



12月の行事・こんだて 2019年



日	曜	行事
1	日	
2	月	保育調理部会(元永・平田)
3	火	えいごあそび
4	水	リハーサル
5	木	
6	金	リトミック
7	土	人権フェスティバル(年長)
8	日	
9	月	
10	火	えいごあそび お弁当日
11	水	
12	木	
13	金	リトミック
14	土	発表会 入園説明会(現234歳児)
15	日	
16	月	
17	火	もちつき 調理師研究会(平田) 保育コーディネーターフォローアップ研修(元永)
18	水	誕生会・クリスマス会
19	木	ひまわりの会 クリスマスケーキづくり
20	金	リトミック 終業式
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	職員交通安全教室
25	水	第三者委員会
26	木	理事会
27	金	
28	土	御用納め
29	日	
30	月	
31	火	

	月	火	水	木	金	土	日
日にち	2	3	4	5	6	7	8
9時のおやつ	牛乳, せんべい	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, チーズ入りスコーン	牛乳, せんべい	
昼食	豚汁 スパゲティとツナのサラダ 鶏レバーの甘辛煮 果物	鮭のチーズ焼き わかめのごま風味和え 卵スープ 果物	マーボー豆腐 ポテトサラダ ブロッコリーのごま和え 果物	かぼちゃハンバーグ 野菜の卵とじ 中華スープ 果物	白雪ひじき 照り焼きチキン じゃこキャベツ 果物	親子うどん 果物	
3時のおやつ	ミルク, みたらし団子	ミルク, ブラウニー	ミルク, フレンチトースト	プリン	ミルク, 焼きじゃが	牛乳, 米ぼんバー	
日にち	9	10	11	12	13	14	15
9時のおやつ	牛乳, クラッカー	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	りんご入りスキムヨーグルト	牛乳, 果物		
昼食	チキンケチャップソテー 野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 果物	お弁当日	鯖のごま味噌焼き チロリアンサラダ 白菜のクリームスープ 果物	から揚げ ハンサンス ミネストローネ 果物	鮭のマヨネーズ焼き 野菜のごま和え 白菜とベーコンのすまし汁 果物	発表会	
3時のおやつ	麦茶, 鮭とチーズのおにぎり	ミルク, さつま芋と黒糖蒸しパン	ミルク, じゃがもち	ミルク, やせうま	ミルク, 麩のバタースナック		
日にち	16	17	18	19	20	21	22
9時のおやつ	牛乳, 果物	牛乳, ミレービスケット	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, ウエハース	
昼食	豚肉と厚揚げの生姜焼き 春雨サラダ 大根と白菜の味噌汁 果物	カレーライス ブロッコリーのおかか和え 五目厚焼き卵 果物	クリスマスランチ	大豆の五目煮 卵と小松菜のサラダ 魚のケチャップ炒め 果物	肉団子の甘辛煮 豆腐チャンプル もずくスープ 果物	ちゃんぼん 果物	
3時のおやつ	ミルク, 野菜チップス	ミルク, 小松菜の蒸しパン	ソフール	クリスマスケーキ	ミルク, クッキー	牛乳, 芋けんぴ	
日にち	23	24	25	26	27	28	29
9時のおやつ	牛乳, 果物	スキムヨーグルト	牛乳, 果物	牛乳, 麩の黄粉スナック	牛乳, チーズ	牛乳, サブレ	
昼食	かぼちゃのそぼろ煮 鯛のピカタ キャベツのごま和え 果物	ひじきと野菜のかき揚げ ブロッコリーとコーンのおひたし かしわ汁 果物	鯖のカレー照り焼き さつま芋サラダ だんご汁 果物	ポークビーンズ 大根とツナの甘酢サラダ 春雨つくね 果物	さつま汁 マカロニサラダ 手作りふりかけ 果物	ビーフンの五目炒め 果物	
3時のおやつ	ミルク, スイートポテト	ミルク, 黄粉団子	ミルク, お好み焼き	ミルク, 石垣もち	ミルク, ホットケーキ	牛乳, かりんとう	

体を温めよう

寒い冬は、土の中にできる根菜類や寒い地方で採れる果物、色の濃いもの(玄米・黒ゴマ・黒砂糖など)など、体を温める食べ物を食べて体の内側からしっかり温まらしましょう。

下痢の時に避けたい食品

- ・消化が悪い食品・油の多い食品・揚げ物等
- ・牛乳, 乳製品・香辛料を多量に使用した食品等。

熱の時に避けたい食品

- ・消化が悪い食品・油の多い食品・海藻
- ・きのこ・こんにゃく・菓子等

冬野菜・・・大根の効能

火を通して食べる場合

- ・体を温める力を強める。・体の中の毒素を外に出す。

生で食べる場合

- ・咳や痰、ノドの痛み、声がれなどに良い。
- ・歯茎の腫れや軽度の口内炎は、おろし汁で口をすすぐと良い。
- ・嘔吐や慢性の下痢、便秘や利尿作用に優れている。

*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。