



## じょうぶな子、げんな子



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。一段と寒さが増してきましたが、体調を崩さない様に気を付けながら、楽しく充実した毎日を過ごしていきたいと思います。

12月29日～1月3日の年末年始は休園となります。  
お休み中も早寝早起きを心がけ規則正しい生活を送りましょう。



## 12月の行事予定

3日(土) 布団乾燥  
7日(水) 体育指導  
13日(火) クリスマスお楽しみ会リハーサル  
15日(木) 絵本・納入袋配布  
16日(金) クリスマスお楽しみ会  
(全クラスお弁当)  
17日(土) クリスマス参観日(3・4・5才児)  
(0・1・2才児の参観はありません)  
(通常の土曜日保育あり)  
19日(月) 英語教室

20日(火) 身体測定 / 絵画教室(2・3才)  
21日(水) 避難訓練(不審者)  
22日(木) チーバ君来園  
23日(金) リトミック  
24日(土) 布団乾燥  
26日(月) 誕生会  
27日(火) 絵画教室(4・5才)  
28日(水) 終業式 / 大掃除  
御用納め  
献立表配信(園便りは1/4になります)  
12/29(木)～1/3(火) 年末・年始休園  
1/4(水)より通常保育

## 今月の保育目標

- たんぽぽ 一冬の自然に興味を持ち、寒さに負けずに元気に遊ぶ。  
クリスマスお楽しみ会に楽しく参加する。
- も も 一冬ならではの自然に触れたり戸外遊びや散歩を楽しむ。  
友達と一緒に楽しんでクリスマス会に参加する。
- ちゅうりっぷ 一季節の移り変わりを感じながら、戸外遊びや散歩を通して、自然に触れることを楽しむ。  
寒さに負けず元気に過ごす。
- さくら 一クリスマス会に期待を持って参加し表現することを楽しむ。  
寒さに負けず身体を十分に動かして遊ぶ。
- ひまわり 一寒さに負けず、戸外で体を十分に動かして遊ぶ。  
クリスマス会の練習を通して、友達との関りを深めながらみんなで表現することを楽しむ。
- ゆり 一冬の生活習慣を身につけ、健康に過ごす。  
自信をもって発表し、力を合わせて取り組む皆でやり遂げる楽しさを味わう。

## お知らせとお願い

- 感染症が流行する季節です。  
体調の変化に気を付け、手洗い・うがい・手指消毒を続けましょう。
- 厚着をせず、調節のしやすい衣類を用意してください。  
丈の長いもの、フリル、ボタンがついているものは避け脱しやすいものにしましょう。
- クリスマス会に関連するお知らせも増えてきます。ホワイトボード、掲示板は毎日目を通して下さい。
- 今月の納入袋配布日が早めになっております。年末になりますので23日までにお願いいたします。



# クラス通信

12月



## たんぽぽ組(0才児)

先日はお忙しい中、ビデオ上映会にご参加頂きありがとうございました。今後もお子様の成長と一緒に喜び、見守っていきたいと思いますので、宜しくお願いします。今月はお天気にも恵まれ、色々な公園にお散歩に行くことが出来ました。電車を見たり、お花摘み・どんぐり拾い・落ち葉集め等、秋の自然に触れながら楽しむ姿が見られました。12月に向けてクリスマス会の練習も始まりましたが、音楽が流れると手をパチパチ叩いたり、動物の真似をしたりと可愛い踊りを見せてくれる子ども達です。これから寒さが厳しくなり、感染症が流行する時期となりますので、体調の変化に気を付けて過ごしていききたいと思います。



## さくら組(3才児)

過ごしやすく気持ちの良いお天気の中、お散歩や戸外遊びができた11月でした。これからもチャンスがあればのびのびと体を動かして遊べる機会を設けたいと思っています。予定していた給食参観は残念でしたがお子さんからも普段の給食の様子などお話を聞いてみてくださいね。

12月はクリスマス会があるので少しずつ劇の練習も始まりました。無理のないよう協力し合いながらお友だちと表現する楽しさを味わっていただきたいと思います。



## もも組(1才児)

舞い散る枯れ葉や冷たい風に、冬の訪れを感じる頃となりました。先日は、お忙しい中ビデオ懇談会に、参加して頂きありがとうございました。

今月は天候が良い日は、散歩に出掛け、枯れ葉遊びや秋晴れの青空の下で思いっきり走ったり自然に触れ過ごす事ができました。お友達と手を繋いで歩くのがとても上手な子ども達。歌を口ずさみながら、お友達や保育士と会話しながら歩いている姿はとても微笑ましく成長を感じます。

