

ねあらい
学園だより
 浜松市根洗学園
 住所：〒433-8108
 浜松市北区根洗町667-1
 TEL:053-436-9318
 FAX:053-436-9326

在籍児 77名(10月31日現在)
 ◇毎日通園 年長児 15名 年中児 28名
 年少児30名 2歳児 4名
 ◇選択通園 らいおん 38名
 フレンズ 25名 子じか 71名
 ◇親子教室ねあらい 81名(にじ含む)

12月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
				1 避難訓練	2	3
4 キラキラ 発表会	5 発表会 振休	6 母親教室	7 三方原幼稚園 親子交流	8 手づくりクラブ	9 誕生会 もちつき 小児神経科相談 ☎職員会議	10
11	12	13 スキップ (みどり) お弁当	14 スキップ(き い) お弁当	15 スキップ(もも) お弁当 ももG懇談会	16	17 からだあそび 教室
18 ことばの 教室	19 からだあそび 教室	20	21	22 食育	23 天皇誕生日 青空クラブ	24 ことばの教室
25	26 からだあそび 教室	27 12月利用実績提出 1月利用予定表提 出	28	29 園児冬休み (~1/3)	30 	31

- ※12月4日(日)はキラキラ発表会があります。会場は「浜松市引佐多目的研修センター」で行います。詳細は学園だより内の記事をご確認下さい。
- ※12月8日(木)に、手づくりクラブを行います。10:40~11:40までこあらの部屋で行います。
- ※12月9日(金)に、お餅つきを行います。根洗町婦人部の方々がお手伝いに来てくださり1日園長もさせていただきます。
- ※12月よりマラソンが始まります。詳細は12月発行のグループ便りにて内容の確認をお願いします。
- ※12月よりにじグループが始まります。にじグループ対象のお子さんは来年度毎日通園に入園予定のお子さんです。
- ※三方原幼稚園親子交流は12月7日(水)です。希望される方は11月28日(月)までに生活記録表でお知らせください。
- ※12月15日(木)はももG懇談会があります。13時からこあらの部屋で行います。
- ※カレンダー内の電話マーク☎の日は、職員会議の為、15:30以降、お電話に出られない場合もあります。ご理解とご協力をお願いします。
- ※児童福祉法に関する実績確認印、予定表・報告書の提出日へのご協力をお願いします。
- 12月28日、朝のバス添乗職員に提出して下さい。朝、忘れた方は帰りのバスで手渡すことをお願いします。
- ※12月29日(木)~1月3日(火)まで冬休みになります。6日間お休みです。事故、けがなどに気を付けて楽しく過ごしましょう。万が一、緊急事態が起きた場合は学園は休園ですので、グループ担任または園長までご連絡ください。
- ◀☆実習 ★ボランティア▶
 ☆11/23~12/19 常葉大学 作業療法学科 実習1名:ももG

12月のうた
 おもちつき・北の国から
 赤鼻のトナカイ

食育
 お弁当作り
 ~オリジナルおにぎりを
 作ろう~

誕生会
 誕生児をお祝いしよう♪
 お餅つきをしよう!
 つきたてのお餅を食べよう!

12月の母親教室

日時 12月6日(火) 10:30~14:20

場所 第三静光園 かわせみ

目標 子どもとあそべるおもちゃを作ろう

クリスマス会をしながらお母さん同士の交流をしよう

日程 10:30~ はじめの会(手あそび)

10:40~ お母さんの話

11:00~ 紙皿を使ったおもちゃ作り

12:00~ ランチタイム *工房めいさんによるパン販売があります*

13:00~ クリスマス会

お楽しみゲーム☆

お話しテーマ・キラキラ発表会の感想・名場面

・お母さんの思い出のクリスマス

・今年のクリスマスは何をして過ごしますか? Etc...

