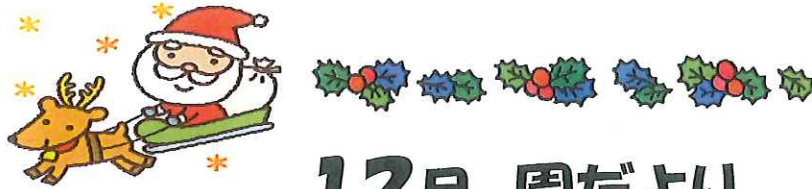


保護者各位



金沢愛児園

12月 園だより

朝晩急に冷え込むようになり、今年は秋を楽しむ間もなく寒い冬がもうすぐやってきそうですね。

今年度は誕生会など、みんなで一緒にできる行事も増え楽しさを共有できるようになったと感じます。幼児クラスは発表会に向けて活動が始まり、元気な歌声がたくさん聞こえてきます。乳児クラスは日中のあたたかい園庭で、三輪車や砂場遊びなど好きな遊びを思い切り楽しんでいます。時々“まだお部屋に入りたくない！”と遊び足りないおともだちの姿も見られるほどです。寒さに負けず、元気に過ごしています。



* 12月の予定 *

- * 8日(金) 誕生会
- * 12日(火) 発表会予行練習(幼児クラス)
八景写真館が撮影に入ります。9:30分までに登園して下さい。
プログラムとくじ引き番号、防犯用対策用名札を配布致します。
- * 16日(土) 発表会(幼児クラス)・・・詳細は「発表会のお知らせ」をご覧ください
- * 22日(金) クリスマスおたのしみ会
- * 23日(土) 布団乾燥・・・シーツが変色する事があります。ご心配な方は翌週の月曜日に新しいシーツをかけて下さい
- * 26日(火) もちつき・・・さくら組が餅つきをし、鏡餅を作ります
- * 29日(金)～1/3日(水)・・・年末年始 休園日

* 今月の体操教室 *

・7日、21日(木)

* 地域交流 *

・20日(水)あそぼう会



* お知らせとお願い *

○給食の発注の関係上、年末年始の出欠予定をお知らせください。お手紙を配布致します。

○1月に幼児クラス懇談会を予定しています。
さくら組 1/22(月)、もも組 23日(火)
ちゅうりっぷ組 24日(水)です。詳細は後日お知らせ致します。

* 絵本の貸し出しをはじめます *

12/1より玄関入った所にある絵本の、貸し出しを始めます。貸し出し、返却方法は絵本ラックの上の壁に貼ってありますのでご覧ください。

お子さんと一緒に好きな絵本を選んだり、読み聞かせのレパトリーに加えていただくと嬉しいです。幼児クラスの方は玄関から入ってご覧ください。

☆お気軽にご利用ください☆



お体に気をつけて
良いお年を
お迎えください

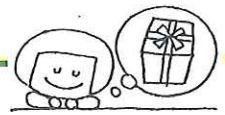


【つぼみ組】

- あたたかい日には戸外に出て外気に触れ健康に過ごす。
 - 保育士や友だちと関わりながら、好きな遊びを楽しむ。
- 12月に入り朝晩冷え込むようになりますが、あたたかい日には積極的に園庭遊びや散歩に出かけ、体を動かしていきます。友だちに興味を持つ子が増えてきました。自然な関わりを見守りながら一緒にいることの楽しさを味わっていきます。



【たんぽぽ組】



- 保育士や友だちと見立て遊びを行い、一緒に遊ぶ楽しさを味わう。
 - 季節の歌や楽器に触れのびのびと表現して楽しむ。
- 季節の歌に合わせて鈴やタンバリンなどの楽器を鳴らし楽しんだり、星形や丸形のシールを貼ってツリーを作ります。
- 友だちと遊ぶことが楽しくなってきたので、やりとりの援助をしながら、関りを増やしていきたいと思います。