今月はクリスマス会があります。歌やダンスが大好きな子ども達。楽しみながら練習に取り組んでいきたいと思っています。



## ひまわり組(4才児)

日に日に冬の足音が聞こえてくる季節になりましたが、子ども達は毎日元気いっぱい過ごしています。秋を感じながら、西ヶ沢公園で落ち葉を拾ったり、トンボを追いかけて楽しく過ごしました。園庭では、縄跳びや鉄棒を頑張っています。お部屋では、少しずつクリスマス会にむけて練習がはじまりました。みんなが大好きなお話なので、みんなで「こうしたほうがいいかな」と楽しみながら練習しています。元気なひまわりさんらしく、頑張ります！寒さが厳しくなる季節ですが、引き続き、体調管理をしっかりして、元気に過ごしてきたいと思います。



## ちゅうりっぷ組(2才児)

木の葉も色づき秋も深まってきました。

先日、お忙しい中ビデオ懇談会に、参加して頂きありがとうございました。

天気の良い日は、戸外遊びやお散歩に出掛けました。両手いっぱいどんぐりを拾い集め、「せんせい、みてー！」「あったよー！」「もっとひろうね！」など

キラキラした目で教えてくれたり、無我夢中で拾っていた姿がみられ、可愛らしかったです。来月は、クリスマス会があるので練習を取り組み、息抜きで散歩に行けたらと思います。



## ゆり組(5才児)

今年も早いもので残すところあと一ヶ月となりました。先月行ったお芋ほりでは、みんな大きなお芋を泥んこになりながら一生懸命掘っていました。「たくさんとれた！」「おっきいよ！」など嬉しそうにお芋を見せてくれました。クリスマス会の練習も始まりました。台詞や歌や踊りを保育士と力を合わせ絶賛練習中です。台本片手に意欲的に取り組んでいます。今年は合奏もあります。はじめての楽器演奏にドキドキですが、本番でカッコいい姿をお見せできると信じています。体調管理に気をつけながら頑張って練習していききたいと思います。楽しみにしててください。



## 今月の給食レシピ

### 魚の利久焼き

#### 材料

- ・カラスカレイや鮭などの白身魚
- ・醤油・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ2
- ・酒・・・大さじ1
- ・白いりごま・・・適量

#### 作り方

- ①調味料を全て合わせ、魚を漬ける。
- ②調味液から取り出し、白ごまをまぶし付ける。
- ③グリル等で焼く。

## ほけんだより

### 感染性胃腸炎

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

### 吐いている時の対応

- ・吐き続けている時は、水分摂取を控える。
- ・落ち着いたら、スプーン1杯の水分から水分摂取を始める。
- ・少し様子を見て、嘔吐しなければ、少しずつ水分量を増やしていく。
- ・脱水症状に注意し、OS1などの経口補水液や、麦茶などの水分だけでなく、糖分(リンゴジュースなど)塩分(スープ・みそ汁の汁)なども摂取するようにしていく。
- ・水分摂取の際は、オレンジジュースなどの柑橘系ジュースは吐きやすいので、リンゴジュースやスポーツドリンクの方が、お勧めです。



# 12月 給食予定献立表

(4年11月30日)