14:15~ 片付け・終了

持ち物 ・お弁当、筆記用具、手あそび集、靴を入れる袋、ハサミ、のり、ペン、好きなお菓子1つ

お知らせ ・おもちゃ作りに参加される方は材料費として50円徴収させていただきます。

(11月30日以降の欠席連絡を受けた場合、すでに材料を用意していますので集金させていただきます、後日材料をお渡しします。)

・12月のお当番の方は9時半にかわせみに集合してください。(難しい場合はご連絡ください。)

・1月のお当番の方は12月の母親教室のランチタイムに打ち合わせを予定しています。

託児 ・兄弟の託児を午前中のみ行ないます。

希望される方は11月29日(火)までにお名前、月齢を合わせてお知らせ下さい。

場所：根洗学園 こあら

持ち物：託児代、子どもの名札、お気に入りのおもちゃ、子どもの飲み物

駐車場調整の為、出欠、登園方法を11月29日(火)までに
生活記録表にてお知らせください。

疑問点などありましたら、担当またはグループ担任にお尋ねください

~11月の母親教室の感想~

- ・OBのお母さんのお話を聞いてすごく勉強になりました。色々な考え方があると思いますが、みなさんお子さんの事を第一に考えていて、見習うことがたくさんありました。聞いて良かったです。
- ・先輩のお母さん方のお話を聞く度に、自分が我が子にやってあげられることは何だろう、ちゃんと子どもと向き合っているのだろうかとか普段の生活を振り返る良い機会になるので、いろいろな貴重なお話を聞いて有難く思います





【歯科健診結果のお知らせ】

10月31日に歯科健診を行いました。11月下旬に個別で健診結果の青い用紙を配布します。その結果内容を確認していただき、歯科受診が必要な方は**できるだけ早めの受診**をお願いします。

※虫歯の治療が終わった後についても、定期的に歯科を受診して虫歯を防ぐことが重要です。

※学園全体の歯科健診結果については次号で報告したいと存じます。

歯科受診される方へのお願い



●検診の結果、受診が必要と診断を受け、歯科医院へ受診される際は、必ず青色の【**歯科健康診査の結果について**】の用紙を、歯科医院へ提出して下さい。健診結果の総合判定が「2」または「3」で定期健診や、新たに歯科受診した場合は、用紙を提出する必要はありません。

●歯科医院に提出した【**歯科健康診査の結果について**】の用紙の【**受診状況**】欄に、歯科医師に必要事項を記入していただき、その日のうちに用紙を受け取って下さい。

●用紙を受け取りましたら、おたよりパックにはさんで学園に提出して下さい。締め切りは、1月27日（金）です。

※受診結果は、学園でまとめて歯の健康センターへ郵送します。

※ご不明な点がありましたら、担当までお問い合わせください。（担当：鈴木香 坂田）



虫歯は早いうちに治療しましょう

虫歯がある場合は、必ず歯科医院へ受診をし、治療するようにして下さい。「かかりつけの歯科医院がない」「どこで診てもらったらいいのかわからない」など、お困りの方は、浜松市障害者歯科協力歯科医院一覧表をお渡ししますので、担任まで申し出て下さい。（生活記録等でお知らせください）

また、治療が大変だと思われる方がいましたら、歯の健康センターに相談して下さい。あきらめず根気よく治療していきましょう。

当日欠席して健診を受けられなかった子どもさんについては、別紙でお知らせしてあります通り、保護者の方が今年度中に歯科医に連れて行って健診を受けるようお願いします。



★最近の病気の傾向★

嘱託医より「嘔吐下痢症が流行っています。インフルエンザは、ちらほらみられますが、流行しているというほどではありません。学園内での発症者は0人です。

園内での感染症は、溶連菌感染が2名いました。



学園では、12月より来年3月まで、寒冷期感染症予防対策として、『**バス内マスクの着用**』を行います。ご家庭でマスクを2枚ご用意いただき、朝・帰りのバス乗車中に使用します。1枚は、朝バス乗車時に着用し、もう1枚は予備として、カバンの中に入れて下さい。（布製でも・使い捨てタイプでも構いません。マスクへの記名も併せてお願いします）また、マスクが苦手なお子さんは、カバンの外ポケットに入れて下さい。マスクを付ける練習をしていきます。



青空クラブ・クッキングクラブ

今年度、第2回目の青空クラブ・クッキングクラブは、餅つきを行います！
みんなで作ったお餅を、いろんな味でおいしく食べましょう！！

日時：平成28年 12月 23日（金）

時間：9：30～11：30

場所：根洗学園グラウンド・中庭・各教室

9：30～ はじめの会（グラウンド：☂プレイルーム）

・エビカニクス体操

・親子マラソン（雨天の場合は行いません）

※うがい・手洗いをして中庭へ移動

10：00～ チャリティーセレモニー（中庭）

10：30～ お餅つき（中庭）

おもちを丸めたり、お好みの味つけで食べよう！

※つき・ほし・いちご・ばなのお部屋も使えます。

紙芝居、感想用紙・利用実績表記入

11：30 終了

持ち物：お茶等飲み物、箸・スプーン・フォーク等、お皿、おわん（園で汁物を用意します）、
お餅につけるお好みの物（のり、きなこ、あんこ、大根おろし等）、
エプロン、三角巾、マスク、その他必要な物



