



じょうぶな子、げんな子

朝、夕の寒さが身に染みる季節になりました。

今、子どもたちはサンタさんに会えるのを楽しみにクリスマス発表会に向けて練習中です。早寝、早起き、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けないよう過ごしていきましょう。インフルエンザ・胃腸炎などの感染症の流行期にも入ってきましたので、引き続き健康管理には気を付けましょう。コロナ対策についても気を抜かず行っていきますので、ご協力をお願いいたします。

※保育園やご家庭で38度以上発熱、激しい嘔吐、下痢症状が見られた時は、24時間症状が無いことを確かめてから登園してください。

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（火）	クリスマスお楽しみ会リハーサル	14日（土）	布団乾燥
6日（金）	クリスマスお楽しみ会 全クラスお弁当	16日（月）	絵本・納入袋配布
7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)	21日（土）	布団乾燥
9日（月）	英語教室	23日（月）	身体測定
10日（火）	絵画教室(4・5才)	24日（火）	リトミック
11日（水）	体育指導	25日（水）	避難訓練(地震)
12日（木）	絵画教室(2・3才)	26日（木）	誕生会
13日（金）	明尽苑訪問(4・5才)	27日（金）	終業式 献立表配信(園便りは1/4になります)
			12/29(日)～1/3(金)年末・年始休園 1/4(土)より通常保育

今月の保育目標

- たんぽぽ** ー・自然に興味を持ち、暖かい時間帯は外気にふれ元気に遊ぶ。
 ・クリスマスお楽しみ会に楽しんで参加する。
- もも** ー・冬ならではの自然に触れたり戸外遊びや散歩を楽しむ。
 ・クリスマスお楽しみ会に練習したり、音楽に合わせて体を動かす楽しさを味わう。
- ちゅうりっぷ** ー・季節の移り変わりを感じながら、戸外遊びを通して自然に触れることを楽しむ。
 ・寒い時期は感染症にかかりやすくなるので、一人ひとりの体調に気を付ける。
- さくら** ー・冬の自然を五感で関わり、興味をもつ。
 ・クリスマス会などの行事を通し、季節を感じながら過ごす。
 ・友達と一緒に簡単なルールを守りながら遊ぶ楽しさを感じる。
- ひまわり** ー・寒さに負けず、戸外で体を動かし元気に遊ぶ
 ・クリスマス会の練習を通して、みんなで一緒に表現する楽しさや達成感を味わう
- ゆり** ー・クリスマス発表会に向けて、イメージを膨らませながら、友だちと一緒に表現する楽しさと達成感、満足感も味わう。
 ・冬の自然や年末年始の事象に興味・関心を持ち遊びや生活に取り入れ楽しむ。

お知らせとお願い

- 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、着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日までにお持ちください。
- 登降園時間の入力、登園時は来てすぐに、降園時は全ての支度が終わって帰る時に押してください。正しい時間の記録が必要です。ご協力お願いします。





たんぽぽ組(0才児)

肌に触れる風が冷たくなり、季節の移り変わりを感じます。11月はお忙しい中、ビデオ会のご参加ありがとうございました。保育園での子どもたちの可愛い姿を見て頂けて嬉しいです。ここまであつという間ですが、4月の映像を見て比べると、出来ることがぐんと増えていたり、コミュニケーションの取り方を学んでいたりと短い期間に大きな成長を感じます。

お散歩が大好きな子どもたち。秋の落とし物を探すのが楽しいようです。満足そうな顔を見せてくれるので、天気の良い日にはたくさんお外に出たいと思います。12月のクリスマス会に向けて、ダンスの練習を行っています。たんぽぽさんなりにリズムに乗ったり振付を真似してくれたり、可愛い姿を見せてくれています。感染症も心配な時期になったので、手洗いなども一緒にやりながら覚えていけたらと思います。



さくら組(3才児)

子どもたちそれぞれが、自分のペースで大きくなって成長してきた一年を振り返るこの頃。あつという間に年内最後のひと月となりました。

11月からクリスマス会の練習を頑張っている子ども達。

初めてのセリフがある劇で、最初は声が中々出せなかった子も、練習を重ねるうちに大きな声が出せるようになり、自信もついてきて楽しく行っています。

クリスマス参観では、成長した子ども達の応援をどうぞよろしくお願いします！

12月はインフルエンザなどの感染症が流行しやすい



もも組(1才児)

枯葉が舞う季節になりました。冷たい空気の中子ども達は元気に遊んでいます。先日はお忙しい中ビデオ懇談会に参加頂きありがとうございました。園での様子を少しでも見て頂く事が出来良かったです。12月はクリスマス会があります。もも組の大好きな動物に変身して列車に乗ります。曲がかかると「ミュージックスタート」と言って踊り、最後に「とうちゃくです」のポーズ。その姿がとても可愛いもも組さんです。本番楽しく参加出来たら良いな~と思います。これからますます寒くなりますが天気の良い日にはたくさん戸外で遊び、風邪にも負けない元気な体を作りたいと思います。



ひまわり組(4才児)

