



園だより

2023年11月30日

伊丹くじら保育園



今年も残り1か月となりました。年末に向けバタバタとしがちですが、気持ちまでせかせかしないように、温かい飲み物でほっと一息、のんびり過ごす時間も大切にしましょう。

今年も保護者の皆様には沢山のご理解ご協力を頂き心より感謝いたします。今後も感染予防に努めながら、子どもたちと一緒に心新たに新年を迎える準備をしていきます。



🚲 自転車の転倒防止、安全に配慮のために、自転車にお子様を乗せたまま離れるのはやめてください。

🚪 飛び出し防止のため、門の開け閉め施錠解除は、必ず保護者が行ってください。

🕒 活動にスムーズに入れるように、登園は、9時までをお願いしています。病院等で遅れる場合はご連絡ください。12時を過ぎての登園の場合は、給食が提供できませんのでご注意ください。

👣 遊具や園外の時に靴が脱げると危険です。足に合った物を履くようにお願いします。大きめの場合は、中敷き等で調整してください。



6日(水) 体育指導

(にじ・そら・くじら組)

8日(金) 避難訓練

13日(水) ~身体測定

15日(金)

14日(木) 内科検診

15日(金) 誕生会

19日(火) 千羽鶴奉納(くじら組)

20日(水) 英語教室

(だいち・あめ・にじ・そら・くじら組)

22日(金) クリスマス会 ★

29日(金) ~年末休園

★マークは、はい！チーズの方が撮影に来られます。

乳児参観発表会と生活発表会について



・ 1/20(土) くじらオペレッタ(くじら)今年度より、アイフォニックホールにて、法人4園合同で行います。10時~12時半頃の予定です。

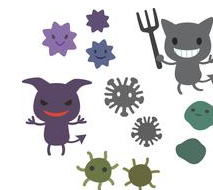
・ 1/27(土) 乳児参観発表会(うみ・だいち・あめ)園にて、入れ替え制各クラス20分程度を予定しています。

・ 2/17(土) 幼児生活発表会(にじ・そら)ことば蔵にて、入れ替え制各クラス45分程度を予定しています

* 1/20.1/27.2/17は行事のため、土曜保育は協力日となっています。保護者の参加人数等の詳細は、改めてお知らせさせていただきます。



感染症に注意



今年はインフルエンザと同時に溶連菌や、アデノウイルスの感染も増えています。ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス等)も流行する時期でもあります。手洗いうがい、身体を動かし睡眠と食事に気を付けて対策していきましょう。

* インフルエンザ、アデノウイルス(プール熱)の診断を受けた場合、登園許可証が必要となります。HPからもダウンロードが可能です。

* 嘔吐があった場合、感染防止のため、汚れた衣服等は洗わずに密閉し、そのままお返ししますのでご理解をお願いいたします。また嘔吐下痢の症状が強い場合、熱がなくてもお迎えのご連絡を差し上げる場合があります。ご協力をお願いします。



1月の行事予定

1日(月)~3日(水) 年始休園 10日(水) 体育指導(にじ・そら・くじら組) 12日(金) 避難訓練 17日(水)~19日(金) 身体測定 17日(水) 英語教室
19日(金) 誕生会 20日(土) くじらオペレッタ★(くじら組) 27日(土) 参観発表会★(うみ・だいち・あめ)



給食だより 12月

2023年11月30日
伊丹くじら保育園

寒さが身に染みる季節となりました。12月は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気が乾燥するため、体調を崩しやすい時期です。また、冬に多い細菌・ウイルスによる嘔吐や下痢が発生しやすくなります。予防のためには「手洗い」「うがい」が大切です。寒い冬を元気に過ごして楽しいクリスマス・お正月を迎えましょう。

★風邪予防★

① 寒いけど .. 冷たいけど ... しっかり手洗い☆

手は、物を触る・つかむなどの動作で、見た目は汚れていなくても、数百万以上の細菌が付着しています。この季節は水で手を洗うことがとても辛くなります。そのため、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の”手抜き洗い”になりがちです。水に触れるだけでは”手洗い”にはなりません。

特に帰宅後、トイレの後や食事の前には石けんでしっかり手を洗いましょう。洗った後はきれいなタオル、ペーパータオルで水分をふき取りましょう。

② 冬の野菜を食べよう！！

冬の野菜は甘みもでて、やわらかくて体を温める美味しい根菜類や緑黄色野菜がたくさんあります。この時期は基礎代謝も増え、味覚的にもエネルギー源となる食材を好みます。この消化・吸収・代謝を整えるためにも、シチュー、鍋やおでんなどで野菜・海藻・果物・乾物をしっかり摂りましょう。

白菜・ほうれん草・かぼちゃ・みかん...