<お知らせ>第1回の青空クラブを欠席した方、又は今回初めて参加のご家族の方は、集金がありますので
1000円の参加費をご用意下さい。当日職員が声をかけさせていただきます。

◆インフルエンザ等、感染予防のため、お子さん・親御さん・ご家族の皆様、当日参加される方は
朝、検温をして下さい。37、5℃以上の発熱、また体調が少しでもすぐれない方は参加を見合わせ
して下さい。また手洗い、消毒の遂行、マスクの着用にご協力をお願いします。

※また、12月22日（木）の時点で根洗学園の園児、8名以上がインフルエンザ等感染症
になっていた場合は、今回のもちつきは中止とさせていただきます。

その場合、在園児には「おたより」を卒・転園児のご家庭には電話連絡をいたします。

※また、当日内容が変更になることがあります。予めご了承ください。

ご不明な点がありましたら、担当の小田・実穂までお問い合わせください。



ジャンパーについて



学園での外あそびや散歩用として各自のロッカーにて、ジャンパーを保管していきます
ので、学園用のジャンパー類の用意をお願いします。

名前をつけて11月25日（金）までに持たせて下さい。

また、送迎バスの車内は暖かくなっています（座席の位置等で多少前後しますがおお
よそ22～24度で設定しています）。バス乗車の際は、お子さんのジャンパーを脱が
せて乗せていただく御協力をお願い致します。



たんぽぽ広場

1歳～就園前

日程：1・8・15・22

ねらい：着席できる、注目できる

活動：運動あそび、音楽あそび



親子教室ねあらい

1歳～就園前

日程：1・2・4・15・16・
18・22

ねらい：友達と楽しくあそぼう
スタッフとお話しよう

活動：プレイグラウンドあそび
クリスマス会



にし

来年度入園予定児

日程：19

ねらい：活動の流れに慣れる

活動：朝の会

クリスマスリース作り





キラキラ発表会のご案内



今年度のキラキラ発表会は、『友だちと楽しくできたのキラキラ発表会』をテーマに行ないます。いつも過ごしている学園とは違う特別な空間の中、大勢の人たちの前で、この1年でできるようになったことを発表します。友だちと一緒に大きな舞台に立つ姿を楽しみにして下さい！！



日時：平成28年12月4日（日）
9時30分～12時45分（受付9時10分～）

場所：引佐多目的研修センター

内容：1、開会式

2、たっく「7ひきのこぶた♪」

3、もも「ねあらいカレンダー」

4、きい「真夜中のねあらい図書館」

5、みどり「はっけよーい、のこった！のこった！！」

詳しくは後日配布する
プログラムをご覧ください！

6、お母さんによるステージ【合唱・ダンス】
（夢をかなえてドラえもん、ドンスカパンパンおうえんだん）

7、お父さんによるステージ
（動物戦隊ジュウオウジャーエンディングのダンス）

8、閉会式



会場について

施設名：引佐多目的研修センター

所在地：〒431-2212 静岡県浜松市北区引佐町井伊谷248-186

電話番号：053-542-0250

※当日の欠席連絡等は8：30までに

根洗学園（053-436-9318）にご連絡下さい。



駐車場について

使用いただける駐車場は、みどりグループ・たっく①引佐協働センター前（25台）、ももグループ・きいグループ②引佐多目的研修センター前（67台）です。

当日は、使用駐車場の周辺に案内・誘導の職員がいますので、指示に従い事故のないように駐車して下さい。

また、会場までの移動は必ずお子さんと手をつなぎ、細心の注意で移動をお願い致します。

※場所が分からない方は、グループ職員にお尋ねください。

※2台以上で来場される方は駐車場所が地図上★印の場所になります。ご了承の上、台数把握のため、グループ職員に報告を下さい。



連絡事項

※当日は現地集合になります。

※会場内は混雑することが予想されますので、多くの方が座って見られるよう、つめてお座り下さい。

※三脚を使用してのビデオ撮影は、可動椅子の最後列でお願いします。

※当日撮影した写真やビデオは、園児の人権保護のため、SNSなどのインターネットにアップをせずにご家庭で鑑賞して下さい。

※飲み物は各自でお持ち下さい。ただし、客席での飲食は厳禁ですので、ロビーをご利用下さい。

※インフルエンザが蔓延していた場合は、園児の1割（8名以上）が欠席した時点で学園閉鎖となり、キラキラ発表会は中止とさせて頂きます。中止の場合は、学園で各グループごと行なっていきます。日程は調整し、後日連絡をさせて頂きます。

