

# いただきます



くすの子保育園 2024.12.1 発行

いよいよ今年も残り1ヶ月となりました。2024年はみなさんにとってどんな1年でしたか？  
今月は、もちつき会やおたのしみ会といった楽しい行事が盛りだくさんです。体調を整えて  
楽しい12月を過ごしましょう☆

## 寒さに負けない体を作ろう！

寒くなると毎年、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。  
手洗いをしっかり行い、栄養と睡眠をしっかりとって体調を整えて寒さに負けない  
体を作りましょう。  
感染症を予防するには、細菌やウイルスなどから体を守る免疫作用を正常に働か  
せることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、ビタミンA・C・Eを多く  
含む食品を意識して取り入れましょう。

免疫力低下の 原因	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
	細胞の劣化や生活習慣病、老化等の 原因となる活性酸素を減らす 		
睡眠不足 偏った食生活 運動不足 加齢 など	粘膜の健康に関わ り、粘膜は外部から の異物侵入を防ぐ。	白血球の働きを強化 し、免疫力を高め る。 傷や炎症の治癒を促 進する。	血管をすこやかに保 ち、血流を促す。
	多く含む食品（例）		
	 レバー  にんじん  うなぎ	 パプリカ  じゃが芋  ブロッコリー	 さけ  かぼちゃ  植物油

