

12月の行事・こんだて

30年度



日	曜	行事
1	土	人権フェスティバル(年長参加)
2	日	
3	月	えいごあそび
4	火	
5	水	認定こども園新人研
6	木	
7	金	リトミック
8	土	発表会(現2、3、4才児入園説明会)
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	もちつき
14	金	リトミック・認定こども園研修会
15	土	
16	日	
17	月	えいごあそび
18	火	お弁当日 調研(平田)
19	水	クリスマス会・誕生日会
20	木	理事会
21	金	終業式・第三者委員会
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	キャリアアップ研修(葛城)
26	水	
27	木	
28	金	御用納め
29	土	
30	日	
31	月	

	月	火	水	木	金	土	日
日にち	3	4	5	6	7	8	9
9時のおやつ	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, ホットケーキ	牛乳, 麩のバタースナック	牛乳, チーズ	発表会	
昼食	八宝菜 鮭のチーズ焼き わかめのごま風味和え 果物	肉団子の甘辛煮 野菜の卵とじ 豆乳味噌汁 果物	すき焼き風煮 ブロッコリーとえのきのソテー れんこんの素揚げ 果物	鮭のミニポテトバーグ 豆腐チャンプルー 白菜のクリームスープ 果物	マーボー豆腐 人参とちりめんのきんぴら ブロッコリーのごま和え 果物		
3時のおやつ	ミルク, ポパイドック	ミルク, ブラウニー	ミルク, お好み焼き	ミルク, 納豆トースト	ミルク, クッキー		
日にち	10	11	12	13	14		15
9時のおやつ	牛乳, 果物	牛乳, のりチーズサンド	牛乳, 果物	牛乳, ビスケット	牛乳, 果物	みかん	
昼食	鯛のピカタ ひじきの和風サラダ かしわ汁 果物	照り焼きチキン ハンサンス さつま芋と小松菜の塩昆布スープ 果物	じゃが芋と挽肉の炒め煮 手作りふりかけ ほうれん草入りかき玉そうめん 果物	カレーライス ブロッコリーとコーンのおかか和え 鶏レバーの甘辛煮 果物	ブリの竜田揚げ さつま芋サラダ ミネストローネ 果物	うま塩炊き込みごはん わかめスープ 果物	
3時のおやつ	ココアミルク, 黄粉団子	麦茶, 鶏そぼろおにぎり	プリン	ミルク, スキムミルクもち	ミルク, 小松菜の蒸しパン	牛乳, ミルクかりんとう	
日にち	17	18	19	20	21	22	23
9時のおやつ	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, せんべい	牛乳, 果物	牛乳, 果物	キウイ	
昼食	からあげ スパゲッティとツナのサラダ 冬野菜の味噌汁 果物	お弁当日	クリスマスランチ 3~5歳児はいつも通り お箸を持って来て下さい	鯖のごま味噌焼き 大根とツナの煮物 野菜スープ 果物	肉じゃが 五目厚焼き卵 ししゃも 果物	五目焼きそば 果物	
3時のおやつ	ミルク, ヨーグルトケーキ	ミルク, 二色サンド	ソフール	りんごジュース, クリスマスケーキ	ミルク, 変わり石垣もち	牛乳, かぼちゃスティック	
日にち	24	25	26	27	28	★クリスマスランチ★	
9時のおやつ	振替休日	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, 果物	牛乳, 小魚せんべい	洋風炊き込みごはん ハンバーグ スパゲッティミートソース エビフライ 中華風コーンスープ いちご ♪お楽しみに♪	
昼食	振替休日	豚肉の生姜焼き 芋とほうれん草の味噌マヨ炒め 白菜とベーコンのスープ 果物	刻み昆布煮, ブロッコリー のっぺい汁 果物	鯖の味噌煮 ちりめん入り青のり納豆 小松菜のミルクスープ 果物	筑前煮 うま塩チャンチャン焼き ベビーチーズ 果物		
3時のおやつ	振替休日	ミルク, 麩のカレースナック	ミルク, チーズ蒸しパン	ミルク, さつま芋のほっくりケーキ	フルーツヨーグルト		



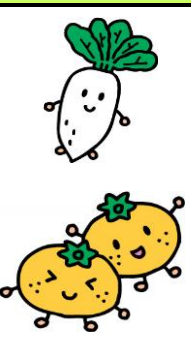
食事に気を付けて 体の抵抗力を強めよう!

いよいよ12月、今年もあとわずかとなりました。朝夕一段と冷えこむようになり、体調をくずしたり、風邪をひく人も増える時期です。風邪の予防には、まず**手洗い・うがい**です。そして栄養バランスのとれた食事をとり、よりよい生活習慣(睡眠時間をしっかりとる)を続けて体の抵抗力を強めていくことが大切です。

*** 抵抗力を強める野菜と果物 ***

色の濃い野菜(緑黄色野菜)に含まれるカロテン(ビタミンA)はのどや鼻の粘膜を強くしてくれます。【ほうれん草/かぼちゃ/人参/ねぎ など】

色の薄い野菜(淡色野菜)や果物に多く含まれるビタミンCはウイルスの活動を抑え、風邪を予防し回復を早めます。【大根/白菜/きゅうり/白ねぎ/いちご/みかん など】



カレー・シチュー・ハヤシライスの日、スプーンを持って来ても良いです。(3歳以上のみ) * 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。