【すみれ組】

- 生活や遊びを通して、友だちと一緒に過ごす楽しさを知る。
 - 冬の生活の仕方を知り、身の回りを清潔にし、健康に過ごそうとする。
- 今月は友だちと遊ぶ楽しさやルールを守る大切さに気付けるよう「むっくりくまさんゲーム」など集団遊びを多く取り入れていきます。また、寒くても体を動かすと温かくなることを感じたり、手洗いやうがい、鼻水の始末の仕方を伝えて健康に過ごせるようにしたいと思います。



【ちゅうりっぷ組】

- 友だちと一緒にいろいろな事に取り組みやり遂げ、自信に繋げていく。
 - 友だちと一緒に体を動かし、寒さに負けず遊ぶことを楽しむ。
- 発表会に向けての活動が始まりました。役を自分で決め歌ったり振付を考え、楽しく取り組んでいます。このまま楽しく本番を迎えられるようにしていきたいです。戸外でも集団遊びを取り入れ友だちとの関りを深めながら、遊んでいきたいです。

【もも組】

- 生活の中で必要な事や季節の変化などに気づき、健康に過ごせるようにする。
 - 行事を通してクラスみんなで活動する楽しさを味わう。
- 「夕方なのにもう空が暗いね」「葉っぱが茶色になったよ」など様々な場面で冬の訪れを感じている子どもたちです。今回初めて挑戦する劇では、それぞれの役になりきって、張り切っています。
- また、今月は冬ならではの健康的な過ごし方を身に着けながら、発表会やクリスマス会などの行事をクラスみんなで楽しみたいと思います。



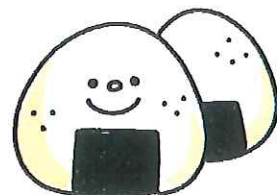
【さくら組】

- 共通の目的に向かって取り組む大切さを知り満足感や充実感を味わう。
 - 年末年始の風習や冬の過ごし方に興味関心を持つ。
- 発表会の取り組みでは、子どもたちが中心となって、劇中の振付やセリフなどを話し合います。自分の意見を伝えたり友だちの意見を聞くことを通して協調性を育みながら、さくら組全員で作りに上げる『こびとのくつや』にしたいです。



風邪の流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。

おにぎりを握ってみよう！



ちゅうりっぷ組がおやつわかめおにぎりを握ってみました。
一人一つずつラップに包んだ御飯を好きな形に握ってもらいます。
どんな形にしようかたくさん考えて、丸やハート型などに出来上がると嬉しそうに見せてくれました。
自分で握ったおにぎりはいつもより美味しかったようでたくさん食べていました。

旬の食材



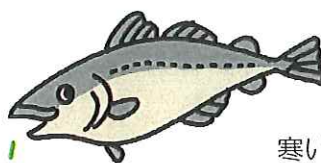
おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末のもちつきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。

年齢的におおむね3歳以降が食べられる目安といわれますが、しっかり噛んで食べられるようになってからにしましょう。

そして子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばにいて注意しましょう。

金沢愛児園では26日にもちつきをし、ついた餅で鏡餅を作り飾ります。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！