ビタミンCが豊富で風邪予防に効果的です。

大根・かぶ...根は胃腸の働きを整える作用のあるアミラーゼが豊富で、葉は根よりもっと栄養素が豊富です。

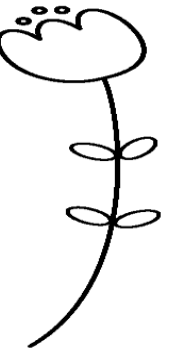
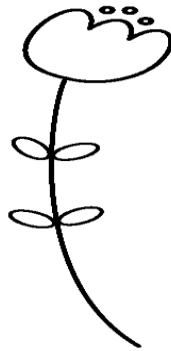
ネギ...硫化アリルが免疫力を高めて、風邪予防に役立ちます。



腸の調子を整えよう！

腸内細菌のビフィズス菌を増やしてくれるオリゴ糖を摂りましょう。オリゴ糖には腸内環境のバランスを整える効果があり、免疫力を上げる働きがあります。

◎ オリゴ糖を多く含む食品 ◎
ごぼう・アスパラガス・玉ねぎ・大豆
納豆・ヨーグルトなどの発酵食品



食育の日 東北地方

鮭の梅マヨ焼き...マヨネーズと梅肉を合わせたものを乗せて焼いたものです。

いものこ汁...里芋・肉・野菜・こんにゃくなどを大鍋で煮たお汁です。

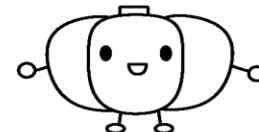
カボチャ

カボチャのことわざ

「冬至にカボチャを食べるとかぜをひかない」冬至の日にカボチャを食べ、ユズぶろに入ると「かぜをひかない」と言い伝えられています。カボチャはとても栄養があります。「冬至南瓜に年取らせるな」カボチャは冬至を過ぎるころにいたんでくるので、年内に食べきろうという教え。カボチャは栄養を損なわずに、冬至あたりまでは保存が効きます。

年越しソバを食べる意味

年越しソバで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。



12月予定献立表

発行日：令和5年11月30日

	月		火		水		木		金		土	
午前おやつ									1	牛乳	2	牛乳
昼食										肉うどん ブロッコリーのマヨ和え バナナ		ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 もやしのゆかり和え
午後おやつ										牛乳・まんじゅう		牛乳・サブレ
午前おやつ	4	牛乳	5	牛乳	6	野菜ジュース	7	牛乳	8	牛乳	9	牛乳
昼食	ご飯 かぶのすまし汁 さわらの幽庵焼き キャベツの酢の物		ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル		【体育指導の日】 カレーライス 大根とハムの和え物 みかん		ご飯 かぼちゃの味噌汁 白身魚フライ ひじきと切干し大根の甘辛煮		キャロットパン 豆乳スープ チキンナゲット ブロッコリーのサラダ		ご飯 豆腐の味噌汁 肉野菜炒め バナナ	
午後おやつ	牛乳・大学芋		牛乳・コーンフレーク		牛乳・ぶどうゼリー		牛乳・ママレード蒸しパン		お茶・昆布おにぎり		牛乳・ハードビスケット	
午前おやつ	11	牛乳	12	牛乳	13	豆乳	14	牛乳	15	牛乳	16	牛乳
昼食	ご飯 コンソメスープ 白身魚の竜田揚げ ポテトサラダ		ご飯 さつまいもの味噌汁 鶏肉のパン粉焼き コールスローサラダ		中華丼ぶり わかめスープ 華風サラダ		[食育の日]東北地方 ご飯 いものこ汁 鮭の梅マヨ焼き ほうれん草のごま和え		【お誕生日会】 ご飯 たまごスープ 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ		ベーコンピラフ チンゲン菜のスープ マカロニサラダ	
午後おやつ	牛乳・ドーナツ		お茶・パインヨーグルト		牛乳・いちご食パン		お茶・五平餅		牛乳・りんごのカントリーケーキ		牛乳・ビスコ	
午前おやつ	18	牛乳	19	牛乳	20	アップルジュース	21	牛乳	22	牛乳	23	牛乳
昼食	鶏そぼろ丼 じゃがいもとキャベツの味噌汁 小松菜のおかか和え		ロールパン かぼちゃのシチュー 鮭のムニエル キャベツサラダ		ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツのツナ和え りんご		ご飯 豚汁 さわらのカレー風味焼き 切干し大根のさっぱり和え		【クリスマス会】 ケチャップライス ほうれん草のスープ 鶏の照り焼き 三色サラダ		きつねうどん 大豆のころころサラダ バナナ	
午後おやつ	牛乳・キャロット蒸しパン		お茶・菜飯おにぎり		お茶・フルーチェ		牛乳・ココアマフィン		牛乳・クリスマスケーキ		牛乳・バームクーヘン	
午前おやつ	25	牛乳	26	牛乳	27	飲むヨーグルト	28	牛乳				
昼食	ご飯 すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き れんこんのごまマヨ和え		ご飯 えのきのすまし汁 たららの南蛮漬け 白菜のごま和え		ご飯 トマトスープ 鶏のから揚げ 温サラダ		ご飯 すまし汁 鯖の塩焼き ほうれん草の納豆和え オレンジ					
午後おやつ	牛乳・きなこマカロニ		牛乳・レーズン蒸しパン		お茶・焼きそば		牛乳・豆乳もち					