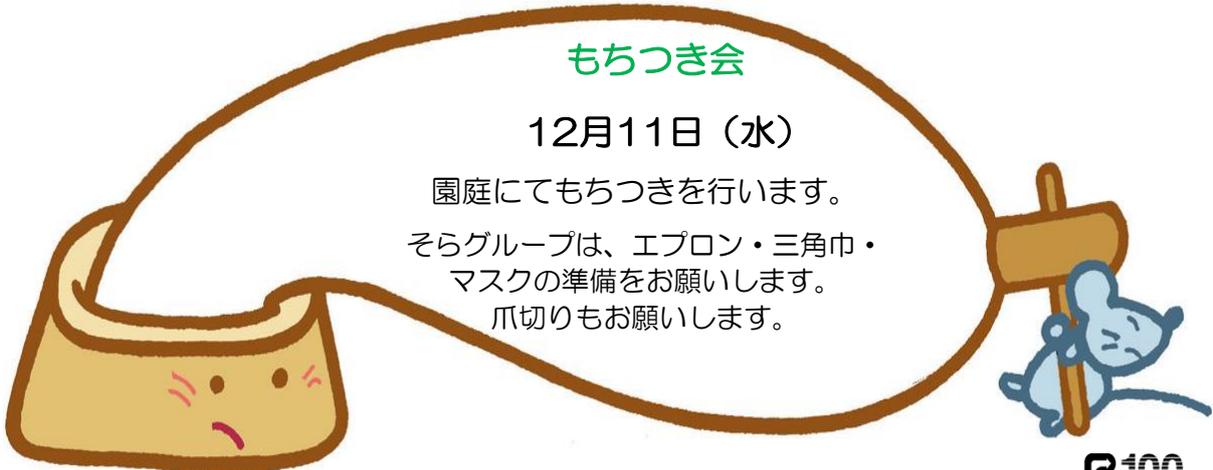
## もちつき会

12月11日（水）

園庭にてもちつきを行います。

そらグループは、エプロン・三角巾・  
マスクの準備をお願いします。

爪切りもお願いします。





日付	行事	献立名			食材名			
		昼食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月		ごはん ぶりの照り焼き 白菜の袖巻和え みそ汁(さつまいも)	ハムとコーンの蒸しパン 麦茶	ぶり、油揚げ、プロセスチーズ、ロースハム、卵、牛乳	しょうが、はくさい、にんじん、りょくとうもやし、塩昆布、ゆず、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、スイートコーン	半つき米、上白糖、さつまいも、麦みそ、ホットケーキミックス、砂糖	料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶	
3日		ごはん スリッパオムレツ もやしのごま酢和え みそ汁(鮎)	グリーンコープのおやつ ミルク	卵、鶏ひき肉、プロセスチーズ、かにかま、スキムミルク	たまねぎ、グリーンピース、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、ごぼう、はくさい	半つき米、じゃがいも、なたね油、いりごま、釜焼き飯、麦みそ	コンソメ、こしょう、トマトケチャップ、ほん酢しょうゆ、煮干しだし、麦茶、ソフトビスケット	
4日		ほうとう風うどん ほうれん草のお浸し くだもの	天かすとチーズのおにぎり 麦茶	豚もも肉、油揚げ、しらす干し、かつお節、プロセスチーズ	だいこん、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、にんじん、りょくとうもやし、みかん、あおのり	麦みそ、うどん、砂糖、半つき米、天かす	煮干しだし、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、かつおだし、麦茶、めんつゆ	
5日		ひじきごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁(白菜)	グリーンコープのおやつ ミルクココア	ツナ、厚揚げ、豚ひき肉、スキムミルク	干しひじき、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ぶなしめじ、たけのこ、グリーンピース、だいこん、はくさい、長ねぎ	半つき米、なたね油、砂糖、かたくり粉、麦みそ、サラダクラッカー、ミルクココア	本みりん、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干しだし、麦茶	
6日		ごはん さつまあげ く郷土料理> 春雨の酢の物 すまし汁(かまぼこ)	あんバターサンド 牛乳(おやつ)	白身魚すり身、木綿豆腐、ロースハム、蒸しかまぼこ、こしあん、牛乳	たまねぎ、干しひじき、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、かぶ	半つき米、かたくり粉、揚げ油、緑豆はるさめ、上白糖、食パン、有塩バター	こいくちしょうゆ、殺物酢、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶	
7日		ごはん 筑前煮 かきたま汁	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、焼き竹輪、卵、スキムミルク	だいこん、ごぼう、にんじん、干しいたけ、グリーンピース、たまねぎ、わかめ	半つき米、なたね油、砂糖、さといも	本みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦茶、ソフトビスケット	
9日		ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切り干し大根サラダ すまし汁(まいたけ)	さつまいもりんごのバター煮 牛乳(おやつ)	さけ、ツナ、油揚げ、牛乳	こねぎ、切干しいたけ、にんじん、こまつな、れんこん、スイートコーン、まいたけ、はくさい、りんご	半つき米、麦みそ、マヨネーズ、さつまいも、砂糖、有塩バター	料理酒、本みりん、和風ドレッシング、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶	
10日		ごはん 麻婆豆腐 もずくのスープ	グリーンコープのおやつ ミルクココア	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、蒸しかまぼこ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にら、にんにく、しょうが、りょくとうもやし、もずく	半つき米、なたね油、砂糖、ごま油、ミルクココア	豆みそ、こいくちしょうゆ、中華だし、うすくちしょうゆ、麦茶、ペビーダーナツ	
11日	もちつき会	ハヤシライス おさつサラダ くだもの	おはぎ 麦茶	牛もも肉、プロセスチーズ、ロースハム、こしあん、きな粉	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、きゅうり、レーズン、みかん	半つき米、なたね油、さつまいも、マヨネーズ、もち米、砂糖	ハヤシライス、うすくちしょうゆ、麦茶、食塩	
12日		菜飯ごはん 豚大根 あかだし(なめこ)	グリーンコープのおやつ ミルク	しらす干し、豚もも肉、豚はち肉、厚揚げ、スキムミルク	だいこん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、なめこ、こまつな	半つき米、いりごま、なたね油、砂糖、麦みそ	菜飯ご飯の素、本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、豆みそ、麦茶、ペビーダーナツ	
13日	パンの日	セレクトパン ブロッコリーソーテー ミニストローネ 牛乳	磯の香おにぎり 麦茶	ウインナーソーセージ、ベーコン、牛乳、しらす干し、削り節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、エリンギ、セロリ、ホルムトマ豆腐、あおのり	有塩バター、じゃがいも、炒め油、半つき米、いりごま	メロンパン、あんパン、カレーパン、ジャムパン、こいくちしょうゆ、コンソメ、食塩、麦茶、うすくちしょうゆ	
14日		豆乳担々麺 わかめの酢の物 ヨーグルト	グリーンコープのおやつ ミルクココア	牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、焼き竹輪、ヨーグルト、スキムミルク	長ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、かぶ、わかめ	中華めん、なたね油、砂糖、麦みそ、すりごま、ミルクココア	こいくちしょうゆ、料理酒、鶏がらだし、うすくちしょうゆ、水、殺物酢、麦茶、ペビーダーナツ	
16日		ごはん ぶりの照り焼き 白菜の袖巻和え みそ汁(さつまいも)	ハムとコーンの蒸しパン 麦茶	ぶり、油揚げ、プロセスチーズ、ロースハム、卵、牛乳	しょうが、はくさい、にんじん、りょくとうもやし、塩昆布、ゆず、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、スイートコーン	半つき米、上白糖、さつまいも、麦みそ、ホットケーキミックス、砂糖	料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶	