金ケ作保育園

E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

| 日曜      | 献立                                      | 材料                                                                        | 栄養価<br>未満児 以上児                                         | おやつ                                                | 日曜      | 献立                                            | 材料                                                                                       | 栄養価<br>未満児 以上児                                         | おやつ                                               |
|---------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1<br>木  | ごはん<br>鶏肉の香り焼き<br>キャベツの甘酢和え<br>みそ汁 みかん  | 鶏肉、玉葱、パセリ、レモン<br>キャベツ、人参、ツナ<br>大根、えのき                                     | E 337/422<br>P 11. 6/14. 7<br>F 12. 1/15. 1<br>食塩 1. 2 | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい<br>小魚(3~5)                     | 17<br>土 | 煮込みうどん<br>さつまいもの甘煮                            | うどん、ねぎ、しめじ、舞茸<br>ほうれん草、油揚げ<br>さつまいも                                                      | E 166/208<br>P 5. 4/6. 7<br>F 3. 2/4. 0<br>食塩 1. 2     | 牛乳<br>クッキー<br>せんべい                                |
| 2<br>金  | ツナスバゲティ<br>りんごサラダ<br>卵スープ               | スバゲティ、ツナ、ピーマン、玉葱<br>トマト、トマトジュース、ケチャップ<br>コンソメ、にんにく、りんご、胡瓜<br>キャベツ、人参、ねぎ、卵 | E 209/262<br>P 7. 6/9. 5<br>F 5. 8/7. 1<br>食塩 1. 3     | 牛乳<br>バタースティックパン                                   | 18<br>日 |                                               |                                                                                          |                                                        |                                                   |
| 3<br>土  | ロールサンド<br>(ウインナー、ジャム)<br>キャベツスープ        | ロールパン、ウインナー、ケチャップ<br>ソース、苺ジャム<br>キャベツ、玉葱、コーン<br>ベーコン、コンソメ                 | E 259/324<br>P 8. 1/10. 2<br>F 10. 3/12. 8<br>食塩 1. 9  | 牛乳<br>クラッカー<br>せんべい                                | 19<br>月 | ごはん<br>豚肉のケチャップ焼き<br>小松菜とハムのドレッシングあえ<br>みそ汁   | 豚肉、人参、玉葱、しめじ<br>ケチャップ、小松菜、ハム、卵<br>ごま油<br>わかめ、ねぎ                                          | E 277/346<br>P 9. 9/12. 5<br>F 9. 5/11. 8<br>食塩 1. 5   | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                   |
| 4<br>日  |                                         |                                                                           |                                                        |                                                    | 20<br>火 | 雑穀米ごはん<br>ししやもの黄金焼き<br>ブロッコリー、プチトマト<br>豚汁 パナナ | のりたま、ししやも、カレー粉<br>粉チーズ、小麦粉、ブロッコリー<br>プチトマト、マヨネーズ、豚肉、大根<br>ごぼう、豆腐、人参、ねぎ、蒟蒻                | E 362/454<br>P 14. 9/18. 8<br>F 11. 0/13. 7<br>食塩 1. 7 | 牛乳<br>クラッカー<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                   |
| 5<br>月  | 五目とりめし<br>青菜の豆腐和え<br>みそ汁                | 鶏肉、人参、しめじ、舞茸<br>ごぼう、ほうれん草、豆腐<br>ごま油、ごま<br>白菜、さつまいも                        | E 234/291<br>P 7. 6/9. 4<br>F 3. 7/4. 7<br>食塩 1. 5     | 牛乳<br>サブレ<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                      | 21<br>水 | ひじきごはん<br>肉団子スープ<br>みかん                       | ひじき、人参、油揚げ<br>豚肉、ねぎ、パン粉、卵<br>白菜、春雨、ほうれん草                                                 | E 297/371<br>P 10. 1/12. 8<br>F 6. 1/7. 5<br>食塩 1. 5   | 牛乳<br>パイナップル蒸しパン                                  |
| 6<br>火  | 雑穀米ごはん<br>魚のバーベキュー焼き<br>切干大根サラダ<br>みそ汁  | のりたま、カラスカレイ、りんご<br>片栗粉、切干大根、人参<br>胡瓜、ツナ、マヨネーズ<br>ごま、ねぎ、わかめ                | E 259/325<br>P 10. 9/13. 7<br>P 5. 1/6. 4<br>食塩 1. 4   | 牛乳<br>ごまあんまん                                       | 22<br>木 | ごはん<br>鶏のみそ焼き<br>三色ごま和え<br>みそ汁                | 鶏肉、味噌、生姜<br>ほうれん草、人参、もやし<br>ごま<br>かぶ、油揚げ                                                 | E 277/346<br>P 11. 5/14. 4<br>F 8. 3/10. 4<br>食塩 1. 2  | 牛乳<br>南瓜と小豆のマフィン                                  |
| 7<br>水  | 麻婆豆腐丼<br>ブロッコリーのごま酢和え<br>春雨スープ          | 豚肉、生姜、人参、玉葱<br>豆腐、にんにく、椎茸、味噌<br>ごま油、ブロッコリー、人参<br>竹輪、ごま、春雨、卵               | E 321/402<br>P 12. 9/16. 1<br>F 9. 4/11. 6<br>食塩 1. 7  | 牛乳<br>りんごケーキ                                       | 23<br>金 | ハンバーガー、ジャムサンド<br>コーン粉ふきいも<br>ミネストローネ          | ロールパン、豚肉、豆腐、パン粉、卵<br>玉葱、ケチャップ、苺ジャム、じゃが芋<br>コーン、パセリ、バター、キャベツ、ベーコン<br>玉葱、人参、マカロニ、トマト缶、コンソメ | E 345/431<br>P 14. 3/17. 9<br>F 13. 3/16. 7<br>食塩 3. 3 | 牛乳(2~5歳)<br>クリスマス三色ゼリー<br>麦茶(0. 1歳)<br>ヨーグルト、せんべい |