※献立が変更する場合があります。ご了承ください。

※延長おやつは、ビスケット・せんべい・サブレ・パイ・ラムネを提供します。

献立平均給与栄養量 幼児 エネルギー565kcal たんぱく質23.3g 脂質18.1g 乳児 エネルギー465kcal たんぱく質 19.0g 脂質13g

2023年 12月の予定献立表 (中期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	金	煮込みうどん 鶏肉とブロッコリーのうま煮 バナナ	おかゆ 野菜スープ しらすと玉ねぎの和風煮
2	土	おかゆ 白菜スープ 豆腐のそぼろ煮	おかゆ じゃがいものスープ 玉ねぎとしらすの煮物
3	日		
4	月	おかゆ かぶのすまし汁 白身魚とキャベツのうま煮	おかゆ さつまいものスープ 鶏肉と小松菜の和風煮
5	火	おかゆ 野菜スープ 豆腐と人参のだし煮	おかゆ すまし汁 しらすと大根の煮物
6	水	混ぜ粥 じゃがいものスープ 鶏肉の野菜煮 オレンジ	おかゆ すまし汁 白身魚の和風煮
7	木	おかゆ かぼちゃのスープ 白身魚のうま煮	おかゆ 豆乳スープ 鶏肉とかぼちゃのだし煮
8	金	パン粥 豆乳スープ 豆腐のそぼろ煮	おかゆ ブロッコリースープ しらすの野菜煮
9	土	おかゆ 豆腐スープ 肉野菜煮 バナナ	おかゆ キャベツのスープ 豆腐と玉ねぎの煮物
10	日		
11	月	おかゆ 野菜スープ 白身魚とじゃがいもの煮物	おかゆ 野菜スープ 白身魚とじゃがいもの煮物
12	火	おかゆ さつまいものスープ 鶏肉の野菜煮	おかゆ キャベツのスープ しらすのやわらか煮
13	水	混ぜ粥 玉ねぎスープ 鶏肉のうま煮	おかゆ すまし汁 豆腐と大根のだし煮
14	木	おかゆ すまし汁 鮭の野菜煮	おかゆ 豆乳スープ 豆腐と人参のうま煮
15	金	おかゆ 白菜スープ 鶏肉のトマト煮込み	おかゆ かぼちゃのスープ しらすと白菜のだし煮 りんご
16	土	混ぜ粥 チンゲン菜のスープ 鶏肉と人参煮	おかゆ 野菜スープ 白身魚とチンゲン菜の洋風煮
17	日		
18	月	鶏そぼろ粥 じゃがいもとキャベツのすまし汁 小松菜の和え物	おかゆ 野菜スープ 豆腐とじゃがいものうま煮
19	火	パン粥 かぼちゃの豆乳スープ 鮭の野菜煮	おかゆ すまし汁 鶏肉とほうれん草のだし煮
20	水	おかゆ すまし汁 豆腐のそぼろ煮	おかゆ キャベツのスープ 白身魚と白菜のだし煮
21	木	おかゆ すまし汁 白身魚の野菜煮	おかゆ 豆乳スープ 鶏肉の野菜煮
22	金	トマト粥 ほうれん草のスープ 鶏肉とブロッコリーの煮物	おかゆ 人参スープ しらすとほうれん草の和え物
23	土	煮込みうどん 大豆の煮物 バナナ	おかゆ 白菜スープ しらすと野菜のだし煮
24	日		
25	月	おかゆ キャベツのすまし汁 鶏肉と玉ねぎのだし煮	おかゆ たまねぎスープ 豆腐とキャベツのうま煮
26	火	おかゆ すまし汁 白菜の和え物	おかゆ 野菜スープ 鶏肉の彩り煮
27	水	おかゆ トマトスープ 鶏肉の野菜煮	おかゆ かぼちゃのスープ しらすとじゃがいものうま煮
28	木	おかゆ すまし汁 白身魚とほうれん草のうま煮	おかゆ 野菜スープ 鶏肉の和風煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