朝晩は少しずつ冷え込む季節になりましたが、お天気が良く暖かい日は戸外でだるまさんが転んだやかけっこ、爆弾ゲームなど、元気に体を動かして遊んでいる子ども達です。12月のクリスマス会に向けて劇の練習が始まりましたが、台本をもらうとすぐに練習に取り掛かり、あつという間に自分の台詞を覚える子も多く、自分で選んだ役に自信を持って取り組んでいるひまわりさんです。お友達の頑張っている姿に刺激をもらい、日々楽しみながら練習をしています。お家でも練習して下さい、ご協力ありがとうございました。クリスマス参観では子ども達の練習の成果を温かく見守っていただけると嬉しいです。感染症が流行る時期なので、体調面に気を付けながらみんなで元気に過ごしていきたいと思っています。



ちゅうりっぷ組(2才児)

先日はお忙しい中、ビデオ懇談会へのご参加ありがとうございました。アンケートでは温かなメッセージとても励みになりました。これからも共に子ども達の成長を見守っていきたくと思いますので宜しくお願いします。

先月は天気の良い日は園庭に出て、砂場遊びをしたり元気にいっぱい走ったりのびのびと遊ぶ姿が見られ、友だち同士の関わりも多くなりました。今月はクリスマスお楽しみ会もあり、音楽を流すと笑顔で楽しそうに練習に参加している子ども達です。風も冷たく、寒さが厳しくなり感染症も流行する時期になりますが、手洗いうがいをしっかり行い子ども達と元気いっぱい過ごせるように健康管理に努めていきたいと思っています。



ゆり組(5才児)

日ごとに寒さが厳しくなってきましたね。子ども達はそんなのへのかっぱ！今月のクリスマス発表会に向けて日々の練習を頑張っています。初めて手にした楽器に胸を膨らませ、友だちと一緒に合わせて奏でる曲に感動をもらっています。今年のクラス劇は子ども達と一緒に台詞に合わせた表現や大道具を作りました。園生活最後のクリスマスは感動をお届けしたいと思っていましたが、やっぱりゆり組！！笑いが溢れる仕上がりとなりました。今年のゆり組のカラーが存分に活かされているかと思っています。どうぞ温かく見守っていただけましたら幸いです。そして楽しい思い出の1ページを作りたいと思っています。お子さんの頑張る姿を応援してください。



今月の給食レシピ

鶏肉のトマト煮

材料

鶏もも肉・・・100g
 玉葱・・・25g
 カットトマト缶・・・100g
 にんにく・・・少量
 油・・・適量
 塩胡椒・・・適量
 ケチャップ・・・10g

作り方

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切って塩胡椒をふる。
フライパンまたはオーブンで焼き目が付くまで焼く。
- ②にんにくはすりおろし、玉葱はスライスする。
フライパンに油を敷いて火にかけてにんにくを入れる。
玉葱、トマト缶を炒めたあと、コンソメ、ケチャップ、
水(様子を見て適量)を入れて煮る。
- ③トマトソースに焼いた鶏肉をいれて軽く煮たら完成。

ほけんだより

11月7日 歯科検診がありました。虫歯等指摘があった方はかかりつけ歯科にご相談下さい。
 園医の平賀先生より 子どもの口周りや顎の筋力低下に伴い「お口ぽかん」になっている子が増えているという お話がありました。

〔原因〕

低位舌(下の位置が下がる)
 歯並びが悪くなる。
 発音がしにくい・滑舌が悪くなる。
 虫歯や歯周病のリスクが上がる。
 感染症・アレルギー発症のリスクが上がる。
 慢性的な鼻づまり・鼻炎
 耳鼻咽喉科に相談して下さい。
 舌小帯短縮症(舌が短い)
 耳鼻咽喉科に相談して下さい。

〔対策〕

舌トレーニング
 正しい舌の位置を覚えるスポット運動
 あいうべ体操
 音鳴らし
 おもちゃトレーニング
 (風船・ビーチボール・風車・ラッパ)
 舌が正しい位置に収まると 気道が広がり
 自然と鼻呼吸になり 顎の位置も安定します。

12月 給食予定献立表

【栄養価の表示について】

未満児は午前、午後のおやつを含む数値、以上児は午後のおやつを含む数値が記載されています。
未満児0~2歳、以上児3~5歳を表しています。 E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

(令和6年11月29日)

