



平成30年12月1日
白帆台保育園



今年も瞬く間に時が過ぎ、あっという間に今年最後の月になりました。
寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる季節です。これからクリスマスや年越し、お正月など、子どもたちにとって楽しいイベントが目白押しですね。一年の最後も楽しく元気に過ごせるように、体調管理には十分気をつけましょう！
今年も一年、ありがとうございました。



～子どもたちに伝えたい日本の食文化「和食」～

今年もあともわずか。どんな一年だったでしょうか。思い出に残っている食事や、食卓風景はありますか。一年の締めくくりとして、日本の伝統的な食文化である「和食」の素晴らしさを改めて見直しましょう。



〈和食の特徴 だしとうまみ〉

かつお節
沸騰した湯に削ったかつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を消します。自然にかつお節が鍋底に落ちるまで待ち、静かに濾します。基本のだしとして、幅広い料理に使われます。

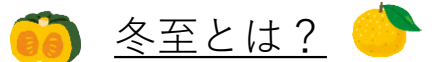
昆布
昆布の汚れをさっと拭き水に浸けます。表面の白い粉のようなものはうまみなので、間違って拭き取らないようにします。昆布がしっかりと戻ったら火をつけ、沸騰する前にとり出します。あっさりとした植物性のうまみが特徴です。

煮干し
苦みの素となる頭とはらわたを取り除き、水に浸けておきます。使う時は一度濾します。魚のだしがしっかりと出るので、豆腐のみそ汁などにぴったります。

干し椎茸
汚れをさっと拭き、水に浸けて椎茸がやわらかくなったら、そのもどし汁を濾して使います。干すことでうま味や香りが強くなった椎茸のもどし汁は、煮物や蒸し物のだしとして使います。また、戻した椎茸も煮物や味噌汁などに使い、戻し汁と一緒に調理することでおいしさが倍増します。

園では、汁物が大好きな子どもたちがたくさんいます。
野菜が苦手な子も、ダシや味噌、醤油味のうま味を含んだ野菜を残さずに食べてくれる子もいます。

オススメの具は さつまいも、人参などの根菜は体を温めてくれる。
... 白菜、キャベツの葉ものは汁物に入れるとやわらかく食べやすい。
キノコやわかめ、油揚げは、だしのうま味を増してくれ、おいしさをアップしてくれる。



冬至とは？

一年でもっとも昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べもののカボチャ(なんきん)を食べます。
昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べていました。この日にカボチャを食べると風邪を引かないと言われています。また、ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。柚子の成分が血行を促進し、体をあたためて風邪を予防してくれます。今年の冬至は22日です。ご家庭でもぜひ、ユズ湯に入って風邪に負けないほかほか元気なからだをつくりましょう！

大晦日の年越しそば



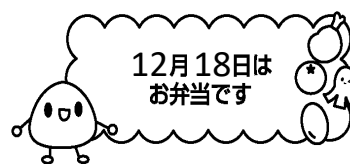
一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年の最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。

大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは、江戸時代から定着したと言われており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いを全て断ち切るという意味もあると伝えられています。



