9時30分までに送信してください。また、当日の体調不良等の欠席や遅刻は電話にてお知らせください。事前にわかっているお休みは、きっぷノートの出席簿に登録してください。

### 来月の予定

- 13日 野菜収穫体験（桜、向日葵組）
- 17日 保育参観（紫陽花組）
- 23日 マンドリン音楽会
- 28日 陶芸教室（紫陽花組）
- 29日 誕生会

### 今月の歌

♪クリスマスうたが  
聞こえてくるよ  
♪ ジングルベル





植園清涼保育園  
2025年度12月号

12月を迎え、寒さも本格的になってきましたね。寒い時期は体温も下がりやすいので、今月の献立には体を温める、温かい汁物や煮物がたくさん登場します。バランスよく食べることが風邪予防にもつながります。しっかり食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう！



【材料】 およそ大人2人分・子ども2人分

・豚肉	100g
・さつま揚げ	70g
・大根	270g
・人参	70g
・里芋	160g
・だし汁	適宜
・味噌	15g
・砂糖	9g
・みりん	7g
・酒	7g

## 「土手煮」のレシピ



【作り方】

1. 大根・人参は銀杏切り、豚肉・さつま揚げ・里芋は一口大に切る。
2. 鍋に材料とひたひたのだし汁・調味料を入れ、落し蓋をして中火にかける。
3. 野菜に火が通り、煮汁が少なくなってきたらできあがり！

☆本来はホルモンを使用しますが、保育園では豚肉で作ります。  
子ども達に人気のメニューです！



## 「南瓜の糸昆布煮」のレシピ

【材料】 およそ大人2人分・子ども2人分

・南瓜	250g
・糸昆布	2.5g
・だし汁	適宜
・みりん	5g
・砂糖	3.5g
・醤油	5g

【作り方】

1. 南瓜は2~3cm大に切る。
2. 糸昆布はぬるま湯で戻して、1cm長さに切る。
3. 鍋に南瓜を並べ、上に糸昆布をかぶせたら、ひたひたになるくらいのだし汁と調味料を加えて、落し蓋をして煮る。
4. 南瓜が柔らかくなり、煮汁も少なくなったらできあがり！

☆糸昆布の戻し汁を使って、だしをとることができます。



## 12月の給食・食育予定

- ・ 冬のデイキャンプ、焼き芋会(紫陽花組)
- ・ バター作り(向日葵組)
- ・ クリスマスケーキ作り
- ・ 餅つき会
- ・ ごはんを炊く、おにぎり作り(紫陽花組)

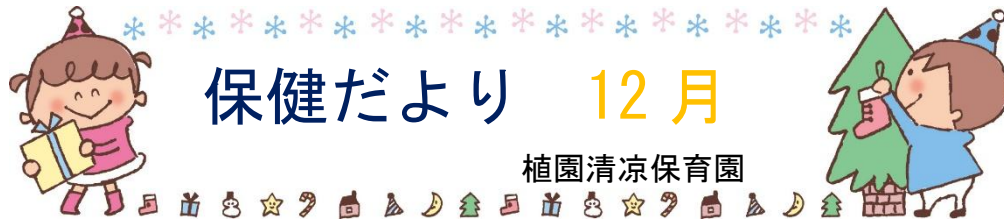
☆ 今月はクリスマスの特別メニューや、冬至にちなんだ『南瓜』や『柚子』を使った献立が登場します。名古屋の郷土料理、寒い冬に食べたい『土手煮』も登場！



令和7年度 12月給食献立表(幼児食)