和ほいくえん

新松戸なのはなルーム

日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児	日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児
1日					17	発芽玄米ごはん 魚の生姜焼き さつま芋サラダ みそ汁	ごま、鮭、生姜 さつま芋、人参、胡瓜 りんご、ハム、マヨネーズ わかめ、豆腐	牛乳(2~5歳) プリン 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 458/496 P 19.8/21.5 F 13.0/12.3 食塩 1.3/1.5
2月	麻婆豆腐丼 小松菜ともやしのナムル すまし汁 みかん	豚肉、豆腐、人参、玉葱、椎茸 にんにく、生姜、味噌、片栗粉 小松菜、もやし、鶏がらスープの素 ごま油、わかめ、えのき	牛乳(2~5歳) ヨーグルト(ハロ) 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 453/466 P 17.8/18.7 F 18.2/17.9 食塩 1.3/1.6	18	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁	鶏肉、片栗粉 ほうれん草、人参、もやし 鰹節、大根、油揚げ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 474/505 P 21.0/23.1 F 16.1/15.6 食塩 1.5/1.8
3火	雑穀米ごはん 鮭のバター醤油焼き 切干大根煮 みそ汁	ごま、鮭、バター 切干大根、人参 竹輪、油揚げ さつま芋、白菜	牛乳 りんごケーキ	E 459/500 P 19.9/21.7 F 13.2/12.6 食塩 1.4/1.6	19	ビビンバ ジャーマンポテト すまし汁 みかん	豚肉、ねぎ、生姜、にんにく 味噌、じゃが芋、玉葱 コーン缶、バター、ベーコン 豆腐、万ねぎ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 539/574 P 18.4/19.4 F 17.6/17.1 食塩 1.3/1.5
4水	ごはん 鶏のチーズパン粉焼き キャベツのごま和え みそ汁	鶏肉、ハネシ、パン粉、粉チーズ マヨネーズ キャベツ、人参、油揚げ、ごま 大根、えのき	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 492/527 P 18.8/20.3 F 18.5/18.6 食塩 1.2/1.4	20	ロールサンド (ツナコーン、ジャム) クリームシチュー バナナ	ロールパン、ツナ缶、コーン缶 マヨネーズ、醤油 じゃが芋、人参、玉葱、豚肉 シチュールウ	牛乳 南瓜のいとこ煮	E 481/526 P 17.8/18.9 F 18.2/18.8 食塩 1.2/1.3
5木	ごはん 豚肉のつけ焼き 青菜と豆腐和え 白菜と春雨のスープ	豚肉、玉葱、にんにく ほうれん草、豆腐、ごま ごま油、白菜、春雨、人参 玉葱、生姜、鶏がらスープの素	牛乳 野菜蒸しパン	E 491/513 P 20.2/21.7 F 18.1/17.8 食塩 1.2/1.3	21	豚肉と野菜の あんかけ丼 すまし汁 バナナヨーグルト	豚肉、もやし、しめじ キャベツ、鶏がらスープの素 ごま油、チンゲン菜、豆腐 バナナ、ヨーグルト	麦茶 ビスケット せんべい	E 411/481 P 13.4/16.4 F 11.7/13.4 食塩 1.1/1.4
6金	クリームスパゲティ フルーツポンチ たまごスープ	スパゲティ、ベーコン、コーン、小麦粉 ほうれん草、玉葱、しめじ、バター 牛乳、コンソメ、みかん缶、桃缶 パン缶、バナナ、ねぎ、卵	牛乳 きなこトースト	E 474/516 P 16.5/17.3 F 16.9/17.2 食塩 1.6/1.9	22				
7土	親子丼 すまし汁 バナナヨーグルト	卵、鶏肉、しめじ、舞茸 ねぎ、玉葱、チンゲン菜 豆腐、バナナ、ヨーグルト	麦茶 ビスケット せんべい	E 425/492 P 14.2/17.2 F 10.5/11.5 食塩 1.1/1.4	23	ごはん 照りマヨポークソテー ブロッコリーのごま酢和え みそ汁	豚肉、玉葱、ピーマン マヨネーズ、ブロッコリー 人参、竹輪、ごま かぶ、油揚げ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 567/609 P 23.7/26.0 F 21.7/22.4 食塩 1.5/1.7