| 8<br>木  | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>ポパイサラダ<br>みそ汁 パナナ     | 豚肉、玉葱、人参、もやし<br>生姜、ほうれん草、えのき<br>キャベツ、油あげ                                  | E 322/402<br>P 11. 3/14. 4<br>F 9. 3/11. 6<br>食塩 1. 3  | 牛乳<br>豆乳もち                                         | 24<br>土 | 中華丼<br>すまし汁                                   | 豚肉、白菜、人参、玉葱<br>舞茸、うずらの卵<br>チンゲン菜、豆腐                                                      | E 228/284<br>P 8. 0/10. 0<br>F 4. 4/5. 5<br>食塩 1. 0    | 牛乳<br>サブレ<br>せんべい                                 |
| 9<br>金  | きつねうどん<br>竹輪の磯辺揚げ<br>みかん                | うどん、油揚げ、ねぎ<br>舞茸、しめじ、ほうれん草<br>ナルト、卵、<br>竹輪、てんぷら粉                          | E 272/340<br>P 11. 5/14. 6<br>F 8. 8/11. 0<br>食塩 1. 9  | 牛乳<br>クッキー<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                     | 25<br>日 |                                               |                                                                                          |                                                        |                                                   |
| 10<br>土 | 親子丼<br>すまし汁                             | 鶏肉、卵、ねぎ、舞茸<br>しめじ、玉葱<br>万ねぎ、豆腐                                            | E 233/279<br>P 11. 7/14. 6<br>F 3. 5/4. 4<br>食塩 1. 4   | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい                                | 26<br>月 | ごはん<br>筑前煮<br>わかめの酢の物<br>みそ汁 パナナ              | 鶏肉、人参、筍、蓮根<br>大根、蒟蒻、わかめ、胡瓜<br>カニカマ、ねぎ、豆腐                                                 | E 250/314<br>P 7. 9/10. 0<br>F 2. 9/3. 5<br>食塩 1. 5    | 麦茶<br>ヨーグルト<br>せんべい                               |
| 11<br>日 |                                         |                                                                           |                                                        |                                                    | 27<br>火 | 発芽玄米ごはん<br>鮭のバター醤油焼き<br>マセドアンサラダ<br>みそ汁       | のりおかか、鮭、バター<br>じゃがいも、人参、胡瓜<br>ハム、マヨネーズ<br>白菜、油揚げ、麩                                       | E 301/377<br>P 13. 5/16. 8<br>F 9. 6/12. 1<br>食塩 1. 3  | 牛乳<br>ぶどうパン                                       |
| 12<br>月 | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>みそ汁         | 豆腐、豚肉、玉葱、パン粉<br>卵、しめじ、舞茸、ケチャップ<br>ソース、じゃが芋、人参、胡瓜<br>ハム、マヨネーズ、かぶ、油揚げ       | E 372/465<br>P 13. 4/16. 8<br>F 12. 1/15. 2<br>食塩 1. 9 | 牛乳(2~5歳)<br>グレープフルーツゼリー<br>麦茶(0. 1歳)<br>ヨーグルト、せんべい | 28<br>水 | カレーライス<br>コーンサラダ<br>すまし汁<br>みかん               | 豚肉、じゃがいも、人参<br>玉葱、カレールウ<br>キャベツ、胡瓜、コーン<br>小松菜、豆腐                                         | E 331/413<br>P 8. 9/11. 1<br>F 8. 4/10. 5<br>食塩 1. 9   | 牛乳<br>エッグタルト                                      |
| 13<br>火 | チャーハン<br>チーズ入りトマトサラダ<br>オニオンスープ<br>みかん  | 焼豚、万ねぎ、卵、ナルト<br>チーズ、キャベツ、胡瓜<br>トマト、玉葱、わかめ<br>コンソメ                         | E 265/332<br>P 8. 6/10. 9<br>F 6. 1/7. 6<br>食塩 1. 4    | 牛乳<br>マーマレードチーズサンド                                 | 29<br>木 |                                               |                                                                                          |                                                        |                                                   |
| 14<br>水 | 発芽玄米ごはん<br>鮭の塩こうじ焼き<br>あつさり煮<br>みそ汁 パナナ | おかか、鮭、塩麴<br>生揚げ、大根、人参、ねぎ<br>蒟蒻、ごぼう、じゃがいも<br>ねぎ、わかめ                        | E 280/350<br>P 12. 2/15. 3<br>F 2. 7/3. 4<br>食塩 1. 4   | 牛乳<br>クラッカー<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                    | 30<br>金 |                                               |                                                                                          |                                                        |                                                   |
| 15<br>木 | ごはん<br>はんぺんフライ<br>南瓜サラダ<br>みそ汁 ヤクルト     | はんぺん、卵、パン粉<br>チーズ、ケチャップ、ソース、南瓜<br>玉葱、胡瓜、ベーコン<br>大根、えのき                    | E 346/434<br>P 11. 5/14. 6<br>F 11. 5/14. 3<br>食塩 2. 2 | 牛乳<br>サブレ<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                      | 31<br>土 |                                               |                                                                                          |                                                        |                                                   |
| 16<br>金 | <b>クリスマスお楽しみ会<br/>お弁当持参</b>             |                                                                           |                                                        | 牛乳<br>クリスマスケーキ                                     | ※       | は、新メニューになります。                                 |                                                                                          |                                                        |                                                   |