以上、ご理解ご協力をお願い致します。





父親参観会



ももグループ

ももGは朝グラウンドで身体を動かしてあそび、そのあと、お父さんと手をつないでどんぐり拾いへ散歩に出かけました。お父さんと手をつないでどんぐり拾いにレッツゴー！！抱っこをして欲しくて泣けてしまったり、自由に歩きたくて、手つなぎを嫌がったりなどしましたが、どんぐりを見つけるとニコニコ笑顔になる子も！！「見て～、あったよ」と嬉しそうにお父さんに拾ったどんぐりを見せたり、お父さんが「ここにたくさんあるぞ」とどんぐりの場所を子どもに知らせたり…。どんぐり拾いをみんなで楽しみました。子どもにどうやって関わったらいいのかわからず、最初は「う～ん…」と悩んでいたお父さん達でしたが、職員の働きかけを真似してみたり「どうしたらいいですか？」と職員に声を掛けてくれたりしたお父さんもいました！！父親参観の感想では「子どもが自分でできるようになった姿が見られてよかった」「前回よりも泣かずに過ごせた」など嬉しい感想がよせられました。次回の父親参観会は外食！子ども達の食べる様子（何をどのくらい食べられるのか、スプーン、フォークを持って食べられるのか、どのくらいで離席したくなるのかなど）をじっくり見ていただきたいと思います。



きいグループ

きいグループはお父さんと一緒にからだあそびをしました。子ども達はからだあそびに慣れており、自分の好きな遊具へ一直線☆そして、それを追いかけるお父さん！はじめは見守ることが多かったお父さん達でしたが、トランポリンであそぶ子どもの手を持って補助をしたり、「すべり台やってみようか？」と誘いかける姿が増えていきました。中には子どもと同じすべり台に挑戦するお父さんの姿も！！慎重にすべり台へ登るお父さんを、いつも見守られる側の子ども達が心配そうに見守る姿が印象的でした。そして、恥ずかしそうに滑るお父さんとは対照的に、子ども達はニコニコ♪お父さんが同じ遊具であそんでくれたことは、子ども達にとって嬉しい経験になったと思います。秋風が気持ち良い季節になりました。ぜひ親子で公園へ出かけて、一緒に身体を動かしてみてください。

みどりグループ

「おはようございます」と子どもたちと手をつないで登園するお父さん。朝のどんぐりあそびでは、電動ドリルを使い、どんぐりに穴をあけてくれるお父さんもいました。お父さんからどんぐりをもらった子は「うわあー」と、穴のあいたどんぐりを見て目を見開き、じーっと見つめていました！その後、天気良かったので、グラウンドでおすもうを行いました。「よいしょ！」とお父さんが四股を踏むと、それを見た子どもたちも足を上に大きく上げて四股をふんでいました。「はっけよーい、のこった！」の掛け声で子どもたちは飛び出していき、負けてたまるかと言わんばかりに、両足でおもいきり踏ん張ってすもうを取っていました。最後はお父さんと子どもたちみんなですもうを取り、お父さんは一斉に挑んでくる子どもたちを前に「つよいなー！」と、踏ん張りながら笑っていました。最後にお父さんたちに感想を聞いてみると「いやー！意外と力が強いね！」「みんな結構本気なんだね」と、子どもたちの気合いに驚いているお父さんも多かったです。「いけいけ！」「ほら！前見て！押すんだよ！」とお父さんたちの応援や声掛けにも力が入っており、親子で楽しむことはもちろん、みんなで一緒になって楽しみながら、それぞれのねらいにそって取り組んでいたと感じます。みんなおすもうは大好きなので、ぜひお家でもやってみてください！



