

ねあらい

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

学園だより

在籍児 272名(11月15日現在)

◇毎日通園 年長児：23名 年中児：23名
年少児：23名 2歳児：6名◇選択通園 らいおん：47名
子じか：76名

◇親子通園 にじグループ 22名

◇親子教室ねあらい：52名

12月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 誕生会 もちつき 三方原幼稚園親子交流	5 音あそび(もも)	6 避難訓練 手づくりクラブ	7	8 キラキラ発表会
9	10	11 ももGスキップ (ももGお弁当) 懇談会(もも)	12 きいGスキップ (きいGお弁当) 音あそび(もも)	13 みどりGスキップ (みどりGお弁当)	14 食育 小児神経科相談 職員会議	15 からだあそび教室 ことばの教室 にじグループ
16	17 からだあそび(みどり)	18 母親教室 からだあそび(きい)	19	20 ゆりかご来園交流	21 みどりおひさま (～1/16)	22 青空クラブ ことばの教室
23	24 振替休日	25 柏木さん(もも) からだあそび(みどり)	26 柏木さん(みどり) からだあそび(きい) 12月利用実績提出 1月利用予定表提出	27 柏木さん(きい)	28	29 園児冬休み (～1/3)
30	31					

※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。

バスの添乗職員に忘れずに提出して下さい。

※12月4日(火)にお餅つきを行います。三角巾、エプロン、お皿を持って来て下さい。また、当日は根洗町婦人部の方々がお手伝いに来てくださり1日園長もして頂きます。

※12月4日(火)に三方原幼稚園親子交流があります。参加希望の方は11月22日(木)までに生活記録にてお知らせ下さい。

※12月6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8日(土)はキラキラ発表会があります。会場は「みをつくし文化センター」で行います。詳細は学園だより内の記事をご覧ください。

※12月11日(火)にももグループ懇談会(生活リズム、寒い時期の過ごし方・あそび等を考える)があります。13:00～こあらのお部屋にて行います。

※25日(火)～27日(木)は演劇家の柏木先生がグループに入って子ども達と生活を共にします。

※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。

※12月29日(土)～1月3日(木)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》

10/4～12/20(毎週木曜日) 聖隷クリストファー大学・社会福祉学部インターンシップ4名(もも1名、きい1名、みどり2名)

10/29～12/21 聖隷クリストファー大学・作業療学科 きい1名

11/27～12/10 常葉大学・保育 もも1名





キラキラ発表会のご案内



今年のテーマは『見て、魅て！みんながつながる発表会』です。職員は今年できるようになったことは何だろう、学年ごとの内容に変化をつけるにはどうしたらいいかと考えました。そこで“全学年が今年の集大成を魅せる”“発表の中に一つ共通したテーマに取り組み、学年が上がることで療育の変化を魅せる”をねらいに取り組むことにしました。各グループ最後の場面にご注目！共通して取り組むけれど、ちょっとずつ変化する“学年の姿”を見てみてください。正解は次回の学園だよりにて♪



日時：平成30年12月8日（土）

9時30分～12時40分（受付9時10分～）

場所：みをつくし文化センターホール

内容：

詳しくは11月末に発行するプログラムをご覧ください

1. 開会式	2. たっく どんぐりーずのだいぼうけん
3. も も おむすびころりん～ちゅうちゅうトレインの巻～	4. き い ねあらい自動販売機
5. みどり 大きくなるっていうことは	6. 母 親 お母さんによるキラキラステージ♪
7. 父 親 お父さんによるダンス♪ダンス♪ダンス♪	8. 閉会式

～会場について～

施設名：みをつくし文化センター

所在地：〒431-1305 浜松市北区細江町気賀369

電話番号：053-523-3116

※当日の欠席連絡は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、①もも・きい・たっく：ホール西側の第2駐車場（60台）②みどり：北区役所南側の第2駐車場（22台）になります。兄弟児がいるご家庭は下の学年に合わせて停めて下さい。駐車場の数に限りがありますので、1家庭1台とさせていただきます。ご家族で乗り合わせての来場をお願い致します。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をして下さい。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。