タラとミカン



冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

玄関・ゆい組にて給食レシピ配布中です！

・タンドリーチキン

・ビーンズライス

金沢愛児園 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1食未満)	材 料 名 <三色食品群別> (※は10時おやつ Oは午後おやつ)				3時おやつ ※牛乳の量は 乳児100/幼児150cc
			融と力になるもの <黄>	血や肉や骨になるもの <赤>	体の調子を整えるもの <緑>	調味料	
01 金	胚芽米御飯 すき焼き風煮物 もやしのごまドレサダ お葱と油揚げのみそ汁	629.9(531.4) 23.7(20.8) 23.4(20.9) 1.6(1.3)	胚芽米、O小麦粉、O砂糖、ごま油、砂糖、ねりごま、片栗粉、お葱、O油、ごま	O牛乳、豚肩ロース肉、焼き豆腐、Oおから、O調整豆乳、みそ、ハム、なるこ、油揚げ、O牛乳	もやし、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきだけ	煮干し汁、しょうゆ、本みりん、酒	おからドーナツ 牛乳
02 土	あんがけうどん 筍とさきゅうりの酢の物	452.4(394.1) 18.0(16.5) 10.3(11.1) 1.7(1.4)	O食パン、干しうどん、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	O牛乳、鶏もも肉、O牛乳	はくさい、きゅうり、にんじん、みかん缶、Oいちごジャム・低糖度、ねぎ、コーン缶、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん	ジャムサンド 牛乳
04 月	フランスパン※乳児はバターロール ポルチ風スープ マカロニサラダ バナナ※幼児のみ	555.6(514.8) 18.3(18.1) 12.9(17.4) 1.6(1.3)	フランスパン、O米、じゃがいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、バターロール	豚肩ロース肉、O鶏もも肉、ツナ油漬缶、O油揚げ、O牛乳	バナナ、カットマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、Oごぼう、コーン缶、Oにんじん	鶏がらスープ、O本みりん、パセリ粉、Oしょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ、酢、食塩	鶏ごぼう御飯 麦茶
05 火	麦御飯 カレー肉じゃが ブロッコリーのごま酢和え 大根のみそ汁	529.4(476.2) 21.1(19.8) 16.2(16.2) 2.1(1.9)	じゃがいも、米、O食パン、胚芽もぎ(押麦)、砂糖、ごま	O牛乳、豚肩ロース肉、Oチーズ、Oハム、みそ、油揚げ、O牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、Oたまねぎ、だいこん、Oピーマン	煮干し汁、しょうゆ、Oケチャップ、酢、本みりん、カレー粉	ピザトースト 牛乳
06 水	どん汁うどん かぼちゃのサラダ みかん※幼児のみ	568.3(476.5) 19.3(17.6) 11.8(12.6) 1.6(1.3)	O米、干しうどん、ノンエッグマヨネーズ、さといも、Oごま	鶏もも肉、Oチーズ、みそ、Oかつお節、O牛乳	みかん、かぼちゃ、にんじん、だいこん、きゅうり、はくさい、しめじ、ごぼう、干しぶどう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、Oしょうゆ	チーズおかわおにぎり 麦茶
07 木	御飯 カレいの煮つけ ひじきと切干大根の煮物 けんちん汁	598.1(494.9) 26.9(21.9) 17.1(15.9) 1.7(1.3)	米、O小麦粉、じゃがいも、O砂糖、砂糖、油	O牛乳、かだい、木綿豆腐、O黒豆バター、さつま揚げ、Oきな粉、油揚げ、O牛乳	だいこん、にんじん、切り干しだいこん、ごぼう、ねぎ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	きな粉クッキー 牛乳
08 金	*誕生日会メニュー* 御飯 鶏の唐揚げ 花野菜のサラダ ジュリアンスープ	589.0(507.0) 22.1(19.7) 19.3(18.4) 1.3(1.1)	米、Oホットケーキミックス、片栗粉、O砂糖、油、砂糖、Oお砂糖	O牛乳、鶏もも肉、Oヨーグルト(無糖)、Oホイップクリーム、O黒豆バター、バター、O牛乳	Oりんご、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、酒、鶏がらスープ、食塩	アップルヨーグルトケー キ牛乳
09 土	鶏肉の甘辛どんぶり キャベツの昆布和え わかめのすまし汁	575.9(491.2) 27.4(23.6) 17.9(16.8) 2.3(1.9)	米、O食パン、Oノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	O牛乳、鶏もも肉、Oツナ油漬缶、O牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、塩昆布、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒、Oパセリ粉	ツナサンド 牛乳