日 曜	昼食	昼食の材料	日 曜	おやつ	おやつ材料
1 月	ごはん 土手煮	精白米 豚もも さつま揚げ 大根 里芋 人参 だし汁 赤味噌 三温糖 みりん 料理酒	1 月	柚子ケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 サラダ油 三温糖 柚子
19 金	白菜の塩昆布和え	白菜 りょくとうもやし 塩昆布	19 金	牛乳	牛乳
2 火	ごはん ぶり大根 小松菜と油揚げの味噌汁	精白米 ぶり だし汁 醤油 みりん 三温糖 料理酒 生姜 大根 小松菜 白菜 人参 えのきたけ 油揚げ だし汁 赤味噌	2 火	マカロニナポリタン	マカロニ ウインナーソーセージ 人参 玉葱 青ピーマン トマトケチャップ ウスターソース
3 水	豚丼 法蓮草の胡麻和え	精白米 豚もも 玉葱 人参 えのきたけ 醤油 三温糖 料理酒 生姜 だし汁 法蓮草 りょくとうもやし 人参 醤油 すりごま	3 水	アップルパイ風	食パン りんご 三温糖 有塩バター
4 木	ごはん 厚揚げのおろし煮	精白米 厚揚げ 鶏むね 大根 人参 しめじ 小松菜 だし汁 醤油 三温糖 生姜	4 木	フルーツポンチ	みかん缶詰 黄桃缶詰 バインアップル缶詰 パナナ
16 火	ブロッコリーのじゃこサラダ	ブロッコリー 人参 キャベツ しらす干し サラダ油 醤油 穀物酢	16 火	牛乳	牛乳
5 金	食パン 焼き南瓜コロッケ	食パン 南瓜 片栗粉 玉葱 人参 コーン缶詰 豚ひき肉 塩 パン粉 サラダ油	5 金	ぱりんこ 蜜柑	ぱりんこ みかん
17 水	ヨーグルト	ヨーグルト	17 水	牛乳	牛乳
6 土	ガバオライス	精白米 鶏ひき肉 玉葱 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく 醤油 ウスターソース 鶏がらだし 三温糖	6 土	ミルクサンド	食パン 牛乳 グラニュー糖 コーンスターチ
20 土	若布スープ	若布 木綿豆腐 小松菜 人参 コーン缶詰 だし汁 鶏がらだし 塩	20 土	牛乳	牛乳
8 月	鮭のちゃんちゃん焼き丼 けんちん汁	精白米 鮭 合わせ味噌 料理酒 キャベツ 玉葱 しめじ 人参 サラダ油 木綿豆腐 里芋 大根 人参 葱 ごま油 だし汁 醤油 塩	8 月	グラタントースト	食パン 有塩バター 薄力粉 牛乳 ブイヨン 玉葱 コーン缶詰 ベーコン
9 火	ごはん 焼売 中華風コーンスープ	精白米 豚ひき肉 木綿豆腐 玉葱 干し椎茸 生姜 醤油 料理酒 片栗粉 焼売の皮 コーン缶詰(クリーム・ホール) 鶏がらだし だし汁 醤油 法蓮草 人参 春雨	9 火	牛乳	牛乳
10 水	ごはん 厚揚げの生姜炒め	精白米 厚揚げ 豚もも サラダ油 キャベツ りょくとうもやし にら 人参 醤油 生姜	10 水	10日クラッカーサンド	クラッカー いちごジャム
23 火	南瓜の糸昆布煮	南瓜 刻み昆布 だし汁 醤油 みりん 三温糖	23 火	23日さつま芋ごま塩おにぎり 牛乳	精白米 もち米 さつま芋 ごま塩 牛乳
11 木	冬野菜カレー マカロニサラダ	精白米 鶏むね 大根 蓮根 人参 小松菜 しめじ カレールウ マカロニ キャベツ ブロッコリー 人参 ツナ マヨネーズ	11 木	誕生会ケーキ	ロールケーキ ホイップクリーム みかん缶詰
12 金	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	ロールパン 水煮大豆 ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ キャベツ ブロッコリー にんにく トマト缶詰 トマトケチャップ ヨーグルト	12 金	ギンビスアスバラガス 蜜柑 牛乳	ギンビスアスバラガス みかん 牛乳
13 土	焼豚炒飯 春雨スープ	精白米 焼豚 サラダ油 人参 葱 小松菜 干し椎茸 醤油 春雨 人参 青梗菜 コーン缶詰 だし汁 鶏がらだし 塩	13 土	黄粉サンド	食パン きな粉 三温糖 塩 調整豆乳
15 月	ごはん 鯖の竜田焼き キャベツと油揚げの煮浸し	精白米 鯖 生姜 醤油 料理酒 片栗粉 サラダ油 キャベツ 人参 油揚げ だし汁 醤油	15 月	スナックパン	スナックパン
18 木	焼きうどん ごま入り味付けいりこ ふかし芋	うどん サラダ油 豚もも キャベツ 人参 玉葱 醤油 だし汁 ごま入り味付けいりこ さつま芋	18 木	かにぼん	かにぼん 牛乳
22 月	ごはん 鮭の幽庵焼き 切干大根の煮物	精白米 鮭 醤油 料理酒 柚子 切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 鰯戻元 だし汁 醤油 みりん	22 月	ミレーフライ スティックゼリー 牛乳	ミレーフライ スティックゼリー 牛乳
24 水	食パン ローストチキン ツリーサラダ	食パン 鶏もも 醤油 料理酒 三温糖 みりん じゃが芋 人参 ツナ マヨネーズ ブロッコリー	24 水	クリスマスケーキ	スポンジケーキ 果物 ホイップクリーム お菓子
25 木	じゃじゃ麺 ごま入り味付けいりこ バナナ	うどん 豚ひき肉 生姜 玉葱 干し椎茸 人参 鰯戻元 だし汁 赤味噌 三温糖 醤油 すりごま(黒) ごま油 片栗粉 ごま入り味付けいりこ バナナ	25 木	黒糖フークレエ	黒糖フークレエ 牛乳