※おやつのお菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。

※栄養価表示について、未満児→0~2歳児、以上児→3~5歳児を表しています。また食塩の数値は以上児のものです。

※午後のおやつが市販品の日は、3歳児以上に小魚が提供されます。

【冬至に入るゆずのお風呂】

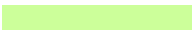
冬至の日にはゆずを浮かべたお風呂に入ると、冬の寒さに負けずに健康に過ごすことができます。

風邪防止や肌を強くする効果に優れているそうです。ぜひ入ってみてください。



# 12月 離乳食予定献立表

(4年11月30日)  
金ヶ作保育園

| 日<br>曜  | 初期                              | 中期<br>後期                                          | 離乳食・材料                                                | 完了期                                                   | 日<br>曜  | 初期                                                                                               | 中期<br>後期                                               | 離乳食・材料                                             | 完了期                                                       |
|---------|---------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|         |                                 | 午後おやつ                                             |                                                       | 午後おやつ                                                 |         |                                                                                                  | 午後おやつ                                                  |                                                    | 午後おやつ                                                     |
| 1<br>木  | お粥<br>人参煮<br>じゃがいも煮<br>野菜スープ    | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(大根、えのき)<br>ヨーグルト ビスケット  | 鶏肉、キャベツ、人参<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>大根、えのき             | ごはん 鶏肉の香り焼き<br>キャベツの甘酢和え<br>みそ汁 みかん<br>牛乳 ビスケット、せんべい  | 17<br>土 |                                                                                                  |                                                        |                                                    | 煮込みうどん<br>さつまいもの甘煮<br>牛乳 クッキー、せんべい                        |
| 2<br>金  | お粥<br>ほうれん草煮<br>さつまいも煮<br>野菜スープ | 煮込みうどん<br>煮魚<br>ヨーグルト 食パン                         | 鶏ひき肉、うどん<br>人参、キャベツ、玉葱<br>醤油、鰹節、煮干<br>カラスカレイ、砂糖       | ツナスパゲティ<br>りんごサラダ<br>たまごスープ<br>牛乳 パースティックパン           | 18<br>日 |                                                                                                  |                                                        |                                                    |                                                           |
| 3<br>土  |                                 |                                                   |                                                       | ロールサンド<br>(ウインナー、ジャム)<br>キャベツスープ<br>牛乳 クッキー、せんべい      | 19<br>月 | お粥<br>人参煮<br>じゃがいも煮<br>野菜スープ                                                                     | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(わかめ、ねぎ)<br>ヨーグルト ビスケット       | 鶏ひき肉、小松菜<br>人参、もやし、玉葱<br>鰹節、煮干、味噌<br>ねぎ、わかめ、醤油、砂糖  | ごはん 豚肉のケチャップ焼き<br>小松菜とハムのトレッサングあえ<br>みそ汁<br>牛乳 ビスケット、せんべい |
| 4<br>日  |                                 |                                                   |                                                       |                                                       | 20<br>火 | お粥<br>ほうれん草煮<br>さつまいも煮<br>野菜スープ                                                                  | お粥(軟飯)<br>白身魚と野菜の煮物<br>みそ汁(ねぎ、大根、人参、豆腐)<br>ヨーグルト ビスケット | 鮭、ブロッコリー、トマト<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>ねぎ、豆腐、大根、人参   | 雑穀米ごはん パナ<br>ししゃもの黄金焼き<br>ブロッコリー、プチトマト 豚汁<br>牛乳 クッキー、せんべい |