※やむを得ず、お車が2台以上になるご家庭は

11月30日（金）までにご相談ください。

※場所が分からない方は、グループ職員にご連絡下さい。



～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。席は奥から詰めて順番にお座りください。

※三脚を使用してのビデオ撮影は、可動椅子の最後の列でお願いします。

※当日撮影した写真やビデオは、園児のプライバシー保護のため、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。

※お父さんのステージでは皆さんでダンスを踊ります♪職員が前で踊りますので一緒に楽しく踊りましょう♪

※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いただきます。中止の場合は、学園で各グループごとに行なっていきます。日程は調整し、後日連絡をさせていただきます。以上、ご理解ご協力をお願い致します。



母親教室



日時	12月18日(火)	10:20~14:20
場所	第三静光園(かわせみ)	
目標	・発達支援学級について知ろう ・ミニクリスマス会をしよう	
日程	10:20~	はじめの会、手あそび
	10:30~	お母さんのお話
	11:00~	発達支援学級の先生のお話し
	12:00~	ランチタイム
	13:00~	ミニクリスマス会 (クリスマスカードを作ってプレゼントと一緒に交換しよう☆)
	14:10~	感想記入
	14:20	終了



- 持ち物 ・クッションか座布団(自分が座る用)、靴を入れる袋、筆記用具、手あそび集、お弁当、飲み物、はさみ、のり、ペンや色鉛筆、折り紙、シール等のクリスマスカードに飾りたいもの(土台の画用紙は学園で用意します)、**500円程度のプレゼント**
- お知らせ ・12月のお当番の方は、9:50に集合してください。(難しい方はご連絡ください)
・ランチタイムに、こもれびさんによるパン販売があります。ご利用される方はどうぞ☆
- その他 ・出欠、登園方法を**11月30日(金)までに**生活記録表にてお知らせください。
※駐車場、使用教室の調整のため、必ず出欠の連絡をして頂くようお願いいたします。
・兄弟の託児を午前中のみ行ないます。場所は、学園内『こあら』の部屋です。
希望される方は**11月30日(金)までにお子さんの名前と月齢も**一緒にお知らせ下さい。
持ち物：託児代500円、子どもの名札、お気に入りのおもちゃ、子どもの飲み物
月齢が低いお子さんはタオルケットやお布団をお持ちください。
・疑問点などありましたら、グループ担任にお尋ねください。



11月の感想

- ・お母さんのお話、2人とも大変なことがあっても前向きでその姿勢がすばらしいと思いました。
- ・奥脇先生のお話を聞いて、自分の子どもに対する言葉の使い方をもっと工夫した方がいいなと反省しました。そしてもっと子どもとの会話を楽しみたいと思いました。
- ・ことばのお話、とても勉強になりました。チョキンと切る、てくてく歩く等擬音語をつけて話すことだったらすぐにできるのでやってみようと思いました。絵カードを使って予定を伝えるのもやってみようと思います。
- ・グループダンスはどのグループもステキで本番が楽しみです。



発達支援広場



たんぽぽ広場

1歳~就園前

日程：6・13・20
ねらい：着席できる、注目できる
活動：音楽あそび、クリスマス会
お話し会(月1回)

親子教室ねあらい

1歳~就園前

日程：3・4・5・7・10・12・14・17・18・19・21・25
ねらい：友達と楽しくあそぼう
スタッフとお話ししよう
活動：造形、プレイグラウンドあそび
ふれあいあそび、クリスマス会、お話し会

ほけんだより

11月6日に歯科健診を行いました。11月のおわりに個別で健診結果の緑色の用紙を配布します。

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ます。



虫歯は早うちに治しましょう！

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、学園職員や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。

歯磨きについて

お子さんの仕上げ磨きに手こずっているお母さん、お父さんは多いのではないのでしょうか？

泣いて嫌がるお子さんの仕上げ磨き、大変ですね。「乳歯はどうせ生え変わるし、少しくらいさぼってもいいかな？」と思ってしまうかも？しかし、虫歯などが原因で乳歯が早く抜けてしまうと、下にある永久歯が上手く育たなかったり、歯並びが悪くなる原因に！そこで、今回は歯磨きのやり方についていくつかご提案したいと思います。毎日がんばっているお母さん、お父さんのお役に立てれば幸いです。