11 月	ソース焼きそば フルーツヨーグルトサラダ※りんご幼児のみ 小松菜のすまし汁	517.5(453.2) 15.4(15.2) 11.3(12.1) 2.4(1.9)	焼きそばめん、O米、ノンエッグマヨネーズ、Oごま、砂糖	豚肩ロース肉、ヨーグルト(無糖)、Oしらす干し、O牛乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、みかん缶、パン缶、きゅうり、にんじん、ごまかつな、干しぶどう、ピーマン、Oしそふりかけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、やきそばソース、しょうゆ、食塩、本みりん、酒	ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
12 火	カレーライス 大根サラダ 牛乳※幼児のみ りんご※幼児のみ	535.1(387.4) 21.8(16.0) 19.4(14.0) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、Oはるさめ、油、すりごま	牛乳、豚肩ロース肉、O鶏もも肉、ツナ油漬缶、スキムミルク、バター、O牛乳	だいこん、りんご、たまねぎ、きゅうり、Oはくさい、にんじん、Oしめじ、Oもやし、Oにんじん	Oかつお・昆布だし汁、カレーライス、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、O酒、酢、Oしょうゆ、O本みりん、O食塩	ちゃんこ風スープ 麦茶
13 水	食パン 豆腐のミートグラタン グリーンサラダ オニオンスープ	584.6(507.5) 22.4(20.1) 18.8(17.7) 2.2(1.8)	食パン、O米、小麦粉、油、砂糖、Oごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、バター、スキムミルク、O牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、カットマト缶詰、にんじん、ブロッコリー、ピーマン	ケチャップ、酢、鶏がらスープ、中濃ソース、食塩	わかめ御飯 麦茶
14 木	発芽玄米入り御飯 さわらの西京焼き 鶏肉とさつま芋の甘辛和え えのきとお葱のみそ汁	632.2(523.1) 29.5(25.1) 17.5(16.1) 1.8(1.4)	米、さつまいも、Oマッシュポテト、Oクラッカー、片栗粉、発芽玄米、砂糖、お葱、油	O牛乳、さわら、鶏もも肉、みそ、O牛乳	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ほうれんそう、しょうが	煮干し汁、しょうゆ、本みりん、酒	マッシュポテト 牛乳
15 金	御飯 ハンバーグ コールスローサラダ 白菜のスープ	582.9(490.1) 23.1(20.0) 21.4(19.3) 1.6(1.3)	米、Oコッパパン、ノンエッグマヨネーズ、O砂糖、パン粉、油、O油、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、牛乳、スキムミルク、O牛乳	たまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶	中濃ソース、ケチャップ、酢、鶏がらスープ、O食塩、食塩	あげぼん 牛乳
16 土	ハヤシライス ゴママヨサラダ	699.9(522.9) 15.2(14.7) 16.3(17.0) 1.9(1.5)	O米、米、じゃがいも、Oさつまいも、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、O黒ごま、油、砂糖、O砂糖	豚肩ロース肉、ツナ油漬缶、バター、O牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり	ハヤシリュウ、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、O酒、O本みりん、O食塩、Oしょうゆ、Oかつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、食塩、酒	さつまいも御飯 麦茶
18 月	御飯 高野豆腐の酢豚風 春雨サラダ わかめのみそ汁	599.0(508.5) 21.9(19.4) 21.3(19.4) 2.2(1.7)	米、O食パン、はるさめ、Oノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、ごま、ごま油	O牛乳、豚肩ロース肉、Oプロセステーズ、凍り豆腐、O牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、ピーマン、コーン缶、わかめ、Oあおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、本みりん、食塩、酒	のりチーズサンド 牛乳