| 5<br>月  | お粥<br>ほうれん草煮<br>さつまいも煮<br>野菜スープ | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(白菜、さつま芋)<br>ヨーグルト ビスケット | 鶏ひき肉、豆腐、人参<br>ほうれん草、醤油<br>砂糖、鰹節、煮干<br>味噌、白菜、さつま芋      | 五目とりめし<br>青菜の豆腐和え<br>みそ汁<br>牛乳 サブレ、せんべい               | 21<br>水 | お粥<br>玉葱煮<br>南瓜煮<br>野菜スープ                                                                        | ひじき粥(軟飯)<br>肉団子スープ<br>ヨーグルト バイナップル蒸しパン                 | 鶏ひき肉、人参、白菜<br>ねぎ、春雨、ほうれん草<br>煮干、鰹節、醤油<br>ひじき、砂糖    | ひじきごはん<br>肉団子スープ<br>みかん<br>牛乳 バイナップル蒸しパン                  |
| 6<br>火  | お粥<br>玉葱煮<br>南瓜煮<br>野菜スープ       | お粥(軟飯)<br>白身魚と野菜の煮物<br>みそ汁(ねぎ、わかめ)<br>牛乳 フレーン蒸しパン | カラスカレイ、切干大根<br>人参、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>ねぎ、わかめ         | 雑穀米ごはん<br>魚のバーベキュー焼き<br>切干大根サラダ みそ汁<br>牛乳 ごまあんまん      | 22<br>木 | お粥<br>人参煮<br>じゃがいも煮<br>野菜スープ                                                                     | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(かぶ)<br>ヨーグルト クッキー            | 鮭、ほうれん草、人参<br>もやし、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>かぶ          | ごはん 鶏のみそ焼き<br>三色ごま和え<br>みそ汁<br>牛乳 南瓜と小豆のマフィン              |
| 7<br>水  | お粥<br>人参煮<br>じゃがいも煮<br>野菜スープ    | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>春雨スープ<br>ヨーグルト りんご蒸しパン      | 鶏ひき肉、豆腐、人参<br>玉葱、椎茸、醤油<br>砂糖、煮干、鰹節<br>春雨              | 麻婆豆腐丼<br>ブロッコリーのごま酢和え<br>春雨スープ<br>牛乳 りんごケーキ           | 23<br>金 | お粥<br>ほうれん草煮<br>さつまいも煮<br>野菜スープ                                                                  | パン粥(食パン)<br>粉ふきいも<br>ミネストローネ<br>ヨーグルト せんべい             | 食パン、粉ミルク<br>鶏ひき肉、キャベツ、人参<br>玉葱、トマト、コンソメ<br>じゃがいも、塩 | ハンバーガー、ジャムサンド<br>コーン粉ふきいも<br>ミネストローネ<br>牛乳 ヨーグルト、せんべい     |
| 8<br>木  | お粥<br>ほうれん草煮<br>さつまいも煮<br>野菜スープ | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(キャベツ)<br>ヨーグルト クッキー     | 鶏ひき肉、人参、玉葱<br>もやし、ほうれん草、えのき<br>醤油、砂糖、煮干、鰹節<br>味噌、キャベツ | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>ポパイサラダ みそ汁 パナ<br>牛乳 豆乳もち            | 24<br>土 |                                                                                                  |                                                        |                                                    | 中華丼<br>すまし汁<br>牛乳 サブレ、せんべい                                |
| 9<br>金  | お粥<br>玉葱煮<br>南瓜煮<br>野菜スープ       | 煮込みうどん<br>煮魚<br>ヨーグルト せんべい                        | 鶏ひき肉、うどん、ねぎ<br>しめじ、舞茸、醤油<br>煮干、鰹節<br>カラスカレイ、砂糖        | きつねうどん<br>竹輪の磯辺揚げ<br>みかん<br>牛乳 クッキー、せんべい              | 25<br>日 |                                                                                                  |                                                        |                                                    |                                                           |
| 10<br>土 |                                 |                                                   |                                                       | 親子丼<br>すまし汁<br>牛乳 ビスケット、せんべい                          | 26<br>月 | お粥<br>玉葱煮<br>南瓜煮<br>野菜スープ                                                                        | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(ねぎ、豆腐)<br>ヨーグルト せんべい         | 鶏ひき肉、人参、大根<br>筍、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>ねぎ、豆腐         | ごはん 筑前煮<br>わかめの酢の物<br>みそ汁<br>麦茶 ヨーグルト、せんべい                |
