


2023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	金	もちつき	16	土	
2	土		17	日	
3	日		18	月	
4	月		19	火	
5	火		20	水	
6	水		21	木	サーキット開放
7	木	お話会	22	金	
8	金		23	土	
9	土	保護者会	24	日	
10	日		25	月	誕生会 クリスマス会
11	月		26	火	1号冬休み
12	火		27	水	
13	水		28	木	保育最終日
14	木		29	金	年末休み
15	金		30	土	
			31	日	

<お願いとお知らせ>

- ・12月の保育は、28日（木）が最終です。
- ・1月の保育は4日（木）から始まります。
- ・日時の予告をしない避難訓練が、毎月一度行われます

↓
1月7日まで



保健だより 12月

看護師 沖末 春香

早いもので今年も残り1ヶ月となりました。この時期は、朝晩の冷え込みも厳しく、急激な乾燥により体調を崩しやすい頃です。また、子ども達にとっては、楽しいイベントがたくさんですが、年末年始は外出や来客の機会も多く、生活リズムが崩れがちです。

空気が乾燥し、様々な感染症も流行してくる時期です。手洗いをはじめとした感染予防を継続しながら、今年1年の締めくくりが皆さんにとって素敵な月となるよう願っています。



薄着で過ごしましょう😊

子ども達は毎日活発に活動しています。服装は(大人)マイナス(1枚)を心がけましょう。朝夕の登降園時、寒ければ、脱ぎ着しやすい上着で調節すると良いかと思えます。換気のため、窓を開けていることもありますが、**裏起毛の服でなくても**園内は暖かいです。

誤飲・窒息・中毒にご用心！ 小さくカット・目を離さない

普段と違ったお食事をする機会が増える年末年始。気道異物事故で気をつけたい食品は
丸くツルツルした食物【ピーナツや枝豆、ミニトマト・キャンディー等】
かみ砕きにくい食品【グミやお餅、団子・こんにゃくゼリーなど】



年末の急病に備えましょう

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けがに備えて、事前にかかりつけ医の他、近くの救急病院の診察時間・休診日は確認しておきましょう。

帰省先や旅行先の救急病院の情報もあらかじめ把握しておくで安心です。

*救急相談センター#7119

症状により緊急性の有無、受診の必要性等のアドバイスや医療機関案内をしてくれます。24時間年中無休なので、困った時はまず相談してみましょう。

食育だより

寒くなり、乾燥する冬になると、風邪や、インフルエンザなどが流行します。菌や、ウイルスから、身体を守るためには、手洗い、うがいが良いのですが、最近、子どもたちの手洗いの様子を見てみると、濡らしただけかな？や、ハンドソープ使った？と思うくらいの素早い手洗いが多く見えるため手洗いの仕方を確認しました。



きれいに見える手を「ばい菌みえーる液」につけると!!!



きれいに見える手でも、しっかり洗わないと、菌やウイルスが落ち切っていないかもしれません。これからますます寒くなり、風邪をひきやすい時期になります。しっかり手洗いをして、温かい食事を摂り、寒い冬を乗り切りましょう。



なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



ぎんなん



れんこん



きんかん



かんでん



うどん
(うどん)

12月22日(金)は、冬至です。一年で一番夜が長く、冬至を境にますます寒くなっていくそうです。冬至には「ん」が2つ付く食べ物を食べると運気が上がると言われています。今年は「ん」が2つ付く食べ物を食べて、ゆず湯に入って温まりましょう!