1、親も笑顔で！

お母さん・お父さんが笑顔で磨いているところを見せ、歯磨き＝楽しいイメージを作ってみましょう

2、機嫌の良い時に働きかける

寝る前は眠くて機嫌が悪いかも？夕食後やお風呂中など機嫌のいいタイミングを探してみてください

3、みがきっこしてみる

お子さんに歯磨きをしてもらうのはいかがでしょうか？意外に興味を持ってくれるかもしれません

4、仕上げ磨き用の歯ブラシを買ってみる

仕上げ磨きには小さなヘッドがおすすめです！小さなヘッドで不快感や痛みも減るかもしれません

【ちなみに、上唇小帯（上唇と歯茎の間にあるスジ）や歯茎に歯ブラシが当たると痛いので注意です】

5、歯ブラシを選ばせる

お子さんが自分で好きなキャラクターのものを選んだり、名前をつけて「自分のもの」「好きなもの」にしましょう！

＊お母さん、お父さんがやりやすい方法で、ぜひ、取り組んでみて下さい！

学園では12月1日から3月最終療育日まで、寒気の感染症予防対策として、**マスクの着用**を促していきます。ご家庭でマスクを用意して頂き、朝・帰りのバス乗車時に使用します。朝バス乗車時に着用をお願いします。バス乗車中にくしゃみ・鼻水・唾液等で不潔になる事もありますので、必ず予備のマスクをカバンの中に用意ください。（記名も合わせてお願いします）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ください。こちらで練習していきたいと思います。



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。



名前を書いて11月30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。

演劇家柏木さんと学園の取り組み

演劇をやっている柏木と言います。先月からインターンとしてそれぞれのグループに入らせてもらっています。アーティストインレジデンス(滞在製作)と呼ばれる活動として根洗学園の子ども達、先生達と園の生活を体験させてもらっています。一緒にあそんだり着替えたりお昼寝したり。その中からヒントをいただいています。これからどんな形になるのか分かりませんが何らかの形になる予定です。それまでよろしくお願いします。



3月まで月に2～3日来園されます。
また学園だよりにて報告をしていきますので楽しみに♪



りんごジュースのプレゼント

根洗町にあるりんご園さんのご好意でりんごジュースを頂き、各クラスお茶タイムで飲みました。りんご100%のジュースに、「おいしい!」と言ったり、2回、3回とお代わりをする姿がみられました。毎年「子ども達にどうぞ」と届けてくださいます。ありがとうございます。



りんごの木が完成しました!



職員への“手作りクラブの皆さんに作ってほしいものアンケート”で一番声の多かったのは“誕生日の木”でした。第1回からさっそく「こんな感じのが良いね」、「こういうのもかわいらしいね」、「こういうのだと子ども達が喜んでくれるかな?」など、皆さんでアイデアを出し合っていました。そして、温かみのあるフェルト生地で、かわいらしくリンゴの実をつけようとなりました。分担しながら、冷蔵庫の段ボールで木の形を切り抜き、ビニールテープで色付けしたり、リンゴを型抜きし、フェルトをつけたり作業していきました。回数を重ね、この度ついに完成となりました。年季の入った今までの誕生日の木に感謝しつつ、新しい誕生日の木にバトンタッチ!となります。先日の11月2日に行われた誕生会のセレモニーで子ども達の前でお披露目をしました。新しくかわいらしく変身した誕生日の木に嬉しそうな表情を見せてくれました。製作に携わっていただきました皆さん、本当にありがとうございました。大事に使わせていただきます。



三方原幼稚園来園交流

10月10日(火)に三方原幼稚園の友達が18名と引率の先生が3名、計21名のお友達が根洗学園にあそびに来てくれました。来園後、2グループに分かれそれぞれ「大玉転がしリレー」「しっぽ取り」を行いました。

大玉転がしでは友達とペースを合わせボールを押したりコースがそれると軌道修正をしながらゴールを目指す姿が見られました。また、しっぽ取りゲームでは友達に取られないようにしっぽを押さえながら走る子、空いているスペースを探しながら逃げる姿が見られる等、活動を通して子ども達同士関わることが出来ました。最後、友達が帰る時も姿が見えなくなるまで見つめる子や「バイバーイ」と手を振り見送る子もいました。今年度の三方原幼稚園さんとの交流も残り2回!今後も幼稚園の友達と活動を通して一緒にあそんだり、お話をするなど交流をしていこうね!

