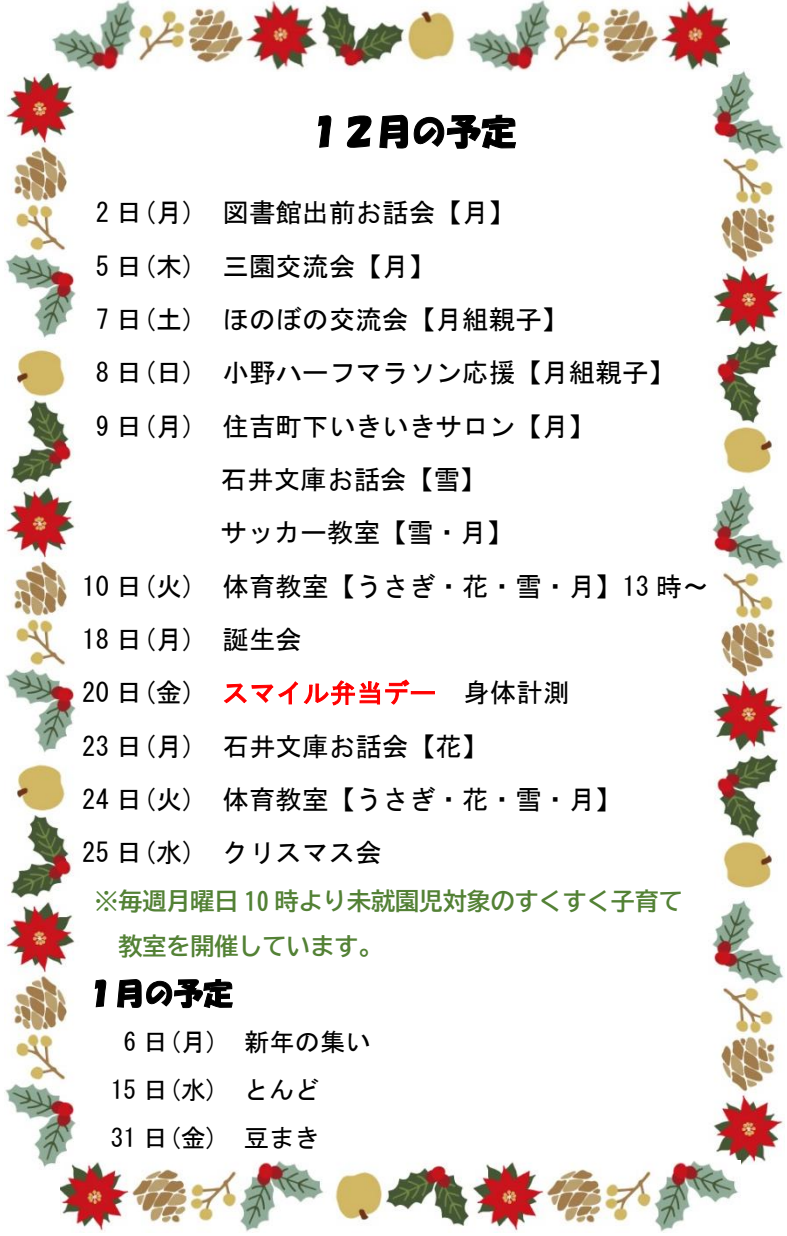


12月



令和6年12月1日
社会福祉法人 下東条西保育所

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。一段と寒さが増していますが、感染症に気をつけながら、楽しく充実した毎日を過ごしていきたいと思います。さて、今年もクリスマスツリーには子どもたちの手作りオーナメントが揺れています。お迎えの際に、是非ご覧になって下さいね。



12月の予定

- 2日(月) 図書館出前お話し【月】
- 5日(木) 三園交流会【月】
- 7日(土) ほのぼの交流会【月組親子】
- 8日(日) 小野ハーフマラソン応援【月組親子】
- 9日(月) 住吉町下いきいきサロン【月】
石井文庫お話し【雪】
サッカー教室【雪・月】
- 10日(火) 体育教室【うさぎ・花・雪・月】13時～
- 18日(月) 誕生会
- 20日(金) **スマイル弁当デー** 身体計測
- 23日(月) 石井文庫お話し【花】
- 24日(火) 体育教室【うさぎ・花・雪・月】
- 25日(水) クリスマス会

※毎週月曜日10時より未就園児対象のすくすく子育て教室を開催しています。

1月の予定

- 6日(月) 新年の集い
- 15日(水) とんど
- 31日(金) 豆まき



お弁当を温めます(花・雪・月組)

- ・お弁当は缶のものにして下さい。
【耐熱性のお弁当箱でも変形する場合があります】
- ・見えやすい場所に必ず名前を書いて下さいね。



大きなお口でいただきま〜す!