8日					24	ピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ブチモチ、ブロッコリー ジュリエンスープ	玉葱、人参、ピーマン、ハム、コーン缶 バター、鶏肉、オレンジマレード ブチモチ、ブロッコリー、マヨネーズ キャベツ、玉葱、人参、コンソメ	牛乳 クリスマスケーキ (トライフルケーキ)	E 496/572 P 22.0/24.2 F 18.3/21.8 食塩 1.7/2.0
9月	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ 小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	鶏肉、レモン、片栗粉 小松菜、卵、ハム ごま油 白菜、油揚げ、麩	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 487/508 P 25.0/27.7 F 15.1/14.1 食塩 1.6/1.9	25	雑穀米ごはん 魚のハーベキュー焼き 二色キャベツ みそ汁	ごま、カラスカレイ、小麦粉 りんご、キャベツ、人参 白菜、油揚げ、麩	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 462/490 P 21.1/23.2 F 12.7/11.3 食塩 1.5/1.8
10火	雑穀米ごはん 魚のムニエル れんこんサラダ みそ汁	ごま、鮭、レモン、バター 小麦粉、蓮根、人参、ハム キャベツ、ごま、マヨネーズ かぶ、油揚げ	牛乳 焼き芋	E 485/529 P 19.8/21.5 F 15.0/14.8 食塩 1.0/1.1	26	鮭寿司 ポテトサラダ なめこ汁 バナナ	鮭、卵、胡瓜、ごま、のり じゃが芋、人参、胡瓜、ハム 卵、マヨネーズ、なめこ、ねぎ 豆腐	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 503/529 P 20.5/22.1 F 16.0/15.2 食塩 1.2/1.4
11水	カレーライス トマトサラダ すまし汁 みかん	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 カレールウ、キャベツ、トマト 胡瓜、小松菜、豆腐	牛乳 マカロニあべかわ	E 472/503 P 15.0/15.6 F 15.5/14.8 食塩 1.6/1.9	27	年越しうどん かき揚げ ふかし芋 みかん	うどん、ねぎ、しめじ、舞茸 めんつゆ、竹輪、玉葱 人参、三つ葉、天ぷら粉 さつま芋	牛乳 バタースティックパン	E 401/425 P 12.9/12.8 F 11.7/10.7 食塩 1.2/1.4
12木	ふりかけごはん 豚肉のケチャップ焼き ポパイサラダ みそ汁 ヤクルト	のりたま、豚肉、玉葱 人参、しめじ、ケチャップ ほうれん草、えのき さつま芋、白菜	牛乳 エッグタルト	E 464/480 P 20.7/22.3 F 12.3/10.6 食塩 1.1/1.3	28	焼肉丼 すまし汁 みかんヨーグルト	豚肉、玉葱、キャベツ、生姜 人参、チンゲン菜、豆腐 みかん、ヨーグルト	麦茶 ビスケット せんべい	E 459/540 P 15.6/19.2 F 14.7/17.2 食塩 1.1/1.4
13金	煮込みうどん 南瓜のそぼろあん バナナ	うどん、ほうれん草、ねぎ しめじ、舞茸、油揚げ、豚肉 南瓜、鶏肉、片栗粉	麦茶 おかかチーズおにぎり	E 414/442 P 14.2/14.5 F 9.3/7.6 食塩 1.7/2.0	29				
14土	クリスマス発表会 				30	年末年始休園 12/29(日)~1/3(金)			
15日					31				
16月	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 ひじきサラダ みそ汁	生揚げ、豚肉、ピーマン 生姜、鶏がらスープの素 ひじき、人参、キャベツ、胡瓜 ごま、南瓜、玉葱	牛乳 ヨーグルトパン	E 505/531 P 18.2/19.2 F 17.6/17.1 食塩 1.4/1.6	※	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。
※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。
※市販品の菓子は卵、乳が含まれていないものを提供しています。小麦、大豆は含まれているものがあります。