《お大玉転がしの様子》



《しっぽ取りの様子》



父親参観会

10月20日(日)に第二回父親参観会が行われました。“お父さんと一緒に秋を感じてあそぼう”をテーマに散歩やミニ運動会等身体を使った活動を行いました。各グループの様子を紹介します。



ももグループ

朝はお父さんとどんぐりBOX作り♪“どうやらどんぐりが入れやすいかな?”“絵を描く?シールを貼る?どっちが好きかな?”と考えながら作っていました。散歩ではどんぐりBOXいっぱいにごんぐりを拾ったね!



きいグループ

みんなで墓地公園までさんぽに行き、しっぽ取りをやりました!お父さんと一緒に手をつないで歩いたり走ったり、お父さんに促されながらあそびに参加する事をねらいに取り組みました。天気も良く絶好のおさんぽ日和でした♪



みどりグループ

ミニ運動会、相撲大会、散歩と内容盛りだくさん!特に相撲では、負けないぞ〜!と張り切って向かうお父さんとカー杯向かってくる我が子の勝負。押しつ押しされつ…最後はお父さんがわざと負けて子ども達を盛り上げてくれました♪



午後のお話会

卒園児のお父さんのお話を伺いました。参加されたお父さんの中から感想を紹介します。

- ・“真っ暗な道を歩いているかもしれないが、地図を持った人、明かりを持った人もいる。その人と繋がりを持てば何かしらプラスになってくる。”という話を聞いてもっと似たような環境の人と情報交換したいと思った。
- ・褒める事を今まで以上に増やしていこうと思いました。苦労しても最後は全部良い思い出になる事について勉強になりました。
- ・もし悩み事があったら積極的に相談して行かないかなと思いました。

今回もたくさんのお父さんにご参加頂きありがとうございました。また、父親ウィークに参加して頂いたお父さん方もありがとうございました。次回は1月27日(日)今年度最後の父親参観会になります!



ももグループ

10月26日（金）豊橋総合動植物園に行きました。天気は晴れ、暑すぎず過ごしやすい日となりました。動植物園に着いてからは、まず、うさぎやひつじ、ヤギがさわれる「ふれあい広場」に行きました。お母さんに後押しされながら動物に近づく子、自分からどんどん行き近寄る子などの姿がみられました。またエサやりでは、はじめは近づいてきたひつじに手を引っ込める子でしたが、職員と一緒にゆったりお母さんが見本をみせたりしたら、上手に食べてもらうことができていました。その他には、ライオンやペンギン、パタスザル、フラミンゴなども見ました。ライオンの前で職員が「ライオンどこにいるの？」と聞くと「あそこ」と指をさして教えてくれ、「寝てるね」と様子も説明してくれました。その後は、お弁当を食べ、友達とのおやつ交換もして、すっかりお腹いっぱいになった子ども達。そして恐竜ランドで身体を動かしてあそびました。

お母さん、お父さんたちからも春の遠足の時に比べて、「自分の足でたくさん歩けるようになりました」「動物をみていました」等の成長への喜びの感想が聞かれました。

お忙しい中、ありがとうございました。



きいグループ

動物園までのバスの中では「きりんさん見るんだ♪」と見たい動物を楽しみにしている子や、普段乗らない大型バスの車窓から外を楽しそうに眺めている子など様々でした。動物園では、お父さん・お母さんや仲良しのお友達と一緒に手をつないで見て回ることが出来ました。極地動物館ではタイミングよく白熊の餌やりを行っており、ガラスにぶつかる大迫力の白熊を見ることが出来ました！「うわー！！」と嬉しそうに声をあげている子や指をさして驚いている子等の姿が見られました。たくさん歩いた後はお弁当！そしてお弁当を食べた後は年中さんのお楽しみ、遊園地に行き乗り物に乗りました！ジェットコースターやメリーゴーランド、汽車に観覧車などいろいろある乗り物の中から「どれにする？」と指をさしながら親子で相談したり、もう最初から乗る乗り物を決めてきている子もいました。最後はまだ乗り足りなそうな子達も、「また来ようね」と優しく声をかけてくれるお父さんやお母さんに励まされ、ぐっと我慢することができました。あそび足りなかった分、またぜひご家族で行って見て下さい！