※いろいろな味や舌触りを楽しめるように食材の種類を少しずつ増やしていきましょう。

2023年12月の予定献立表 (後期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	金	肉うどん ブロッコリーの和え物 パナナ	軟飯 鶏がらスープ しらすと玉ねぎの和風煮
2	土	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 もやしの和え物	軟飯 もやしのスープ 鶏肉と白菜の煮物
3	日		
4	月	軟飯 かぶのすまし汁 白身魚の照り焼き キャベツの和え物	軟飯 さつまいもスープ 鶏肉と小松菜の和風煮
5	火	軟飯 鶏がらスープ 麻婆豆腐 もやしの和え物	軟飯 味噌汁 しらすと大根の煮物
6	水	混ぜ軟飯 じゃがいものスープ 鶏肉と大根の煮物 オレンジ	軟飯 すまし汁 白身魚の洋風煮
7	木	軟飯 かぼちゃの味噌汁 白身魚のムニエル ひじきの煮物	軟飯 豆乳スープ 鶏肉とかぼちゃのだし煮
8	金	食パン 豆乳スープ チキンナゲット ブロッコリーのサラダ	軟飯 玉ねぎスープ しらすの野菜煮
9	土	軟飯 味噌汁 肉野菜煮 パナナ	軟飯 キャベツのスープ 豆腐と玉ねぎのうま煮
10	日		
11	月	軟飯 トマトスープ 白身魚の竜田揚げ ポテトサラダ	軟飯 豆乳スープ 鶏肉のトマト煮込み
12	火	軟飯 さつまいもの味噌汁 鶏の照り焼き 野菜サラダ	軟飯 キャベツのスープ しらすのやわらか煮
13	水	中華風軟飯 わかめスープ 胡瓜のサラダ	軟飯 すまし汁 豆腐と大根のだし煮
14	木	軟飯 いものこ汁 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物	軟飯 豆乳スープ 豆腐と人参のうま煮
15	金	軟飯 白菜スープ ハンバーグ かぼちゃのサラダ	軟飯 味噌汁 しらすと白菜の洋風煮 りんご
16	土	鶏そぼろ軟飯 チンゲン菜のスープ マカロニサラダ	軟飯 コンソメスープ 白身魚とチンゲン菜の中華風煮
17	日		
18	月	鶏そぼろ軟飯 じゃがいもとキャベツの味噌汁 小松菜の和え物	軟飯 野菜スープ 豆腐とじゃがいものうま煮
19	火	食パン かぼちゃの豆乳スープ 鮭のムニエル キャベツのサラダ	軟飯 すまし汁 鶏肉とほうれん草のだし煮
20	水	軟飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツのツナ和え	軟飯 キャベツのスープ 白身魚と大根の和風煮
21	木	軟飯 味噌汁 白身魚の照り焼き 胡瓜のサラダ	軟飯 豆乳スープ 鶏肉の中華風煮
22	金	トマト軟飯 ほうれん草のスープ 鶏の照り焼き 三色サラダ	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の和え物
23	土	煮込みうどん 大豆のころころサラダ パナナ	軟飯 白菜のスープ しらすと野菜のだし煮
24	日		
25	月	軟飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツの和え物	きなこ軟飯 玉ねぎスープ 豆腐とキャベツのうま煮
26	火	軟飯 えのきのすまし汁 たらの塩焼き 白菜の和え物	きなこ軟飯 中華スープ 鶏肉の彩り煮
27	水	軟飯 トマトスープ 鶏の照り焼き 野菜サラダ	軟飯 かぼちゃのスープ しらすとじゃいものうま煮
28	木	軟飯 すまし汁 白身魚の照り焼き ほうれん草の納豆和え	軟飯 コンソメスープ 鶏肉の中華風煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。
 ※素材本来の味を大切にし、薄味を心がけています。