| 11<br>日 |                                 |                                                   |                                                       |                                                       | 27<br>火 | お粥<br>人参煮<br>じゃがいも煮<br>野菜スープ                                                                     | お粥(軟飯)<br>白身魚と野菜の煮物<br>みそ汁(白菜)<br>ヨーグルト 食パン            | 鮭、じゃがいも、人参<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>白菜              | 発芽玄米ごはん パナ<br>鮭のバター醤油焼き<br>マゼンサラダ みそ汁<br>牛乳 ぶどうパン         |
| 12<br>月 | お粥<br>人参煮<br>じゃがいも煮<br>野菜スープ    | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(かぶ)<br>ヨーグルト せんべい       | 鶏ひき肉、豆腐、玉葱<br>しめじ、舞茸、醤油<br>砂糖、煮干、鰹節<br>味噌、かぶ          | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ポテトサラダ みそ汁<br>麦茶 ヨーグルト、せんべい         | 28<br>水 | お粥<br>ほうれん草煮<br>さつまいも煮<br>野菜スープ                                                                  | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>すまし汁(小松菜、豆腐)<br>ヨーグルト クッキー       | 鶏ひき肉、じゃがいも<br>人参、玉葱、キャベツ<br>醤油、砂糖、煮干<br>鰹節、小松菜、豆腐  | カレーライス<br>コーンサラダ<br>すまし汁 みかん<br>牛乳 エッグタルト                 |
| 13<br>火 | お粥<br>ほうれん草煮<br>さつまいも煮<br>野菜スープ | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>オニオンスープ<br>ヨーグルト 食パン        | 鶏ひき肉、キャベツ<br>トマト、醤油、砂糖<br>わかめ、玉葱、コンソメ                 | チャーハン<br>チーズ入りトマトサラダ<br>オニオンスープ みかん<br>牛乳 マーメイドチーズサンド | 29<br>木 |                                                                                                  |                                                        |                                                    |                                                           |
| 14<br>水 | お粥<br>玉葱煮<br>南瓜煮<br>野菜スープ       | お粥(軟飯)<br>白身魚と野菜の煮物<br>みそ汁(わかめ、ねぎ)<br>ヨーグルト せんべい  | 鮭、大根、人参、ねぎ<br>じゃがいも、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>わかめ、ねぎ       | 発芽玄米ごはん<br>鮭の塩こうじ焼き<br>あつさり煮 みそ汁 パナ<br>牛乳 クッキー、せんべい   | 30<br>金 |                                                                                                  |                                                        |                                                    |                                                           |
| 15<br>木 | お粥<br>人参煮<br>じゃがいも煮<br>野菜スープ    | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(大根、えのき)<br>ヨーグルト クッキー   | カラスカレイ、南瓜<br>玉葱、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>大根、えのき           | ごはん<br>はんぺんフライ<br>南瓜サラダ みそ汁<br>牛乳 サブレ、せんべい            | 31<br>土 |                                                                                                  |                                                        |                                                    |                                                           |
| 16<br>金 | クリスマスお楽しみ会 お弁当持参                |                                                   |                                                       |                                                       |         | ※  は新メニューです。 |                                                        |                                                    |                                                           |
|         | 中期～後期・・・プレーン蒸しパン 完了期・・・クリスマスケーキ |                                                   |                                                       |                                                       |         |                                                                                                  |                                                        |                                                    |                                                           |

※おやつのお菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。  
※コンソメはアレルギー材料不使用無添加コンソメを使用しています。  
※離乳食初期は月齢に合わせた内容で提供しています。