【年越しそば】

一年の最後の日を大晦日と言います。
大晦日に縁起をかついで食べるのが年越しそばで「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願いながら食べます。

12月 離乳食予定献立表

(令和6年11月29日)
和ほいくえん
新松戸なのはなルーム

日 曜	初期給食		材料	完了期給食		日 曜	初期給食		材料	完了期給食	
	中期・後期午後おやつ			完了期午後おやつ			中期・後期午後おやつ			完了期午後おやつ	
1 日						17 火	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 煮魚 さつま芋サラダ みそ汁(わかめ、豆腐) ヨーグルト せんべい	鮭、醤油、砂糖 さつま芋、人参、りんご、塩 煮干、鰹節、味噌 わかめ、豆腐	発芽玄米ごはん 魚の生姜焼き さつま芋サラダ みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい	
2 月	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁(わかめ、えのき) ヨーグルト せんべい	豆腐、人参、玉葱、椎茸 鶏肉、片栗粉、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油 わかめ、えのき	麻婆豆腐丼 小松菜ともやしのナムル すまし汁 みかん 麦茶 ヨーグルト、せんべい		18 水	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(大根) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、ほうれん草、人参 もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、大根	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい	
3 火	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 煮魚 切干大根煮 みそ汁(さつま芋、白菜) ヨーグルト りんご蒸しパン	鮭、醤油、砂糖 切干大根、人参 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、白菜 ホットケーキミックス、りんご	雑穀米ごはん 鮭のバター醤油焼き 切干大根煮 みそ汁 牛乳 りんごケーキ		19 木	お粥 ほうれん草煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁(豆腐、万ねぎ) ヨーグルト せんべい	鶏肉、ほうれん草、人参 もやし、味噌、砂糖 じゃが芋、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油 豆腐、万ねぎ	ビビンバ ジャーマンポテト すまし汁 みかん 牛乳 クラッカー、せんべい	
4 水	お粥 人参煮 大根煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜のコンソメ煮 みそ汁(大根、えのき) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、キャベツ、人参 コンソメ 煮干、鰹節、味噌 大根、えのき	ごはん 鶏のチーズパン粉焼き キャベツのごま和え みそ汁 牛乳 クラッカー、せんべい		20 金	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	食パン(パン粥) ポトフ バナナ ヨーグルト 南瓜の甘煮	食パン、ミルク じゃが芋、人参、玉葱 キャベツ、鶏肉、コンソメ 南瓜、醤油、砂糖	ごはん ロールサンド (ジャム、ツナコーン) クリームシチュー バナナ 牛乳 南瓜のいとこ煮	
5 木	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 白菜と春雨のスープ (白菜、人参、玉葱、春雨) ヨーグルト 蒸しパン	鶏肉、ほうれん草、豆腐 醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油 白菜、人参、玉葱、春雨 ホットケーキミックス	ごはん 豚肉のつけ焼き 青菜と豆腐和え 白菜と春雨のスープ 牛乳 野菜蒸しパン		21 土				豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁 バナナヨーグルト 麦茶 ビスケット、せんべい	
6 金	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 洋風うどん さつま芋の甘煮 バナナ ヨーグルト 食パン	うどん、鶏肉、しめじ ほうれん草、玉葱、コンソメ さつま芋、醤油、砂糖	クリームスパゲティ フルーツポンチ たまごスープ 牛乳 きなこトースト		22 日					
7 土				親子丼 すまし汁 バナナヨーグルト 麦茶 ビスケット、せんべい		23 月	お粥 キャベツ煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリー みそ汁(かぶ) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、玉葱、人参 ピーマン、醤油、砂糖 ブロッコリー 煮干、鰹節、味噌、かぶ	ごはん 豚肉の照りマヨポークステーキ ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい	
8 日						24 火	お粥 人参煮 キャベツ煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉とブロッコリーのコンソメ煮 すまし汁 (キャベツ、玉葱、人参) ヨーグルト いちご蒸しパン	鶏肉、ブロッコリー、トマト コンソメ 煮干、鰹節、醤油 キャベツ、玉葱、人参 いちご、ホットケーキミックス	ごはん 豚肉のマーマレード焼き ブロッコリー ジュリエンスープ 牛乳 トライフルケーキ	
9 月	お粥 人参煮 白菜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(白菜、麩) ヨーグルト せんべい	鶏肉、小松菜、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜、麩	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ 小松菜のドレッシング和え みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい		25 水	お粥 人参煮 白菜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(白菜、麩) ヨーグルト せんべい	カラスカレイ、キャベツ 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜、麩	雑穀米ごはん 魚のバーベキュー焼き 二色キャベツ みそ汁 牛乳 クラッカー、せんべい	
10 火	お粥 人参煮 かぶ煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と根菜の煮物 みそ汁(かぶ) ヨーグルト 焼き芋	鮭、蓮根、キャベツ、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、かぶ さつま芋	雑穀米ごはん 魚のムニエル れんこんサラダ みそ汁 牛乳 焼き芋		26 木	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 煮魚 ポテトサラダ なめこ汁(なめこ、ねぎ、豆腐) ヨーグルト ビスケット	鮭、醤油、砂糖 じゃが芋、人参、塩 煮干、鰹節、味噌 なめこ、ねぎ、豆腐	鮭寿司 ポテトサラダ なめこ汁 バナナ 牛乳 ビスケット、せんべい	
11 水	お粥 じゃが芋煮 豆腐煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉のトマト煮 すまし汁(小松菜、豆腐) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、じゃが芋、玉葱 人参、トマト、キャベツ、コンソメ 煮干、鰹節、醤油 小松菜、豆腐	カレーライス トマトサラダ すまし汁 みかん 牛乳 マカロニあべかわ		27 金	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん さつま芋の甘煮 ヨーグルト 食パン	うどん、ねぎ、しめじ 舞茸、人参、玉葱 煮干、鰹節、醤油 さつま芋、醤油、砂糖 食パン	年越しうどん かき揚げ ふかし芋 みかん 牛乳 パースティックパン	
12 木	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁(さつま芋、白菜) ヨーグルト せんべい	鶏肉、ほうれん草、玉葱 えのき、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、白菜	ふりかけごはん 豚肉のケチャップ焼き ポパイサラダ みそ汁 牛乳 エッグタルト		28 土				焼肉丼 すまし汁 みかんヨーグルト 麦茶 ビスケット、せんべい	
13 金	お粥 南瓜煮 ほうれん草煮 野菜スープ	煮込みうどん 南瓜のそぼろ煮 バナナ 麦茶 しらす粥	うどん、ほうれん草、ねぎ しめじ、舞茸、油揚げ 煮干、鰹節、醤油 鶏肉、南瓜、醤油、砂糖 米、しらす	煮込みうどん 南瓜のそぼろあん バナナ 麦茶 おかかチーズおにぎり		29 日					
14 土	クリスマス発表会					30 月	年末年始休園 12/29(日)~1/3(金)				
15 日						31 火					
16 月	お粥 人参煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉とひじきの煮物 みそ汁(南瓜、玉葱) 麦茶 蒸しパン	鶏肉、ひじき、キャベツ 人参、ピーマン、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 南瓜、玉葱 ホットケーキミックス	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 ひじきサラダ みそ汁 牛乳 ヨーグルトパン		※  は新メニューです。					

※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。
※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。

12月 給食予定献立表

【栄養価の表示について】

未満児は午前、午後のおやつを含む数値、以上児は午後のおやつを含む数値が記載されています。
未満児0~2歳、以上児3~5歳を表しています。 E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

(令和6年11月29日)