月	火	水	木	金	土
<p>2</p> <p>高野豆腐の五目煮</p> <p>鶏肉、高野豆腐 じゃが芋 人参、玉葱、干し椎茸、いんげん</p> <p>三色おひたし</p> <p>竹輪 すりごま ほうれん草、人参、もやし</p> <p>果汁100%ゼリー</p> <p>手作りおやつ チュモッパ風おにぎり</p>	<p>3</p> <p>関東煮</p> <p>平天、牛肉、卵、厚揚げ じゃが芋 人参、大根、こんにゃく</p> <p>ほうれん草の磯和え のり佃煮</p> <p>ほうれん草、えのき</p> <p>オレンジ</p>	<p>4</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き</p> <p>鮭、味噌、バター じゃが芋、キャベツ しめじ、玉葱、人参、ピーマン</p> <p>すまし汁</p> <p>わかめ 葱、すりごま 人参、玉葱、えのき</p> <p>グレープフルーツ</p>	<p>5</p> <p>鶏じゃが</p> <p>鶏肉、焼き豆腐、竹輪 じゃが芋、糸こんにゃく 人参、玉葱、いんげん</p> <p>切り干し大根のマヨネーズ和え</p> <p>ツナ マヨネーズ 切り干し大根 人参、コーン、きゅうり</p> <p>オレンジ</p>	<p>6</p> <p>干草焼き</p> <p>鶏ミンチ、ひじき、卵、豆腐</p> <p>人参、玉葱、干し椎茸、青葱</p> <p>ちくこん煮</p> <p>竹輪</p> <p>こんにゃく</p> <p>バナナ</p>	<p>7</p> <p>お弁当</p>
<p>9</p> <p>高野豆腐のオランダ煮</p> <p>高野豆腐、鶏ミンチ 片栗粉 人参、玉葱、青葱、干し椎茸</p> <p>ちりめんときゅうりの酢の物</p> <p>わかめ、ちりめん すりごま きゅうり</p> <p>バナナ</p>	<p>10</p> <p>マーメレードチキン</p> <p>鶏肉、マーメレード 片栗粉 トマト、ブロッコリー</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ハム、卵 じゃが芋 人参、コーン、きゅうり</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>手作りおやつ ごま団子風蒸しパン</p>	<p>11</p> <p>貝だくさんがんも</p> <p>海老、竹輪、卵、豆腐、大豆 片栗粉、小麦粉、青葱 人参、牛蒡、椎茸、筍、生姜</p> <p>味噌汁</p> <p>味噌、わかめ</p> <p>えのき、大根、玉葱、人参</p> <p>オレンジ</p>	<p>12</p> <p>ハヤシライス</p> <p>牛肉 ルウ マッシュルーム 玉葱、人参、しめじ</p> <p>サラダ</p> <p>ウイニー、卵</p> <p>トマト、ブロッコリー</p> <p>バナナ</p> <p>手作りおやつ 高野豆腐のきな粉トースト</p>	<p>13</p> <p>赤魚の煮付け</p> <p>赤魚</p> <p>生姜、白葱</p> <p>春雨のマヨネーズ和え</p> <p>ハム、春雨 マヨネーズ</p> <p>人参、玉葱、ブロッコリー</p> <p>バナナ</p>	<p>14</p> <p>親子丼</p> <p>鶏肉、卵</p> <p>人参、玉葱、椎茸、青葱</p> <p>棒チーズ</p> <p>プロセスチーズ</p> <p>果物</p>
<p>16</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>豚肉、ベーコン、竹輪、大豆 じゃが芋、コンソメ、ケチャップ 玉葱、人参、いんげん</p> <p>小松菜とツナのサラダ</p> <p>ツナ マヨネーズ、すりごま 小松菜、人参</p> <p>オレンジ</p> <p>手作りおやつ ウィナーパン</p>	<p>17</p> <p>粕汁</p> <p>豚肉、油揚げ、豆腐、味噌 酒粕、こんにゃく、青葱 人参、玉葱、牛蒡、大根</p> <p>ししやもの磯部揚げ</p> <p>ししやも、青のり 天ぷら粉</p> <p>グレープフルーツ</p>	<p>18 誕生会メニュー</p> <p>そばめし</p> <p>豚肉、粉かつお 焼きそば麺、ソース 人参、玉葱、キャベツ、もやし</p> <p>中華スープ</p> <p>卵 中華だし、片栗粉 筍、椎茸、人参、チンゲン菜、玉葱</p> <p>バナナ</p> <p>手作りおやつ くまのココアプリン</p>	<p>19</p> <p>鱈のごまみそ焼き</p> <p>鱈、味噌 すりごま</p> <p>ほうれん草とじゃがいものソテー</p> <p>ベーコン じゃが芋 ほうれん草、コーン、人参</p> <p>オレンジ</p>	<p>20 スマイル弁当デー</p> <p>かぼちゃコロケ</p> <p>合挽ミンチ、卵 じゃが芋、小麦粉、ソース トマト、ブロッコリー、ケチャップ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ハム、卵 マカロニ、マヨネーズ 人参、きゅうり</p> <p>果汁100%ゼリー</p>	<p>21</p> <p>豚汁</p> <p>豚肉、豆腐、味噌</p> <p>人参、玉葱、大根、青葱</p> <p>のり佃煮</p> <p>果物</p>
<p>23</p> <p>冬野菜のクリーム煮</p> <p>鶏肉、牛乳 シチュールウ 人参、白菜、かぶ、しめじ</p> <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>花かつお</p> <p>ブロッコリー、人参、コーン</p> <p>オレンジ</p>	<p>24</p> <p>赤魚のかば焼き風</p> <p>赤魚 片栗粉 生姜、トマト、ブロッコリー</p> <p>ささみときゅうりのごまサラダ</p> <p>ささみ、塩昆布 すりごま きゅうり、人参</p> <p>バナナ</p>	<p>25 クリスマスマニュー</p> <p>クリスマスランチ</p> <p>海老、卵、合挽ミンチ、豆腐 牛乳、ハム、マヨネーズ、コンソメ 人参、玉葱、ピーマン、パセリ コーン、いんげん、きゅうり、しめじ クラッカー</p> <p>果汁100%ゼリー</p> <p>手作りおやつ ロールケーキ</p>	<p>26</p> <p>ポトフ</p> <p>ウイニー じゃが芋、コンソメ 人参、玉葱、キャベツ、しめじ</p> <p>豆腐のとろとちぢみ</p> <p>豆腐、ちりめん 片栗粉 人参、玉葱、ニラ、里芋</p> <p>果汁100%ゼリー</p>	<p>27 少なめ</p> <p>年越しうどん</p> <p>卵、油揚げ、とろろ昆布、わかめ うどん 青葱、人参</p> <p>のり佃煮</p> <p>オレンジ</p>	<p>28 少なめ</p> <p>ナポリタン</p> <p>ウイニー スパゲティ 人参、玉葱、ケチャップ</p> <p>味付け海苔</p> <p>果物</p>

