

2021年 12月 つどいの森もみの木こども園行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	水		16	木	
2	木	お話し会	17	金	
3	金	もちつき	18	土	
4	土		19	日	
5	日		20	月	
6	月		21	火	
7	火		22	水	
8	水		23	木	サーキット開放
9	木		24	金	クリスマス会 誕生会
10	金		25	土	
11	土		26	日	
12	日		27	月	
13	月		28	火	
14	火		29	水	年末休み
15	水		30	木	
			31	金	1月3日まで休み

<お知らせ>

- ・日時を知らされていない「避難訓練」が毎月一度行われます。(園長・担当で打ち合わせ)
- ・年末の保育は12月28日(火)まで、年始は1月4日(火)から始まります



看護師：宮川 みやがわ 綾子 あやこ

朝晩の冷え込みもより一層厳しくなり、いよいよ寒さ本番を迎えます。空気の乾燥も著しく、ウイルスも活発になってきますが、子ども達が楽しみにしているワクワクするイベントも多く、生活リズムも乱れがちになってきます。お休みの間もできるだけ夜は決まった時間に布団に入るように心がけましょう。また、ポットやヒーター等によるやけどが増えます。お子様の手が触れない工夫をお願い致します。

1年の締めくくりも元気いっぱいにご過ごせるように手洗いはもちろんのこと、栄養や睡眠・休息等も同様に気を付けて行きましょう。



《冬の服装について》

気温が下がると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人よりも1枚少ない服装を心がけましょう。園内は換気時を除き、室温は23℃程（湿度50%以上）を保つよう心がけています。子どもは室内でも動いていることが多いため、厚手の物や裏起毛の服を1枚着ているだけで、汗だくになってしまうこともあります。大切なのは肌着をつけて身体を冷やさないことです。室内では肌着にロンT1枚でも子ども達は十分に温かいため、どうしても子どもが寒いというのであれば、厚手の物や裏起毛の服を1枚着るよりも、薄手の服を重ねて着用の方が空気の層ができて温かくなり、調節しやすくもなるのでおすすめです（例えばロンTの上から半袖Tシャツを着用…等）。

登帰園時は気温も低く寒いと思うので、上着で調節していただければと思います。



《冬の風邪について》

冬に流行する風邪は、発熱・鼻水・喉等が主症状の喉の風邪と嘔吐や下痢が主症状のお腹の風邪（感染性胃腸炎等）があります。新型コロナウイルスやインフルエンザとの区別が難しい時は、かかりつけ医の受診をお勧めいたします。

一年末年始の急病は？

一年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱や怪我に備えて、事前にかかりつけ医の他、近くの救急病院の診察時間と休診日を確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。





今がおいしい♪

冬野菜

野菜は一年中出回っていますが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえ、四季の違いを楽しめます。今が旬の『冬野菜』は、ビタミンAやビタミンC・ビタミンEを多く含むので、体を温める効果や免疫力の向上、皮膚や粘膜・目の健康を保つ働きがあります。また寒い時期の野菜は、寒さで凍ることがないように糖분을蓄えるので、加熱したときに甘味が強く感じられるものが多いのが特徴です。

冬野菜をたっぷり食べて、寒い冬を乗り切りましょう！

大根

おでんなどの煮物や、サラダ、酢の物と大活躍の野菜です。葉にはビタミンAがたっぷり！



かぶ

愛らしい形を生かして丸ごと調理しても、すりおろしても美味。煮込むと、とろっとした食感に。



れんこん

「先の見通しがきく縁起物」として、正月料理やお祝いの時にも使われます。



ブロッコリー

シチューやサラダ、和え物や炒め物と幅広く使え、料理に彩りを添えてくれます。

小松菜

寒さに強く、霜にあたることで葉肉が柔らかくなり、甘みが増しておいしくなります。カルシウムがたっぷり♪



ほうれん草

冬のほうれん草は、しっとりやわらか。和え物やバター炒め、汁物に。



根深ねぎ

「白ねぎ」や「長ねぎ」とも呼ばれていて、加熱すると甘みととろみが増えます。鍋や汁物の具、薬味にしたり、焼くだけでもおいしいです。



ごぼう

冬のごぼうは風味と食感がとても良いのが特徴です。固い食感であごも鍛えられ、噛む回数も増えるので脳も活性化します。

白菜

あっさりとした上品な甘みがあるので、ほかの食材の味を引き立てます。鍋物や煮物、スープ、炒め物、漬物、サラダにと万能です。





～冬野菜を使った給食の人気メニューのレシピをご紹介します♪～

🍴🍴野菜きんぴら

◆材料（4人分）

ごぼう	1本
れんこん	中1節
人参	中1本
じゃが芋	中1個
板こんにゃく	1/2枚

ごま油 大さじ1

かつおだし 1カップ

☆しょうゆ 大さじ1と1/2

砂糖 大さじ2

すりごま 大さじ2

◆作り方

- 1.ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、太いところは縦半分に切って斜め薄切りにし、水にさらす。れんこん、人参、じゃが芋、板こんにゃくは、7～8mm角の棒状に切る。れんこん、じゃが芋は水にさらし、ざるに上げ水をきる。
- 2.フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒める。全体に油がまわり、しんなりしたら☆を加え、汁けがほとんどなくなるまで炒める。火を止め、すりごまをふって混ぜる。