最近急に冷え込み、まだ寒さに慣れていない体がびっくりしてしまいそうですね。気温が下がり空気が乾燥するとウィルスの活動が活発になり、感染症が流行します。外から帰ったら必ず手洗い・うがいをして、元気に年末年始を迎えましょう。

### 冬の感染症に注意！

	RS ウィルス	インフルエンザ	気管支炎
	集団流行しやすい感染症。2歳までに一度はかかると言われている。	咳やくしゃみによる飛沫感染、便による接触感染。	インフルエンザや風邪の症状が喉から気管支にまで進んだ状態。
症状	鼻水や咳などの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が鳴る。	悪寒や喉の痛み、咳、鼻水などの風邪の症状から始まり、関節痛や筋肉痛が出ることもある。	高熱が出て痰がからんだゼロゼロという湿った咳が長く続く。長引くと呼吸困難を起こすこともある。
治療	これといった特効薬はないため、咳や鼻水の薬を服用する。	できるだけ早く医師の診断を受け、内服を開始する。脱水症状を予防するため水分補給に気を付ける。	水分を十分に摂取し、室内の乾燥を防ぐ。痰の排出を促すためむやみに咳止めを使用しない。

	マイコプラズマ肺炎	溶連菌感染症	感染性胃腸炎
原因	菌による感染症。しつこい咳や長引く発熱が特徴。9歳以下の感染率が高い。	A 群溶結性連鎖球菌という細菌が原因で起こる病気の総称。飛沫で感染する。	冬はノロ、ロタウィルスが代表的。主に経口、飛沫感染が多いが、ノロウィルスはまれに食品から感染する事もある。
症状	咳、鼻水、頭痛などの風邪症状から始まる。乾いた咳は徐々に激しくなり、痰も出る。	高熱が出たり、喉の腫れ、痛みや嘔吐、頭痛が見られる。解熱後に全身に小さな発疹が出たり、イチゴ舌がみられることもある。	激しい嘔吐の症状が突然現れ、その後に下痢がみられる。発熱する事もある。ロタによる胃腸炎のときは便が黄白色になることがある。
治療	マイコプラズマに効く抗生剤が有効。ただ近年は薬の効きにくい型のものも増えている。	抗生物質が有効。まれに合併症で腎炎を起こすことがあるので抗生剤はしっかり飲み切る。	激しい下痢が続くので十分に水分補給し脱水を防ぐ。消化の良い物を少しずつ食べる。

今期はインフルエンザが大流行しています。発熱や嘔吐・下痢などの症状がみられた場合には必ず医療機関を受診していただき、医師の診断を受けてください。保育園は集団生活です。感染防止の面から、下痢や嘔吐の症状がみられる場合には熱がなくても自宅での保育にご協力ください。また、体調不良で欠席される場合には、連絡アプリではなく必ず園へ電話で連絡して頂くようお願い致します。