12月の こんだて

つといの森もみの木こども園

令和5年

3歳未満児



もちつき

日	曜	星	食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	ごはん	けんちん汁 豚肉とお葱のチャンプルー 野菜のごま和え みかん	牛乳 いちごミルク蒸しパン 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節・豚も 鶏卵・かつお削り節	米・さつまいも・ごま油 なたね油・焼きふ・車糖 ごま・薄力粉・いちごジャム	大根・ごぼう・にんじん えのきたけ・おなしめじ・こねぎ キャベツ・りよくとんもやし 生しいたけ・根深ねぎ ほうれんそう・たまねぎ・きゅうり スイートコーン・温州みかん	板こんにやく・料理酒 うすくちしょうゆ・本みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
2	土	ごはん	みそ汁 鯖の甘酢あん 高野豆腐の含め煮	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ またまば・凍り豆腐	米・焼きふ・かたくり粉・車糖 じゃがいも・市販菓子	ごまつな・たまねぎ・にんじん ごぼう・さやいんげん・生しいたけ	こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ・だし・本みりん
4	月	ごはん	中華スープ 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 おつゆ麩のココア味 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 ごま・焼きふ・無塩バター	わかめ・たまねぎ・こねぎ にんじん・ほうれんそう りよくとんもやし・きゅうり	だし・うすくちしょうゆ しょうが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・ケチャップ 食塩・ミルクココア
5	火	ごはん	洋風スープ かじきのピカタ しょうゆフレンチ	牛乳 おとうふケーキ 牛乳	普通牛乳・めかじき・鶏卵 焼き竹輪・絹ごし豆腐	米・さつまいも・薄力粉 なたね油・車糖	たまねぎ・きゅうり・にんじん キャベツ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・パセリ・穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
6	水	ごはん	みそ汁 豚肉の甘辛炒め ほうれん草のごま和え	牛乳 じゃがいもミートおやき 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚も・豚ひき肉 プロセスチーズ	米・車糖・なたね油・ごま じゃがいも	はくさい・こねぎ・たまねぎ ほうれんそう・にんじん・スイートコーン キャベツ・えのきたけ	だし・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩・こしょう
7	木	田舎うどん かぼちゃサラダ りんご	牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも・凍り豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・ロースハム	干しうどん・なたね油 マヨネーズ・米	ごぼう・大根・にんじん・はくさい 根深ねぎ・生しいたけ 西洋かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ スイートコーン・りんご・梅びしお	食塩・こしょう	
8	金	麦ごはん みそ汁 小松菜チーズオムレツ じゃこサラダ	牛乳 シリアル・ベリーヨーグ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏卵 脱脂粉乳・プロセスチーズ しらす干し・ヨーグルト	米・押麦・じゃがいも・ごま なたね油・車糖 コーンフレーク ブルーベリージャム	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ ごまつな・切干しだいこん・きゅうり キャベツ・レモン	食塩・こしょう・ケチャップ 穀物酢・こいくちしょうゆ	
9	土	ごはん	すまし汁 鶏肉のしょうが味噌焼き やさしい炒め	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ	米・じゃがいも・車糖 なたね油・市販菓子	ごまつな・キャベツ・ほんしめじ にんじん・たまねぎ・スイートコーン	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 しょうが・だし
11	月	ごはん	みそ汁 鶏のもみじ焼き 五目煮	牛乳 バナナスコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・凍り豆腐・だいず	米・焼きふ・マヨネーズ じゃがいも・車糖・薄力粉 無塩バター	りよくとんもやし・こねぎ・にんじん ごぼう・れんこん・生しいたけ さやいんげん・バナナ	食塩・こしょう・板こんにやく だし・こいくちしょうゆ 料理酒・みりん風調味料 ベーキングパウダー
12	火	ごはん	すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き 春雨の酢の物	牛乳 スイートパンキン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・しろさけ 淡色辛みそ・ロースハム	米・マヨネーズ・ごま 普通はるさめ・車糖 有塩バター	ほうれんそう・たまねぎ・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ	うすくちしょうゆ・穀物酢 食塩
13	水	冬野菜カレー コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 のりチーズクラッカー 牛乳	普通牛乳・豚もも ヨーグルト バルメザンチーズ	米・なたね油・さつまいも 車糖・薄力粉・かたくり粉	たまねぎ・にんじん 西洋かぼちゃ・れんこん・大根 はくさい・ごまつな・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・わかめ スイートコーン・レモン・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ みかん缶詰・りんご・あおのり	カレールウ・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩	
14	木	ごはん	洋風スープ 鶏のトマトチーズ焼き 蒸し野菜サラダ	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ・鶏卵	米・じゃがいも・なたね油 車糖・食パン	ごまつな・ほんしめじ・たまねぎ トマト・西洋かぼちゃ・にんじん キャベツ・ブロッコリー スイートコーン缶詰・レモン	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢
15	金	ごはん	中華スープ 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 いちごミルク蒸しパン 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 ごま・薄力粉・いちごジャム	わかめ・たまねぎ・こねぎ にんじん・ほうれんそう りよくとんもやし・きゅうり	だし・うすくちしょうゆ しょうが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・ケチャップ 食塩・ベーキングパウダー
16	土	ごはん	みそ汁 鯖の甘酢あん 高野豆腐の含め煮	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・凍り豆腐	米・焼きふ・かたくり粉・車糖 じゃがいも・市販菓子	ごまつな・たまねぎ・にんじん ごぼう・さやいんげん・生しいたけ	こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ・だし・本みりん
18	月	麦ごはん	みそ汁 根菜ミートローフ 切干大根のごまマヨサラダ	牛乳 おつゆ麩のココア味 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚ひき肉・ロースハム	米・押麦・パン粉・車糖 マヨネーズ・ごま・焼きふ 無塩バター	わかめ・たまねぎ・にんじん れんこん・ごぼう・スイートコーン 切干しだいこん・きゅうり キャベツ	こしょう・ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ・ミルクココア
22	金	ロールパン シエニ・ケイト グリラットゥ・ロビ ロツリ	牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・ロースハム しろさけ・クリーム・鶏卵	ロールパン・なたね油 有塩バター・じゃがいも 車糖・米	マッシュルーム・たまねぎ・パセリ にんじん・レモン・きゅうり にんじん・りんご・赤ピーマン 梅びしお	だし・食塩・こしょう・こしょう 穀物酢	
25	月	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・鶏もも・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 マカロニ・スパゲッティ 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・干しぶどう・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	
28	木	ごはん	すまし汁 松風焼き 紅白なます	牛乳 のりチーズクラッカー 牛乳	普通牛乳・蒸しかまぼこ 煮干し・かつお節・鶏ひき肉 淡色辛みそ バルメザンチーズ	米・焼きふ・車糖・パン粉 ごま・薄力粉・かたくり粉 なたね油	ごまつな・にんじん・たまねぎ 大根・あおのり	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 穀物酢・食塩



骨太の日



野菜の日



かみかみの日



世界の料理
「フレンチ」



クリスマス

☆ 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
494 kcal	22.5 g	15.6 g	71.0 g	341 mg	2.0 mg	244 μg	0.35 mg	0.50 mg	22 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。
 ☆ あけび・かえで午後おやつ変更: 29日 きびだんご→おかかおにぎり
 ☆ 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)