🍴🍴小松菜入り煮込みハンバーグ

◆材料（4人分）

（ハンバーグ）

豚ひき肉 300g

玉ねぎ 中1/2個

人参 中1/2本

小松菜 1/4束

卵 1個

◎パン粉 大さじ4

牛乳 大さじ2

塩・こしょう 少々

サラダ油 大さじ1/2

（ソース）

マッシュルーム 1パック

玉ねぎ 中1/2個

トマト缶 1/2缶

ケチャップ 大さじ3

☆ウスターソース 大さじ1

固形コンソメ 1個

砂糖 小さじ2

バター 大さじ1

◆作り方

- 1.ハンバーグの玉ねぎ・人参はみじん切り、小松菜は細かく切る。
- 2.ボウルに豚ひき肉、①、◎を入れ、ねばりがでるまでよくこねる。
- 3.◎を4等分して形を整え、サラダ油を入れて熱したフライパンで両面に焼き色がつくまで中火で焼いて一度取り出す。（まだ中は生でOK）
- 4.フライパンにバターを入れて熱し、薄切りにした玉ねぎ・マッシュルームを入れてしんなりするまで中火で炒める。
- 5.④に水1/2カップ、☆を入れて煮立たせ、ハンバーグを戻し入れて蓋をして肉に火が通るまで弱火で8分ほど煮る。蓋をとり、ソースをからめながらとろみがつくまで5～7分煮込んで出来上がり♪



