



# 12月の行事・こんだて

## 2020年



日	曜	行事
1	火	えいご遊び
2	水	リハーサル② 新人研修(釘宮)
3	木	キャリアアップ研修(正本)
4	金	リトミック
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	全国教師研究大会(西村)
10	木	
11	金	
12	土	発表会
13	日	
14	月	
15	火	お弁当日・えいご遊び ひまわりの会(クリスマス会)
16	水	誕生会
17	木	おもちつき 人権教育推進学級(橘)
18	金	リトミック サッカー教室(4歳児)
19	土	
20	日	
21	月	冬至
22	火	クリスマス会
23	水	クリスマスケーキ作り
24	木	終業式
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	御用納め
29	火	
30	水	
31	木	

	月	火	水	木	金	土	日
日にち		1	2	3	4	5	6
9時のおやつ		牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, のりチーズサンド	牛乳, 果物	牛乳, 果物	
昼食		豆腐の五目炒め チロリアンサラダ 手作りふりかけ 果物	かぼちゃハンバーグ 栄養きんぴら かき玉そうめん 果物	鯖のカレー照り焼き ほうれん草とツナのサラダ さつま汁 果物	マカロニグラタン ブロッコリーのおひたし しいたけ入り鶏つくね 果物	ちゃんぽん 果物	
3時のおやつ		ミルク, 野菜チップス(さつま芋・れんこん)	ミルク, みたらし団子	スキムりんごヨーグルト	ミルク, スイートポテト	牛乳, 芋けんぴ	
日にち	7	8	9	10	11	12	13
9時のおやつ	牛乳, せんべい	牛乳, ホットケーキ	牛乳, 果物	みかんゼリー	牛乳, 果物		
昼食	チキンケチャップソテー 豆腐チャンプル 大根と油揚げの味噌汁 果物	鯖のごま味噌焼き 刻み昆布煮 中華スープ 果物	マーボー豆腐 ハム入りポテトサラダ 青のり入り納豆 果物	鮭のタルタルソース 切干大根煮 かぼちゃの豆乳味噌汁 果物	から揚げ 大豆のファミリーサラダ ミネストローネ 果物	発表会	
3時のおやつ	ミルク, スキムミルクもち	ミルク, 麩のカレースナック	麦茶, ビビンバおにぎり	ミルク, さつま芋のチーズロール	ミルク, ごぼうブラウニー		
日にち	14	15	16	17	18	19	20
9時のおやつ	牛乳, かりんとう	牛乳, チーズ	牛乳, りんご入り蒸しパン	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, 果物	
昼食	豚肉の生姜焼き 野菜の卵とし 豆腐とわかめのすまし汁 果物	お弁当日	鮭のチーズ焼き ハンサンス 豆腐入りワンタンスープ 果物	五目厚焼き玉子 野菜のごま和え かぼちゃスープ 果物	さつま揚げ せん切りサラダ 豚汁 果物	鶏飯 卵スープ 果物	
3時のおやつ	ミルク, 石垣もち	ミルク, 麩の黄粉スナック	ミルク, 大学芋	ミルク, 小松菜クラッカー	ミルク, 納豆トースト	牛乳, かりんとう	
日にち	21	22	23	24	25	26	27
9時のおやつ	牛乳, 黄粉おかき	牛乳, 果物	小松菜とバナナのスムージー	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, 果物	
昼食	鯖の味噌煮 わかめのごま風味和え 白菜のクリームスープ 果物	クリスマスランチ	大豆の五目煮 ひじきの和風サラダ 人参グラッセ 果物	アジの梅しそ焼き 高野豆腐の炒め煮 もずくスープ 果物	筑前煮 卵と小松菜のサラダ 鶏レバーの甘辛煮 果物	五目焼きそば 果物	
3時のおやつ	ミルク, かぼちゃケーキ	ソフール	りんごジュース, クリスマスケーキ	フルーツヨーグルト	ミルク, クッキー	牛乳, 海藻スナック	
日にち	28	29	30	31	1月1日	2	3
9時のおやつ	牛乳, ミレービスケット シチュー						
昼食	わかめとじゃこの甘辛煮 春雨つくね 果物	<b>風邪をひいた時の食事</b> 体調管理に注意していても、 風邪をひいてしまうことがあります。 体調を崩して、食欲のない 時の食事は、どうしたらよい でしょうか？	<b>●無理に食べない</b> 胃腸などの消化器も弱 っています。無理をしてたく さん食べると、胃腸に負担を かけてしまいます。脱水だけ は気をつけましょう。	<b>●軟らかく消化の良いものを</b> 食欲が出てきたら、胃腸に負担 をかけないよう、基本的には消化 に良いものを摂るようにします。 具材は小さめに切り、よく加熱し て軟らかくすると良いでしょう。	<b>おすすめの食べ物</b> おかゆ・うどん・食パン 白身魚・豆腐・ヨーグルト 脂の少ない肉 (ささみ、鶏皮なし肉、赤身肉) ポタージュスープ バナナ・りんご		
3時のおやつ	ミルク, やせうま						

\* 9時のおやつは0・1・2歳児のみです。 \* 果物は変更することがあります。 \* 園で使用しているお米は国内産です。