* 花・雪・月組は2日(月)に
お米1合を持ってきてください。
18日・25日に使用する分です。
(袋に名前を書いてお米を入れてください)



赤: 血や骨、筋肉を作る食品
黄: エネルギーを作る食品
緑: からだの調子を整える食品



このマークのついている日は白飯を持参して下さい。
※米の入った袋に名前を書いてくださいね。

20日(金) スマイル弁当デー

☆持ち物
ことり・うさぎ組
いつもの給食セット・空のお弁当箱・レジャーシート

花・雪・月組
いつもの給食セット・空のお弁当箱・レジャーシート
※白ご飯はおにぎりにしてラップに包んで下さい

今月の誕生会は**兵庫県第2弾**の郷土料理です。そばめしは神戸市長田区にあるお好み焼き屋さんが発祥です。焼きそばを頼んだお客さんが昼食に持ってきていた冷やご飯と一緒に炒めて温めて欲しいと頼んだのが始まりで、その後裏メニューとなりロコモで広まったものがB級グルメとして広まりました。

食事で免疫力・体力UP!

冬はインフルエンザ、コロナウイルスなどの感染症がはやる季節です。まずは、体をあたためる料理で体温をあげて免疫力・体力をアップしましょう。

ビタミン、ミネラルの多い食材・・・緑黄色野菜や果物
冬が旬の野菜は、体温を高めてくれる効果もあります。
発酵食品・・・納豆、味噌、ヨーグルトなど
細胞を活性化させたり、生活習慣病の予防にもつながります。

※食材は都合により変更する場合があります。