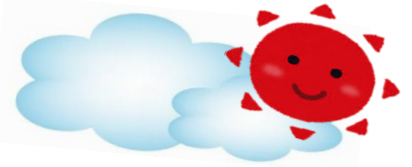
みどりグループ

10月26日（金）は秋晴れの遠足日和。とても気持ちのいい天気の中のんほいパークにレッツゴー！10月中旬から、のんほいパークのパンフレットを見て「らいおんいるかな？」「おやつもってく！」「ママといく♡」と遠足を楽しみにしていた子ども達♪みどりグループは昼食後、展望台に行き恐竜や動物、遊園地を上から観察。その後、恐竜に乗ったり、滑り台であそんだり全身で遠足を楽しみました。お母さん、お父さんからは「きいグループの時より手を繋いで歩けた」「体力がついた」「怖がりつつも、しっかりあるけた」「友達とのやり取りが増えた」と嬉しい感想をいただきました。昨年より成長した姿で楽しめた一日となりました。



にじいろクラブ

ももグループ



10月20日(土)に、ももグループにじいろクラブでホットケーキ作りを行いました。18家族の参加でした。ねらいは「ホットケーキづくりを楽しもう」「自分で作った物を味わおう」です。

まずは、プレイルームに集まり、今日はどんなことをやるのかな？のお話をしました。しろくまちゃんのホットケーキの大型紙芝居を読むと、ホットケーキの焼ける場面をよく見ていた子ども達。お父さんお母さんと一緒に行ったりリズム体操の抱っこでゆらゆら～の場面では、子ども達が両手を広げてぎゅっと抱き着き笑顔で体操する様子が見受けられました。その後はエプロン、三角巾を付けて各お部屋に移動し、クッキングスタート！初めて卵を割る経験をした子は、お母さんのハラハラした表情の横で卵の殻の割れる感触や中からとび出す黄身の色をじっと見つめていました。「まぜまぜぐるぐる」の掛け声に合わせて泡だて器を使うことができた子は、重たい生地が次第に柔らかくなっていく様子を親子で実感しながら次のお友達に道具を渡すことができました。待ち時間が長かった子もいましたが、お友達が作るホットケーキを見ながらお母さんと一緒に過ごすことができました。トッピングも、生クリームとメープルシロップを選んでかけて、いただきました。にじいろクラブの感想のなかで、「椅子に座って順番を待つ事ができました」「家では、あまり料理の手伝いをさせたことがなかったのですが、自分からとてもやりたがり、焼く事もあまり怖がらず参加できました」などがありました。



きいグループ

11月10日(土)に、きいグループにじいろクラブを行いました。都田総合公園でどんぐり拾いをしながらのおさんぽと遊具あそび、1番のお楽しみのソリあそびをしました☆13家族が参加してくださいました。子ども達はお父さん、お母さん、兄弟と一緒に手を繋いでおさんぽに出掛けました♪「あっ、どんぐりあったよ」とお父さんお母さんに見せる子、お母さんが「どんぐり落ちてたよ、帽子をかぶっているね」とどんぐりを手渡すとジッと見て「ほんとだ、帽子かぶってる」と言ったり、両手を頭の上に置いて帽子の形を表現している子もいました。おさんぽの後は遊具あそびをしました。「〇〇くん、早くおいでよ」と友達を呼んで一緒にすべり台であそぶ子、お母さんに身体を支えてもらいながらロープを持ち、よじ登りの遊具に挑戦する子、職員に向かって「おーい、先生ヤッホー」と手を振り、声をかけてくれる子、ボランティアのお兄さんに「お兄さんも一緒にやろうよ」と丸太吊り橋に誘う子もいました。最後は子ども達が楽しみにしていたソリあそび☆学園のグラウンドのつきやまでヘルメットをかぶってダンボールで作ったソリで練習をしてきました。公園でも全員ヘルメットをしっかりかぶってあそぶことが出来ました。初めは「怖いからやらない」と言っていた子も職員が「お母さんと一緒にすべってみよう」と誘い掛けたり、友達がすべっている様子を見てすべることが出来ました。ボランティアのお兄さんお姉さん、兄弟と一緒にすべり、お父さんお母さんに「楽しかったよ」「もう1回やってくるね」と言い、何度もすべっている子もいました。