ももグループ 秋の遠足～のんほいパーク～

ももグループはまず、ふれあい広場へ向かいました。うさぎやモルモットに思い切り顔を近づけてじっくり観察する子や、おそろおそろうさぎの背中にタッチする子など、いろいろな形で動物とのふれあい体験ができました。その後、くまやトラ、ゾウを見ました。動物が見せる1つひとつの動作や間近で見る動物たちの迫りに「トラさん、お昼寝してるね」「ゾウさん大きいね！」などと興奮した様子でお母さんとやり取りをしていました。

憩いの広場でお弁当を食べた後は、お楽しみの1つでもあるおやつ交換タイム！！お友達から「どうぞ」とおやつをもらうと、ことばやお辞儀できちんと「ありがとう」を伝えることができました。今回の秋の遠足では、自分の足でしっかり歩ける子、お母さんの手を離さず歩ける子の姿も増え、遅くなった子ども達の姿を見ることができました。帰りのバスの中では子ども達もお母さん達も夢の中へ。どんな夢を見たのか、また教えて下さいね…☆



きい

「どんな動物さんがいるかな？」「ぞうさんいるかな～？」と親子の会話を楽しみながら、動物園の門をくぐったきいグループさん。先頭の職員の「きいさん、出発！」の声を聞くと、自然とお父さん・お母さんと手をつないで歩き出す姿がみられました。大きなぞうさんを見て、「大きいね～」とびっくりしている子や、極地動物館のしろくまさんは水槽にしがみつこうようにして眺めている子もいました。お弁当を終えると、「さあ、遊園地へ出発！」きいさんのスペシャルなひと時の始まりです。子どもたちは、お父さん・お母さんの手を引っ張って移動し、中にはお母さんと一緒にジェットコースターにチャレンジする子や汽車にのって職員に大きく手を振ってくれる子もいました。春の遠足と比べると、周りのペースに合わせて歩くことができるようになっていました。一日を終え「家族でまた動物園に行ってみます。」との声もありました。



みどり

秋の遠足は「親子で手をつないで歩く」「集団で歩く」「動物を見る、興味のある動物を見つける」ことをグループ目標に掲げました。いずれの目標も、春の遠足後に親御さんが課題と感じ寄せられたこと、職員も同様に考え今回の遠足に臨みました。

10月26日（水）、最高気温が平年より5℃以上高い秋晴れの元、歩くだけでも汗がにじんでくるほどの陽気でした。遠足の目標を「手をつないで歩く」と定めたお母さんは「次はゾウを見に行くよ！」行程表を見せながら子どもに声をかけ、この先の見通しを伝えることで手をつないで移動していました。また、お子さんの行動を予測してどんぐり拾い用のビニール袋を用意してきたお母さんがいました。そのお子さんは道中道端に落ちていたどんぐりを笑顔で拾いお母さんが用意したビニール袋に入れ「みて！こんなに大きなどんぐり拾った！」と友達のお母さんや職員に見せ、その後軽快な足取りで園内の移動ができました。このようにお子さんが分かりやすく、その気にさせるお母さん方の配慮ある働きかけがあり、おおむね集団で行動することができた遠足でした。

展望台に登る時には「こわいからいやだ！」とお母さんに訴え、尻込みをしていた友達の様子を見て、神妙な表情で「一緒に行こう」と声をかけて手を差し伸べる子がいました。友達を思いやる優しい対応が通じて、嫌がっていた子も気持ちを切り替えて全員が展望台に登ることができました。



10月22日(土)にきいグループのにじいろクラブを行いました。ねらいは、「お父さん、お母さんと手を繋いでどんぐりや松ぼっくりを拾い、秋を楽しもう！家族で協力して美味しい焼いもを作ろう！」です。焼いも作りでは、お母さんは新聞紙、子どもたちはアルミホイルでおいもを包む等、役割分担をしている家庭、お母さんの「くるくる♪」という声かけに合わせて子ども達がおいもを包む家庭がありました。おいもをやいている間はおさんぽへ。どんぐりや松ぼっくり、虫を見つけ、お父さんやお母さんに「見て！」「あった！」等、子どもたちは報告していました。最後にできあがった焼いもを食べ、解散となりました。「去年は食べられなかった焼いもが食べられるようになった」、「おいもを1口食べられた」、「(さんぽで)自分で歩けるようになり、楽になった」と親御さんから感想を頂きました。子ども達の成長を発見できた、にじいろクラブになりました☆