19 火	黒米入り御飯 鮭のマヨネーズ焼き 白菜の昆布和え さつま芋のみそ汁	495.8(423.3) 26.3(21.6) 13.3(13.1) 2.0(1.5)	Oじゃがいも、米、さつまいも、パン粉、O油、ノンエッグマヨネーズ、ごま、黒米、ごま油、砂糖	O牛乳、さけ、みそ、油揚げ、O牛乳	はくさい、にんじん、ごぼう、塩昆布、しょうが、Oあおのり	煮干し汁、しょうゆ、O食塩、パセリ粉	フライドポテト 牛乳
20 水	ピーンズライス ブレントチサラダ 中華風スープ	569.5(485.5) 20.8(18.6) 15.4(14.9) 1.8(1.4)	米、Oホットケーキミックス、O白玉粉、油、砂糖、ごま油	O牛乳、豚ひき肉、O牛乳、O粉チーズ、O牛乳、だいず水煎缶	キャベツ、たまねぎ、カットマト缶詰、にんじん、きゅうり、Oにんじん、はくさい、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、だいこん、ねぎ	ケチャップ、酢、鶏がらスープ、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	にんじんボンデケーショ 牛乳
21 木	味噌ラーメン 南瓜の甘露 みかん※幼児のみ	392.6(335.2) 16.3(15.3) 8.5(10.0) 1.4(1.2)	中華めん、O小麦粉、Oノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油	豚もも肉、O豚もも肉、Oさくらえび、Oかつお節、O牛乳	みかん、かぼちゃ、もやし、Oキャベツ、キャベツ、コーン缶、ねぎ、にんじん、Oねぎ、にんにく、Oあおのり	Oケチャップ、しょうゆ、ラーメンスープ	お好み焼き 麦茶
22 金	*クリスマスメニュー* クロワッサン※乳児はバターロール タンドリーチキン ポテトサラダ コーンクリームスープ	692.2(563.6) 27.9(24.2) 36.2(28.0) 1.9(1.5)	じゃがいも、クロワッサン、O砂糖、O米粉、ノンエッグマヨネーズ、O油、O片栗粉、Oお砂糖、砂糖、バターロール	O牛乳、牛乳、鶏もも肉、O絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、Oホイップクリーム、スキムミルク、バター、O牛乳	クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、にんにく	ケチャップ、鶏がらスープ、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩	豆腐のガトーショコラ 牛乳
23 土	チキンピラフ キャベツのツナマヨサラダ わかめスープ	493.6(426.5) 18.5(16.8) 13.1(12.9) 4.4(3.4)	米、O焼きそばめん、マヨネーズ、ごま油	O牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、O牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、Oにんじん、Oたまねぎ、わかめ	O焼きそば粉末ソース、鶏がらスープ、しょうゆ、食塩	焼きそば 牛乳
25 月	御飯 まぐろカツ 三色野菜の納豆和え 白菜のすまし汁	523.7(438.8) 28.9(23.5) 15.3(14.4) 1.3(1.0)	米、Oマカロニ、パン粉、小麦粉、黒ごま、O砂糖、油	O牛乳、かじき、焼きわり納豆、Oきな粉、Oスキムミルク、O牛乳	もやし、ごまかつな、はくさい、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	マカロニきな粉 牛乳
26 火	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き スイートポテトサラダ キャベツのスープ	573.1(481.4) 18.8(17.2) 12.4(12.6) 1.8(1.4)	さつまいも、バターロール、O米、ノンエッグマヨネーズ、Oごま	鶏もも肉、O牛乳	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しぶどう、O塩昆布、低糖度マーマレード	しょうゆ、酒、鶏がらスープ	昆布おにぎり 麦茶
27 水	豚肉のしょうが焼き丼 三色野菜のごま和え 切干大根のみそ汁	585.3(493.0) 22.8(20.0) 20.2(18.4) 1.7(1.4)	米、Oホットケーキミックス、Oケーキシロップ、すりごま、砂糖、油	O牛乳、豚肩ロース肉、O牛乳、みそ、Oバター、油揚げ、O牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	煮干し汁、しょうゆ、本みりん、酒	ホットケーキ 牛乳
28 木	エビクリームスープ さっぱりサラダ 玉ねぎのスープ	570.2(482.4) 20.1(18.2) 9.6(10.9) 1.6(1.3)	スリヴェティー、O米、小麦粉、油、Oごま	牛乳、えび(おき身)、バター、スキムミルク、Oかつお節、O牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、にんにく	鶏がらスープ、酢、しょうゆ、O本みりん、Oしょうゆ、食塩	おかわおにぎり 麦茶

※都合により変更することがございます。 ※10時おやつは乳児クラス(つぼみ・たんぽぽ・すみれ組)のみ牛乳100ccを提供しています。