今回のにじいろクラブでは、お父さんお母さん、兄弟やボランティアのお兄さんお姉さんが多く、一緒に遊具やソリあそびを子ども達と楽しみました♪お忙しい中、沢山の方々に参加していただきありがとうございました。



		平成 30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
3	月	黒糖パン 魚のカレー揚げ ハッピーターン	コーンスープ 肉野菜炒め アシドミルク	黒糖パン イチゴジャム 白身魚 カレー粉 でん粉 コーン 椎茸 人参 卵 ねぎ コンソメ 豚肉 玉ねぎ キャベツ もやし		527 21.4 16.1	2
4	火	もち おにぎり ぎょうざ	豚汁 野菜ジュース 誕生日ケーキ	もちつき		580 13.5 11	1.6
5	水	煮干しふりかけご飯 親子煮 キウイフルーツ	味噌汁 おからサラダ 牛乳	胚芽米 煮干し 桜えび 青のり ごま ごま油 キャベツ じゃがいも ねぎ 人参 味噌 和風だし 鶏肉 玉ねぎ しめじ さやえんどう 卵 ブロッコリー おから ハム マヨネーズ キウイフルーツ		530 20.8 17.3	2.3
6	木	五目焼きそば ホウレン草胡麻和え みかん	卵スープ ミニドッグ ラブミー	焼きそば麺 海老 白ねぎ パプリカ キャベツ 桜えび オイスターソース 中華だし イカ 豚肉 ごま油 卵 人参 ベーコン かぶ コンソメ ホウレン草 ごま アメリカンドッグ みかん		548 19.7 17.3	2.5
7	金	ご飯(ふりかけ) 厚揚げの肉味噌炒め 米粉のブラウニー	すまし汁 ゆで野菜 スボロン	胚芽米 ふりかけ 厚揚げ 白ねぎ 人参 豚ひき肉 生姜 味噌 でん粉 ごま油 豆腐 ホウレン草 和風だし ブロッコリー カリフラワー ごま 米粉 ココア ベーキングパウダー 豆乳		529 16.8 13.6	1.8
10	月	ご飯 肉じゃが プリン	味噌汁 ゆでブロッコリー 牛乳	胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき さやいんげん 豚肉 和風だし 大根 えのき 油揚げ 味噌 ブロッコリー		551 16.3 17.4	1.4
11	火	ドライカレー パンプキンサラダ りんご	カブのスープ ウインナーソテー ラブミー	胚芽米 合いびき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ カレー粉 コンソメ ウインナー ベーコン かぶ コーン 牛乳 コンソメ 南瓜 きゅうり マヨネーズ りんご		564 15.8 17.8	2.4
12	水	ご飯(ふりかけ) 鶏の唐揚げ みかん	けんちん汁 マカロニサラダ 野菜ジュース	胚芽米 ふりかけ 鶏肉 生姜 でん粉 大根 しいたけ ごぼう 油揚げ ちくわ 和風だし マカロニ きゅうり 人参 ハム レタス マヨネーズ みかん		547 14.3 18.2	1.7
13	木	チャーハン ホウレン草ソテー みたらし団子	ワカメスープ ミニトマト アシドミルク	胚芽米 焼き豚 卵 白ねぎ パプリカ ごま油 中華だし わかめ コンソメ ホウレン草 海老 コーン パター ミニトマト 白玉粉 でん粉		501 15.4 7.7	1.6
14	金	お好み焼き おにぎり 選ばうフルーツ	中華スープ 牛乳	海老 イカ 豚肉 卵 小麦粉 キャベツ ねぎ 豆腐 紅生姜 沢庵 花かつお お好みソース 人参 しいたけ えのき 玉ねぎ ハム 中華だし ごま油 胚芽米 わかめ		502 14.8 13.5	1.5