にじいろクラブ みどりグループ



11月5日(土)気持ちのいい秋晴れの空の元、第2回にじいろクラブを行いました。当日は12家族、ボランティアさんも2名参加して下さいました。9:30はじめの会を開始。

子ども達は先生の見本を見て、お父さんやお母さんに身体を支えられ、ラジオ体操をして、墓地公園へ出発！お母さん、お父さん、お友達と手を繋いで歩きました。公園につくと地面にはいっぱいのだんぐりと落ち葉！子ども達はビニール袋片手にしゃがみ込み、次から次へどんぐりを拾い「大きいの！」「みどりの！」とどんぐりをビニール袋がはちきれそうほど拾っていました。学園に戻ってからはいよいよおもちゃ作り。マスキングテープをちぎってはる、カップにどんぐりを入れる等・子どもの出来そうなところをお母さんやお父さんが探して「手伝って〜」「やっごらん」と誘い掛けていました。中には、お母さんが真剣になり、子どもがお手伝い状態のおうちもありましたが、みんな楽しめている姿はほほえましかったです。最後はみんなで発表会&楽器演奏会。みんな自分で作ったおもちゃで楽しそうに遊んでしました。月曜日集めた生活記録には「作ったピタゴラ装置で家でもあそんでいました」「家でも続きをしました」と声が集まりました♪