17日		ごはん スリッパオムレツ もやしのごま酢和え みそ汁(鮎)	グリーンコープのおやつ ミルク	卵、鶏ひき肉、プロセスチーズ、かにかま、スキムミルク	たまねぎ、グリーンピース、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、ごぼう、はくさい	半つき米、じゃがいも、なたね油、いりごま、釜焼き飯、麦みそ	コンソメ、こしょう、トマトケチャップ、ほん酢しょうゆ、煮干しだし、麦茶、ソフトビスケット	
18日		ひじきごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁(白菜)	レーズンココアクッキー 牛乳(おやつ)	ツナ、厚揚げ、豚ひき肉、卵、牛乳	干しひじき、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ぶなしめじ、たけのこ、グリーンピース、だいこん、はくさい、長ねぎ、レーズン	半つき米、なたね油、砂糖、かたくり粉、麦みそ、薄力粉、マーガリン	本みりん、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干しだし、麦茶、ビュウココア、ペーキングパウダー	
19日		ごはん 筑前煮 かきたま汁	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、焼き竹輪、卵、スキムミルク	だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、グリーンピース、たまねぎ、わかめ	半つき米、なたね油、砂糖、さといも	本みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦茶、ソフトビスケット	
20日	粗食の日	麦ごはん ししゃも 山川漬け 貝だくさんみそ汁	卵ロールサンド 麦茶	ししゃも、厚揚げ、卵、ロースハム	べつたら漬け、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、こねぎ、たまねぎ	半つき米、押麦、麦みそ、ロールパン、マヨネーズ	煮干しだし、麦茶、食塩、こしょう	
21日		ほうとう風うどん ほうれん草のお浸し くだもの	グリーンコープのおやつ ミルク	豚もも肉、油揚げ、しらす干し、かつお節、スキムミルク	だいこん、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、にんじん、りょくとうもやし、みかん	麦みそ、うどん、砂糖	煮干しだし、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、かつおだし、麦茶、ペビーダーナツ	
23日		ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切り干し大根サラダ すまし汁(まいたけ)	さつまいもりんごのバター煮 牛乳(おやつ)	さけ、ツナ、油揚げ、牛乳	こねぎ、切干しいたけ、にんじん、こまつな、れんこん、スイートコーン、まいたけ、はくさい、りんご	半つき米、麦みそ、マヨネーズ、さつまいも、砂糖、有塩バター	料理酒、本みりん、和風ドレッシング、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶	
24日		ごはん 麻婆豆腐 もずくのスープ	グリーンコープのおやつ ミルクココア	木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、蒸しかまぼこ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にら、にんにく、しょうが、りょくとうもやし、もずく	半つき米、なたね油、砂糖、ごま油、ミルクココア	豆みそ、こいくちしょうゆ、中華だし、うすくちしょうゆ、麦茶、ペビーダーナツ	
25日	お楽しみ会	ツナとコーンのピラフ 鶏のからあげ ブロッコリーとかにかまのサラダ コンソメスープ(ほうれん草)	いちごババロア 麦茶	ツナ、鶏もも肉、かにかま、牛乳、ホイップクリーム	たまねぎ、スイートコーン、グリーンピース、しょうが、にんにく、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、いちご	半つき米、マーガリン、かたくり粉、なたね油、じゃがいも、ババロアの素	コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、和風ドレッシング、うすくちしょうゆ、麦茶、ソフトビスケット	
26日		菜飯ごはん 豚大根 あかだし(なめこ)	グリーンコープのおやつ ミルク	しらす干し、豚もも肉、豚はち肉、厚揚げ、スキムミルク	だいこん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、なめこ、こまつな	半つき米、いりごま、なたね油、砂糖、麦みそ	菜飯ご飯の素、本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、豆みそ、麦茶、ソフトビスケット	
27日		豆乳担々麺 わかめの酢の物 ヨーグルト	天かすとチーズのおにぎり 麦茶	牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、焼き竹輪、ヨーグルト、プロセスチーズ	長ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、かぶ、わかめ、大葉	中華めん、なたね油、砂糖、麦みそ、すりごま、半つき米、天かす、こまつ	こいくちしょうゆ、料理酒、鶏がらだし、うすくちしょうゆ、水、殺物酢、麦茶、めんつゆ	
28日		ハヤシライス おさつサラダ くだもの	グリーンコープのおやつ ミルクココア	牛もも肉、プロセスチーズ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、きゅうり、レーズン、みかん	半つき米、なたね油、さつまいも、マヨネーズ、ミルクココア	ハヤシライス、うすくちしょうゆ、麦茶	
30日		<b>年末休み</b>						
31日		<b>年末休み</b>						

- ★3歳未満児の午前おやつは「グリーンコープのおやつ」と麦茶を提供いたします。
- ★離乳食は別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。

12月の旬の食材

- <野菜> かぶ、みずな、ブロッコリー、ふかねぎ、ごぼう、ほうれん草、はくさい、だいこん、さといも、さつまいも、れんこん
- <魚介> はまち、さわら、さば、たら、ぶり、さけ
- <果物> みかん、りんご、いちご

「グリーンコープのおやつ」は以下の商品を使用します。  
入荷状況により、その他の商品を使用する場合もございます。ご了承ください。

- ・ベジタブルスティック・ひと口揚げせん・小魚せんべい・えびしお・ごまスティック
- ・つなつてあられ・動物ぼうろ・うの花クッキー・ビスケット・さくともろこし・星せんべい
- ・おにぎりせんべい・ごぼうせんべい・ペビーダーナツ・サラダせんべい・クラッカー