17	月	ご飯(味付け海苔) さんま蒲焼 星せんべい	味噌汁 シーフードサラダ りんごジュース	胚芽米 味付け海苔 さんま 生姜 でん粉 豆腐 わかめ ねぎ 人参 味噌 和風だし パプリカ きゅうり レタス カニカマ 海老 イカ ドレッシング		540 17.1 17.5	1.7
18	火	あんかけうどん 野菜のゴママヨ和え チーズ蒸しパン	フライドポテト アシドミルク	うどん 白ねぎ 人参 えのき ちくわ 鶏肉 油揚げ 卵 でん粉 和風だし さやいんげん れんこん ごま マヨネーズ フライドポテト 小麦粉 牛乳 卵 パター チーズ		550 18.2 17.6	1.7
19	水	肉味噌丼 野菜の即席漬け 白玉フルーツ	味噌汁 フライドポテト 牛乳	胚芽米 豚ひき肉 人参 しいたけ たけのこ ごぼう ねぎ さやいんげん 卵 味噌 でん粉 豆腐 わかめ 和風だし 大根 きゅうり 塩昆布 白玉粉 みかん バイン キウイフルーツ		550 21.9 15.2	1.5
20	木	チキンカレー ひじきサラダ ヨーグルト	きのこスープ ミニトマト 牛乳	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 しめじ えのき しいたけ ベーコン コンソメ パプリカ きゅうり レタス ツナ ひじき ドレッシング ミニトマト		535 17.4 14.4	1.9
21	金	五目ご飯 海老天 みかんゼリー	なめこ汁 昆布と大豆サラダ 牛乳	胚芽米 油揚げ しいたけ ごぼう 人参 鶏肉 和風だし 豆腐 わかめ ねぎ ふ 味噌 海老 天ぷら粉 大豆 キャベツ 塩昆布 ごま マヨネーズ		525 20.2 16.7	2.4
25	火	ロールパン 鮭ムニエル ヨーグルト	さつまいもスープ ビーフソテー 牛乳	ロールパン イチゴジャム 鮭 小麦粉 パター さつまいも 白菜 人参 ベーコン コンソメ ビーフン キャベツ 玉ねぎ 豚肉 パプリカ		513 20.8 19.4	1.6
26	水	エビピラフ ホウレン草サラダ プリン	春雨スープ フライドポテト 牛乳	胚芽米 海老 ベーコン 玉ねぎ 人参 パター コンソメ わかめ 卵 春雨 ホウレン草 レタス コーン トマト ごま ドレッシング フライドポテト		547 17.4 19	1.5
27	木	醤油ラーメン 小松菜胡麻和え みかん	ゆで卵 焼き芋 飲むヨーグルト	中華めん 焼き豚 なんと ねぎ コーン ラーメンスープ 小松菜 ちくわ 人参 ごま 卵 さつまいも みかん		521 19.4 9.6	2.3
28	金	ご飯(ふりかけ) 豚の生姜焼き ビスコ	味噌汁 マカロニサラダ りんごジュース	胚芽米 ふりかけ 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 えのき 油揚げ 味噌 和風だし マカロニ きゅうり 人参 ハム レタス コーン マヨネーズ		527 14.7 15.1	1.5



空気もひんやりと寒くなり、かぜが流行る時期です。
うがい、手洗いをしても、かぜをひいてしまうことがあります。

かぜをひいたら気を付ける点

保温、安静、睡眠、水分補給、湿度管理、消化の良い食事

消化の良いやわらかいうどん、おかゆなど
じゃがいも、豆腐、卵、かぼちゃ、人参、ホウレン草
などの材料と一緒に、やわらかく煮て、汁もいっしょ
に食べれば水分も採れます。



おやつ作り『ポップコーン』

もも・みどり共通：ポップコーン、ココア、カレー粉、塩、バター

* きいは今月おやつ作りはありません。