和ほいくえん

新松戸なのはなルーム

日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児	日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児
1日					17	発芽玄米ごはん 魚の生姜焼き さつま芋サラダ みそ汁	ごま、鮭、生姜 さつま芋、人参、胡瓜 りんご、ハム、マヨネーズ わかめ、豆腐	牛乳(2~5歳) プリン 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 458/496 P 19.8/21.5 F 13.0/12.3 食塩 1.3/1.5
2月	麻婆豆腐丼 小松菜ともやしナムル すまし汁 みかん	豚肉、豆腐、人参、玉葱、椎茸 にんにく、生姜、味噌、片栗粉 小松菜、もやし、鶏がらスープの素 ごま油、わかめ、えのき	牛乳(2~5歳) ヨーグルト(ハロ) 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 453/466 P 17.8/18.7 F 18.2/17.9 食塩 1.3/1.6	18	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁	鶏肉、片栗粉 ほうれん草、人参、もやし 鰹節、大根、油揚げ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 474/505 P 21.0/23.1 F 16.1/15.6 食塩 1.5/1.8
3火	雑穀米ごはん ししゃもの黄金焼き 切干大根煮 みそ汁	ごま、鮭、バター 切干大根、人参 竹輪、油揚げ さつま芋、白菜	牛乳 りんごケーキ	E 459/500 P 19.9/21.7 F 13.2/12.6 食塩 1.4/1.6	19	ビビンバ ジャーマンポテト すまし汁 みかん	豚肉、ねぎ、生姜、にんにく 味噌、じゃが芋、玉葱 コーン缶、バター、ベーコン 豆腐、万ねぎ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 539/574 P 18.4/19.4 F 17.6/17.1 食塩 1.3/1.5
4水	ごはん 鶏のチーズパン粉焼き キャベツのごま和え みそ汁	鶏肉、ハセリ、パン粉、粉チーズ マヨネーズ キャベツ、人参、油揚げ、ごま 大根、えのき	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 492/527 P 18.8/20.3 F 18.5/18.6 食塩 1.2/1.4	20	ロールサンド (ツナコーン、ジャム) クリームシチュー バナナ	ロールパン、ツナ缶、コーン缶 マヨネーズ、醤油 じゃが芋、人参、玉葱、豚肉 シチュールウ	牛乳 南瓜のいとこ煮	E 481/526 P 17.8/18.9 F 18.2/18.8 食塩 1.2/1.3
5木	ごはん 豚肉のつけ焼き 青菜と豆腐和え 白菜と春雨のスープ	豚肉、玉葱、にんにく ほうれん草、豆腐、ごま ごま油、白菜、春雨、人参 玉葱、生姜、鶏がらスープの素	牛乳 野菜蒸しパン	E 491/513 P 20.2/21.7 F 18.1/17.8 食塩 1.2/1.3	21	豚肉と野菜の あんかけ丼 すまし汁 バナナヨーグルト	豚肉、人参、もやし、しめじ キャベツ、鶏がらスープの素 ごま油、チンゲン菜、豆腐 バナナ、ヨーグルト	麦茶 ビスケット せんべい	E 411/481 P 13.4/16.4 F 11.7/13.4 食塩 1.1/1.4
6金	クリームスパゲティ フルーツポンチ たまごスープ	スパゲティ、ベーコン、コーン、小麦粉 ほうれん草、玉葱、しめじ、バター 牛乳、コンソメ、みかん缶、桃缶 パイ缶、バナナ、ねぎ、卵	牛乳 きなこトースト	E 474/516 P 16.5/17.3 F 16.9/17.2 食塩 1.6/1.9	22				
7土	親子丼 すまし汁 バナナヨーグルト	卵、鶏肉、しめじ、舞茸 ねぎ、玉葱、チンゲン菜 豆腐、バナナ、ヨーグルト	麦茶 ビスケット せんべい	E 425/492 P 14.2/17.2 F 10.5/11.5 食塩 1.1/1.4	23	ごはん 照りマヨポークソテー ブロッコリーのごま酢和え みそ汁	豚肉、玉葱、ピーマン マヨネーズ、ブロッコリー 人参、竹輪、ごま かぶ、油揚げ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 567/609 P 23.7/26.0 F 21.7/22.4 食塩 1.5/1.7