平成 28年 12月の予定献立表



日	曜	献立名	主要材料	熱量 kcal	
				蛋白質 g	脂肪 g 食塩 g
1	木	そぼろご飯	中華スープ	胚芽米 鶏挽肉 卵 人参 椎茸 えのき 玉ねぎ ハム ねぎ ゴマ油	577
		春雨の和え物	フライドポテト	春雨 トマト キュウリ コーン フライドポテト	16.1
		ハッピーターン	ラブミー		17.1 1.6
2	金	ご飯	味噌汁	胚芽米 玉ねぎ 大根 油揚げ 人参 味噌	583
		きゃべつメンチカツ	切干大根カレー炒め	豚挽き肉 ピーマン きゃべつ 卵 脱脂粉乳 パン粉 小麦粉 ケチャップ	20.6
		キウイフルーツ	牛乳	切干大根 コーン 煮干 カレー粉 グリンピース キウイフルーツ	18 1.8
6	火	ご飯(しらす)	もやしスープ	胚芽米 しらす干 もやし ベーコン パセリ 鶏肉 生姜 でん粉	548
		鶏の唐揚げ	スパゲッティサラダ	スパゲッティ キュウリ 人参 ハム レタス コーン マヨネーズ パナナ	16
		バナナ	ラブミー		17.9 2.1
7	水	食パン	カレーシチュー	食パン イチゴジャム 玉ねぎ 人参 鶏肉 じゃがいも カレールウ 脱脂粉乳	496
		鮭ムニエル	ゆでブロッコリー	小麦粉 牛乳 バター 鮭 ブロッコリー 豆乳 ココア ゼラチン	21.7
		豆乳チョコプリン	野菜ジュース		17.6 2.1
8	木	きつねうどん	ミニドッグ	うどん 油揚げ なたとねぎ 昆布 花かつお ブロッコリー おから	509
		おからサラダ	ジョア	ハム マヨネーズ アメリカンドッグ みかん	16.9
		みかん			17.2 2.2
9	金	もちつき	もち おにぎり ぎょうざ ケーキ	588	
12	月	スパナポリタン	さつまいもスープ	スパゲッティ 玉ねぎ ピーマン ベーコン マッシュルーム コーン バター	581
		ツナサラダ	牛乳	ケチャップ オリーブ油 さつまいも 白菜 パプリカ キュウリ レタス ツナ ドレッシング	16.6
		チョコ蒸パン		小麦粉 卵 牛乳 チョコ	20 2.5
13	火	お好み焼	味噌汁	小麦粉 卵 海老 イカ 豚肉 きゃべつ ねぎ 沢庵 紅生姜 豆腐 花かつお お好みソース	491
		おにぎり	ポテトサラダ	じゃがいも 人参 ハム キュウリ マヨネーズ かぶ 玉ねぎ えのき 油揚げ 味噌	13.5
		ビスコ	ラブミー	胚芽米 わかめ	16.7 1.8
14	水	ご飯(納豆)	芋炊き	胚芽米 納豆 里芋 大根 人参 こんにゃく 鶏肉 油揚げ ちくわ 豆腐 白玉粉	561
		厚揚げの肉味噌炒め	スティック野菜	生揚げ 白ねぎ 豚挽き肉 生姜 ゴマ油 味噌 でん粉	21
		ミルクプリン	野菜ジュース	キュウリ マヨネーズ	15.4 1.6
15	木	ご飯	味噌汁	胚芽米 じゃがいも 玉ねぎ 人参 豚挽き肉 卵 小麦粉 パン粉	525
		コロッケ	ごぼうサラダ	大根 えのき 油揚げ 味噌 ごぼう ハム キュウリ ごま マヨネーズ	13.7
		ぶどうゼリー	牛乳		17.9 1.5
16	金	ひじきご飯	わかめスープ	胚芽米 人参 ひじき こんにゃく 油揚げ グリンピース わかめ 卵	569
		ブリ照り焼き	おからサラダ	ブリ 生姜 ブロッコリー おから ハム マヨネーズ みかん	20.4
		みかん	アシドミルク		18 2.2
19	月	牛丼	なめこ汁	胚芽米 玉ねぎ 和牛肉 しらす 椎茸 豆腐 わかめ ねぎ なめこ 人参 ふ 味噌	593
		ツナサラダ	牛乳	パプリカ キュウリ レタス ツナ ドレッシング	17.1
		Caウエハース			20.7 1.6
20	火	ハンバーガーパン	白菜スープ	ハンバーガーパン 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 脱脂粉乳 卵	571
		ごぼう入りハンバーグ	フライドポテト	パン粉 ケチャップ フライドポテト 白菜 ベーコン パセリ	18
		フルーツヨーグルト	牛乳	ヨーグルト りんご みかん パイン 干しぶどう	22 1.6
21	水	海老ピラフ	豆乳スープ	胚芽米 海老 ベーコン 玉ねぎ 人参 バター じゃがいも コーン 豆乳	513
		野菜のゴママヨ和え	ジョア	さやいんげん れんこん ごま マヨネーズ アメリカンドッグ	14.7
		ミニドッグ			16.7 1.7
22	木	おにぎり	フライドポテト 土佐和え	胚芽米 ふりかけ のり 鮭 ツナ 鶏肉 生姜 フライドポテト	526
		鶏肉の照り焼き	ウインナー ミントマト	ブロッコリー カリフラワー 花かつお ウインナー ミントマト	14.6
		ミニゼリー	スポロン		19.9 1.9
26	月	ご飯(きなこふりかけ)	味噌汁	胚芽米 きなこ 青海苔 ごま 豆腐 ねぎ 人参 ふ わかめ 味噌	576
		鶏の唐揚げ	ほうれん草胡麻和え	鶏肉 生姜 でん粉 ほうれん草 きゃべつ	18.9
		ヨーグルト	りんごジュース		16.2 1.8
27	火	やきそば	さつまいもスープ	やきそば麺 豚肉 人参 ピーマン きゃべつ 桜海老 ウスターソース 花かつお	524
		ほうれん草サラダ	野菜ジュース	さつまいも 白菜 人参 ベーコン パセリ ほうれん草 レタス トマト ごま ドレッシング	15
		チーズ蒸パン	牛乳	小麦粉 牛乳 卵 バター チーズ	15.1 2.3
28	水	チキンカレー	わかめスープ	胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏肉 コーン 脱脂粉乳 カレールウ	576
		パンプキンサラダ	牛乳ラブ	わかめ 卵 南瓜 キュウリ マヨネーズ りんご	17.6
		りんご			19.9 2.1

冬になって寒くなると人の体は新陳代謝が悪くなり、食べたものが上手に消化されにくくなります。そのため冬野菜には、体を助ける働きがあります。たとえば、白菜はビタミンCや食物繊維をバランスよく含んでおり便秘を予防してくれます。大根は、消化酵素が豊富で胃腸の働きをサポートしてくれます。小松菜は、ビタミンCや鉄カルシウムが豊富で風邪予防に。ねぎには、疲労回復や血行促進の効果があります。苦手な野菜もありますが、体をサポートしてくれるので挑戦してみましょう。



12月のおやつ作り材料

もち・きい・みどり：クリスマスゼリーを作ろう★
生クリーム・豆乳クリーム（乳アレルギー対応）・くだものゼリー・アラザン
ミニフラワーシュガー・星せんべい

*成分表示が必要な方は担任にお申し出ください