つといの森もみの木こども園

令和3年

3歳未満児



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとどめる	(その他の食品)
1	水	ごはん 冬野菜のポトフ 鮭のムニエル オーロラサラダ	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	普通牛乳・ウインナー しるさげ・ささ身 プロセスチーズ・ロースハム	米・薄力粉・有塩バター じゃがいも・さつまいも マヨネーズ・食パン	たまねぎ・はくさい・ほうれんそう こまつな・れんこん・ブロッコリー 大根・にんじん・きゅうり・キャベツ トマト・西洋かぼちゃ・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ こいくちしょうゆ
2	木	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 やみつきやさい	牛乳 ツナパンネ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ まぐろ缶詰	米・なたね油・じゃがいも 車糖・かたくり粉・ごま油 ごま・マカロニ・スパゲッティ	こまつな・たまねぎ・こねぎ しょうが・にんにく・にんじん・大根 きゅうり・えのきたけ・ほんしめじ	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・ケチャップ 食塩
3	金	もち 豚汁 山賊揚げ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 いちごミルク蒸しパン 牛乳	普通牛乳・きな粉 つぶしあん・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・かに風味かまぼこ 脱脂粉乳	もち・車糖・ごま油 じゃがいも・さつまいも かたくり粉・なたね油 薄力粉・いちごジャム	焼きのり・ごぼう・にんじん・大根 えのきたけ・ほんしめじ・根菜ねぎ しょうが・にんにく・レモン・きゅうり わかめ	こいくちしょうゆ 板こんにやく・穀物酢 料理酒・こしょう・食塩 ベーキングパウダー
4	土	ごはん すまし汁 かじきのねぎ味噌焼き 青菜のお浸し	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節・めかじき 淡色辛みそ	赤ちゃんせんべい・米 じゃがいも・車糖・市販菓子 りよくとうもろやし	わかめ・根菜ねぎ・ほうれんそう にんじん・キャベツ りよくとうもろやし	麦茶・うすくちしょうゆ 本みりん・こいくちしょうゆ
6	月	ごはん 洋風スープ ピザ風チキン コールスローサラダ	牛乳 ヨーグルトパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ・ヨーグルト	米・マヨネーズ・車糖 強力粉・なたね油・粉糖	はくさい・こまつな・たまねぎ トマト缶詰・青ピーマン 切干しだいこん・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・穀物酢・こしょう ベーキングパウダー
7	火	ごはん すまし汁 鱈の西京焼き 野菜きんぴら	牛乳 ウインナーパイ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら・甘みそ ウインナー	米・焼きふ・車糖・じゃがいも ごま油・ごま・パイ皮	りよくとうもろやし・こねぎ・ごぼう にんじん・れんこん さやいんげん	うすくちしょうゆ みりん・風調味料 板こんにやく こいくちしょうゆ
8	水	ごはん 洋風スープ 小松菜入り煮込みハンバーグ ヨーグルトサラダ	牛乳 みかんケーキ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 脱脂粉乳・ロースハム プロセスチーズ・ヨーグルト 鶏卵	米・パン粉・車糖 さつまいも・マヨネーズ ホットケーキミックス・無塩バター	キャベツ・えのきたけ・たまねぎ にんじん・こまつな・トマト缶詰 マッシュルーム・西洋かぼちゃ きゅうり・スイートコーン・みかん缶詰 みかん飲料	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース・だし
9	木	ごはん みそ汁 鶏のもみじ焼き 白菜とちくわの煮浸し	牛乳 お好み焼き 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・焼き竹輪・鶏卵 ベーコン・プロセスチーズ かつお削り節	米・さつまいも・マヨネーズ 薄力粉	たまねぎ・にんじん・はくさい えのきたけ・生しいたけ・大根 キャベツ・切干しだいこん スイートコーン・こねぎ・あおのり	食塩・こしょう みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・だし ベーキングパウダー 中濃ソース
10	金	冬野菜カレー フレンチサラダ フルーツポンチ	牛乳 おつゆ巻のキャラメル 牛乳	普通牛乳・豚もも	米・なたね油・じゃがいも 車糖・焼きふ・有塩バター	たまねぎ・にんじん 西洋かぼちゃ・れんこん・大根 はくさい・こまつな・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご バナナ・みかん缶詰	カレールー・穀物酢・食塩 こしょう
11	土	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 野菜のおかか和え	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも かつお削り節	赤ちゃんせんべい・米・車糖 かたくり粉・市販菓子	西洋かぼちゃ・たまねぎ ほうれんそう・にんじん・きゅうり りよくとうもろやし	麦茶・こいくちしょうゆ 本みりん・料理酒
13	月	ごはん すまし汁 ごま肉じゃが もやしときゅうりのゆかり和え	牛乳 にんじんクラッカー 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節・豚もも 淡色辛みそ パルメザンチーズ	米・なたね油・じゃがいも 車糖・ごま・薄力粉 かたくり粉	わかめ・根菜ねぎ・にんじん たまねぎ・さやいんげん・きゅうり りよくとうもろやし・キャベツ 梅びしお	うすくちしょうゆ・料理酒 しらたき・だし みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・食塩
14	火	ごはん みそ汁 かじきのオニオン照り焼き ほうれん草のソテー	牛乳 豆乳餅 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき・ベーコン・豆乳 きな粉	米・ごま油・車糖・かたくり粉 有塩バター	はくさい・たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・ほんしめじ・にんじん スイートコーン	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・食塩
15	水	切干大根入り焼きそば 中華スープ ごぼうのから揚げ バナナ	牛乳 いちごミルク蒸しパン 牛乳	普通牛乳・豚もも かに風味かまぼこ 脱脂粉乳	蒸し中華めん・なたね油 車糖・かたくり粉・薄力粉 いちごジャム	にんじん・たまねぎ・キャベツ りよくとうもろやし・青ピーマン 切干しだいこん・あおのり・わかめ はくさい・ごぼう・しょうが・にんにく バナナ	濃厚ソース・だし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
17	金	チビート ギソ オレンジ	牛乳 きつねのおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 豚ひき肉・油揚げ	パンズ・車糖・マヨネーズ じゃがいも マカロニ・スパゲッティ・なたね油 米	キャベツ・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・パレンシアオレンジ	ケチャップ・中濃ソース 食塩・だし・うすくちしょうゆ だし・本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ
18	土	ごはん すまし汁 鮭のねぎ味噌焼き 青菜のお浸し	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節・しるさげ 淡色辛みそ	赤ちゃんせんべい・米 じゃがいも・車糖・市販菓子 りよくとうもろやし	わかめ・根菜ねぎ・ほうれんそう にんじん・キャベツ りよくとうもろやし	麦茶・うすくちしょうゆ 本みりん・こいくちしょうゆ
22	水	ごはん みそ汁 ぎせい豆腐 塩昆布のあさづけ	牛乳 みかんケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉 脱脂粉乳	米・車糖・ホットケーキミックス 無塩バター	チンゲンサイ・ほんしめじ ほしひじき・根菜ねぎ・にんじん 生しいたけ・さやいんげん きゅうり・キャベツ・塩昆布 みかん缶詰・みかん飲料	食塩・こいくちしょうゆ
24	金	チキンピラフ スープ トナカイバーグ クリスマスサラダ	牛乳 スノープリン 牛乳	普通牛乳・鶏むね 豚ひき肉・ロースハム・鶏卵 ホイップクリーム	米・なたね油・パン粉・車糖 ミルクチョコレート	トマトジュース・たまねぎ スイートコーン・グリーンピース・にんじん わかめ・はくさい・にんじん れんこん・ブロッコリー・キャベツ きゅうり・いちご	だし・ケチャップ・食塩 こしょう・うすくちしょうゆ ウスターソース・穀物酢

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
500 kcal	22.1 g	15.5 g	72.8 g	330 mg	1.9 mg	226 μg	0.35 mg	0.46 mg	23 mg

- ☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
- ☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。
- ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき
変更:雑穀・押麦→ごはん)
- ☆ 14日・28日:あけび組・かえで組午後おやつ『豆乳もち』ではなく『マカロニきなこ』を提供します。