8日					24	ピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ブチモチ、ブロッコリー ジュリエンスープ	玉葱、人参、ピーマン、ハム、コーン缶 バター、鶏肉、オレンジマレード ブチモチ、ブロッコリー、マヨネーズ キャベツ、玉葱、人参、コンソメ	牛乳 クリスマスケーキ (トライフルケーキ)	E 496/572 P 22.0/24.2 F 18.3/21.8 食塩 1.7/2.0
9月	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ 小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	鶏肉、レモン、片栗粉 小松菜、卵、ハム ごま油 白菜、油揚げ、麩	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 487/508 P 25.0/27.7 F 15.1/14.1 食塩 1.6/1.9	25	雑穀米ごはん 魚のバーベキュー焼き 二色キャベツ みそ汁	ごま、カラスカレイ、小麦粉 りんご、キャベツ、人参 白菜、油揚げ、麩	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 462/490 P 21.1/23.2 F 12.7/11.3 食塩 1.5/1.8
10火	雑穀米ごはん 魚のムニエル れんこんサラダ みそ汁	ごま、鮭、レモン、バター 小麦粉、蓮根、人参、ハム キャベツ、ごま、マヨネーズ かぶ、油揚げ	牛乳 焼き芋	E 485/529 P 19.8/21.5 F 15.0/14.8 食塩 1.0/1.1	26	鮭寿司 ポテトサラダ なめこ汁 バナナ	鮭、卵、胡瓜、ごま、のり じゃが芋、人参、胡瓜、ハム 卵、マヨネーズ、なめこ、ねぎ 豆腐	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 503/529 P 20.5/22.1 F 16.0/15.2 食塩 1.2/1.4
11水	カレーライス トマトサラダ すまし汁 みかん	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 カレールウ、キャベツ、トマト 胡瓜、小松菜、豆腐	牛乳 マカロニあべかわ	E 472/503 P 15.0/15.6 F 15.5/14.8 食塩 1.6/1.9	27	年越しうどん かき揚げ ふかし芋 みかん	うどん、ねぎ、しめじ、舞茸 めんつゆ、竹輪、玉葱 人参、三つ葉、天ぷら粉 さつま芋	牛乳 バタースティックパン	E 401/425 P 12.9/12.8 F 11.7/10.7 食塩 1.2/1.4
12木	ふりかけごはん 豚肉のケチャップ焼き ポパイサラダ みそ汁 ヤクルト	のりたま、豚肉、玉葱 人参、しめじ、ケチャップ ほうれん草、えのき さつま芋、白菜	牛乳 エッグタルト	E 464/480 P 20.7/22.3 F 12.3/10.6 食塩 1.1/1.3	28	焼肉丼 すまし汁 みかんヨーグルト	豚肉、玉葱、キャベツ、生姜 人参、チンゲン菜、豆腐 みかん、ヨーグルト	麦茶 ビスケット せんべい	E 459/540 P 15.6/19.2 F 14.7/17.2 食塩 1.1/1.4
13金	煮込みうどん 南瓜のそぼろあん バナナ	うどん、ほうれん草、ねぎ しめじ、舞茸、油揚げ、豚肉 南瓜、鶏肉、片栗粉	麦茶 おかかチーズおにぎり	E 414/442 P 14.2/14.5 F 9.3/7.6 食塩 1.7/2.0	29				
14土	ロールサンド (ジャム、チーズ) コーンスープ	ロールパン いちごジャム、チーズ コーンスープ	麦茶 ビスケット せんべい	E 324/404 P 11.3/14.1 F 12.8/15.5 食塩 1.3/1.6	30	年末年始休園 12/29(日)~1/3(金)			
15日					31				
16月	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 ひじきサラダ みそ汁	生揚げ、豚肉、ピーマン 生姜、鶏がらスープの素 ひじき、人参、キャベツ、胡瓜 ごま、南瓜、玉葱	牛乳 ヨーグルトパン	E 505/531 P 18.2/19.2 F 17.6/17.1 食塩 1.4/1.6	※	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。
※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。
※市販品の菓子は卵、乳が含まれていないものを提供しています。小麦、大豆は含まれているものがあります。

【年越しそば】

一年の最後の日を大晦日と言います。
大晦日に縁起をかついで食べるのが年越しそばで「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願いながら食べます。

12月 離乳食予定献立表

(令和6年11月29日)
和ほいくえん
新松戸なのはなルーム

日 曜	初期給食		材料	完了期給食		日 曜	初期給食		材料	完了期給食	
	中期・後期午後おやつ			完了期午後おやつ			中期・後期午後おやつ			完了期午後おやつ	
1 日						17 火	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 煮魚 さつま芋サラダ みそ汁(わかめ、豆腐) ヨーグルト せんべい	鮭、醤油、砂糖 さつま芋、人参、りんご、塩 煮干、鰹節、味噌 わかめ、豆腐	発芽玄米ごはん 魚の生姜焼き さつま芋サラダ みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい	
2 月	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐のそぼろあんかけ すまし汁(わかめ、えのき) ヨーグルト せんべい	豆腐、人参、玉葱、椎茸 鶏肉、片栗粉、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油 わかめ、えのき	麻婆豆腐丼 小松菜ともやしのナムル すまし汁 みかん 麦茶 ヨーグルト、せんべい		18 水	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(大根) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、ほうれん草、人参 もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、大根	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい	
3 火	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 煮魚 切干大根煮 みそ汁(さつま芋、白菜) ヨーグルト りんご蒸しパン	鮭、醤油、砂糖 切干大根、人参 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、白菜	雑穀米ごはん 鮭のバター醤油焼き 切干大根煮 みそ汁 牛乳 りんごケーキ		19 木	お粥 ほうれん草煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の味噌煮 じゃが芋の煮物 すまし汁(豆腐、万ねぎ) ヨーグルト せんべい	鶏肉、ほうれん草、人参 もやし、味噌、砂糖 じゃが芋、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油 豆腐、万ねぎ	ビビンバ ジャーマンポテト すまし汁 みかん 牛乳 クラッカー、せんべい	
4 水	お粥 人参煮 大根煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜のコンソメ煮 みそ汁(大根、えのき) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、キャベツ、人参 コンソメ 煮干、鰹節、味噌 大根、えのき	ごはん 鶏のチーズパン粉焼き キャベツのごま和え みそ汁 牛乳 クラッカー、せんべい		20 金	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	食パン(パン粥) ポトフ バナナ ヨーグルト 南瓜の甘煮	食パン、ミルク じゃが芋、人参、玉葱 キャベツ、鶏肉、コンソメ 南瓜、醤油、砂糖	ごはん ロールサンド (ジャム、ツナコーン) クリームシチュー バナナ 牛乳 南瓜のいとこ煮	
5 木	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 白菜と春雨のスープ (白菜、人参、玉葱、春雨) ヨーグルト 蒸しパン	鶏肉、ほうれん草、豆腐 醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油 白菜、人参、玉葱、春雨	ごはん 豚肉のつけ焼き 青菜と豆腐和え 白菜と春雨のスープ 牛乳 野菜蒸しパン		21 土				豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁 バナナヨーグルト 麦茶 ビスケット、せんべい	
6 金	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 洋風うどん さつま芋の甘煮 バナナ ヨーグルト 食パン	うどん、鶏肉、しめじ ほうれん草、玉葱、コンソメ さつま芋、醤油、砂糖	クリームスパゲティ フルーツポンチ たまごスープ 牛乳 きなこトースト		22 日					
7 土				親子丼 すまし汁 バナナヨーグルト 麦茶 ビスケット、せんべい		23 月	お粥 キャベツ煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリー みそ汁(かぶ) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、玉葱、人参 ピーマン、醤油、砂糖 ブロッコリー 煮干、鰹節、味噌、かぶ	ごはん 豚肉の照りマヨポークステーキ ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい	
8 日						24 火	お粥 人参煮 キャベツ煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉とブロッコリーのコンソメ煮 すまし汁 (キャベツ、玉葱、人参) ヨーグルト いちご蒸しパン	鶏肉、ブロッコリー、トマト コンソメ 煮干、鰹節、醤油 キャベツ、玉葱、人参 いちご、ホットケーキミックス	ごはん 豚肉の照りマヨポークステーキ ジュリエンスープ バナナ 牛乳 トライフルケーキ	
9 月	お粥 人参煮 白菜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(白菜、麩) ヨーグルト せんべい	鶏肉、小松菜、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜、麩	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ 小松菜のドレッシング和え みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい		25 水	お粥 人参煮 白菜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(白菜、麩) ヨーグルト せんべい	カラスカレイ、キャベツ 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜、麩	雑穀米ごはん 魚のバーベキュー焼き 二色キャベツ みそ汁 牛乳 クラッカー、せんべい	
10 火	お粥 人参煮 かぶ煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と根菜の煮物 みそ汁(かぶ) ヨーグルト 焼き芋	鮭、蓮根、キャベツ、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、かぶ さつま芋	雑穀米ごはん 魚のムニエル れんこんサラダ みそ汁 牛乳 焼き芋		26 木	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 煮魚 ポテトサラダ なめこ汁(なめこ、ねぎ、豆腐) ヨーグルト ビスケット	鮭、醤油、砂糖 じゃが芋、人参、塩 煮干、鰹節、味噌 なめこ、ねぎ、豆腐	鮭寿司 ポテトサラダ なめこ汁 バナナ 牛乳 ビスケット、せんべい	
11 水	お粥 じゃが芋煮 豆腐煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉のトマト煮 すまし汁(小松菜、豆腐) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、じゃが芋、玉葱 人参、トマト、キャベツ、コンソメ 煮干、鰹節、醤油 小松菜、豆腐	カレーライス トマトサラダ すまし汁 みかん 牛乳 マカロニあべかわ		27 金	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん さつま芋の甘煮 ヨーグルト 食パン	うどん、ねぎ、しめじ 舞茸、人参、玉葱 煮干、鰹節、醤油 さつま芋、醤油、砂糖 食パン	年越しうどん かき揚げ ふかし芋 みかん 牛乳 パースティックパン	
12 木	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁(さつま芋、白菜) ヨーグルト せんべい	鶏肉、ほうれん草、玉葱 えのき、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、白菜	ふりかけごはん 豚肉のケチャップ焼き ポパイサラダ みそ汁 牛乳 エッグタルト		28 土				焼肉丼 すまし汁 みかんヨーグルト 麦茶 ビスケット、せんべい	
13 金	お粥 南瓜煮 ほうれん草煮 野菜スープ	煮込みうどん 南瓜のそぼろ煮 バナナ 麦茶 しらす粥	うどん、ほうれん草、ねぎ しめじ、舞茸、油揚げ 煮干、鰹節、醤油 鶏肉、南瓜、醤油、砂糖 米、しらす	煮込みうどん 南瓜のそぼろあん バナナ 麦茶 おかかチーズおにぎり		29 日					
14 土				ロールサンド (ジャム、チーズ) コンソメスープ 麦茶 ビスケット、せんべい		30 月					
15 日						31 火					
16 月	お粥 人参煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉とひじきの煮物 みそ汁(南瓜、玉葱) 麦茶 蒸しパン	鶏肉、ひじき、キャベツ 人参、ピーマン、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 南瓜、玉葱	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 ひじきサラダ みそ汁 牛乳 ヨーグルトパン		※	は新メニューです。				

※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。
※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。