12月の予定献立表

12月18日は
お弁当です



※ 未満児は、午前に水分補給として、牛乳やお茶を飲みます。

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1土	牛乳、パン【以上児発表会】	パン	牛乳		お茶、せんべい、クッキー
2日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ウエハース
3月	ご飯、ツナ入り卵焼き、ブロッコリーとえびのサラダ、切り干し大根のみそ汁	米、ホットケーキ粉、じゃが芋、押麦、マーガリン、油、マヨネーズ、三温糖	卵、鶏肉、えび、みそ、おから、ツナ、牛乳	人参、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、ねぎ、切干大根、ひじき、青のり、わかめ、干しぶどう	牛乳、おからスコーン
4火	ご飯、肉豆腐、きゅうりのゆかり和え、白菜のみそ汁	米、ホットケーキ粉、白玉粉、押麦、砂糖、三温糖、油	豆腐、牛肉、みそ、きな粉、卵、油揚げ、牛乳	きゅうり、キャベツ、人参、白菜、玉葱、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、わかめ	牛乳、もちもちきなごどーナツ
5水	ご飯、さばのみそ焼き、わかめの酢の物、八宝菜風スープ	米、お好み焼き粉、押麦、片栗粉、三温糖、砂糖、ごま油	魚、えび、卵、豚肉、みそ、かつお節、牛乳	キャベツ、白菜、人参、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、にら、きくらげ、青のり、わかめ	牛乳、お好み焼き
6木	ご飯、カレー肉じゃが、ほうれん草の彩り和え、麩のみそ汁	米、じゃが芋、さつま芋、押麦、三温糖、麩、油、砂糖	豚肉、みそ、卵、しらす干し、牛乳	ほうれん草、人参、玉葱、大根、キャベツ、南瓜、えのきたけ、グリーンピース、ねぎ、りんご、わかめ	牛乳、りんご、野菜チップス
7金	ご飯、鶏肉の竜田揚げ、キャベツの磯和え、けんちん汁【餅つき】	米、もち米、油、片栗粉、押麦、マシュマロ、砂糖	鶏肉、豆腐、油揚げ、ちくわ、小豆、きな粉、チーズ、	キャベツ、人参、大根、きゅうり、ごぼう、ねぎ、青のり、バナナ	牛乳、マシュマロサンド、チーズ、(1歳児)バナナ、チーズ
8土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クラッカー
9日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、クッキー
10月	ご飯、魚の磯辺揚げ、おからの炒り煮、豚汁	米、さつま芋、油、小麦粉、押麦、マーガリン、グラニュー糖、こんにゃく、三温糖、食パン、ごま油	魚、おから、みそ、豚肉、ちくわ、牛乳	人参、玉葱、大根、ほうれん草、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、青のり	牛乳、メロンパン風トースト
11火	ご飯、ポークピカタ、カラフル温野菜、かぶのクリームスープ	米、さつま芋、押麦、油、小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま油、せんべい	豚肉、卵、ウインナー、大豆、ラビオリ、小魚、チーズ、ごま、牛乳	かぶ、ブロッコリー、白菜、玉葱、人参、カリフラワー、ほうれん草、コーン缶、みかん	牛乳、みかん、大豆と小魚のごまがらめ、(1歳児)みかん、せんべい
12水	野菜ラーメン、えびシュウマイ、小松菜のナムル、大学いも	中華めん、米、さつま芋、油、三温糖、ごま油	豚肉、えびしゅうまい、しらす干し、ごま、牛乳	小松菜、人参、キャベツ、えのきたけ、玉葱、コーン缶、ねぎ、海苔	お茶、たわらおにぎり
13木	ご飯、筑前煮、かぼちゃのさっぱりサラダ、キャベツと揚げのみそ汁	米、ホットケーキ粉、こんにゃく、押麦、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、ごま油	鶏肉、豆腐、みそ、生揚げ、ごま、牛乳	人参、南瓜、ブロッコリー、キャベツ、蓮根、ごぼう、大根、ねぎ、グリーンピース	牛乳、リングドーナツ
14金	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き風、春雨の和え物、のっぺい汁	米、じゃが芋、里芋、押麦、春雨、こんにゃく、砂糖、片栗粉、春巻きの皮、ごま油、油、マヨネーズ	魚、鶏肉、チーズ、ツナ、ハム、みそ、ごま、牛乳	人参、かぶ、きゅうり、キャベツ、玉葱、しめじ、ねぎ、赤ピーマン	牛乳、ピザ風春巻き
15土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
16日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ウエハース
17月	ご飯、鶏ささ身のレモン風味、ひじきと大豆の炒め煮、かき玉汁	米、さつま芋、片栗粉、押麦、油、三温糖、砂糖、ごま油、マヨネーズ、ごま油	鶏肉、豆腐、大豆、豆乳、さつま揚げ、卵、ごま、牛乳	蓮根、人参、玉葱、ごぼう、ほうれん草、しめじ、グリーンピース、レモン果汁、ねぎ、ひじき、寒天	牛乳、いもようかん、れんこんチップ
18火	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、きび砂糖	豆乳、牛乳		牛乳、手作りパン
19水	ご飯、かじきのコーンマヨネーズ焼き、ほうれん草の納豆和え、なめこのみそ汁	米、焼きそばめん、じゃが芋、押麦、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油	魚、豆腐、みそ、豚肉、納豆、ちくわ、牛乳	ほうれん草、白菜、人参、キャベツ、なめこ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、青のり	牛乳、おやつ焼きそば
20木	ご飯、かぼちゃのグラタン、肉団子入り野菜スープ、バナナ	米、押麦、もち米、小麦粉、三温糖、油	豚肉、バター、チーズ、みそ、肉団子、ごま、牛乳	南瓜、かぶ、玉葱、キャベツ、ほうれん草、ブロッコリー、人参、しめじ、ねぎ、コーン缶、バナナ	牛乳、五平もち
21金	ピラフ、フライドチキン、ポテト、スパゲッティーのサラダ、野菜スープ【誕生会】	米、じゃが芋、ホットケーキ粉、片栗粉、小麦粉、スパゲッティー、砂糖、油、マヨネーズ、マシュマロ	鶏肉、豆乳、豆乳クリーム、生クリーム、ハム、ツナ、牛乳	人参、白菜、玉葱、しめじ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、わかめ、いちご	牛乳、ケーキ(クリスマス)
22土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クラッカー
23日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、ビスケット
24月	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クッキー
25火	ご飯、赤魚のみそ焼き、ひじきとベーコンのサラダ、めった汁	米、里芋、押麦、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油	魚、鶏肉、みそ、ベーコン、みそ、豆乳クリーム、牛乳	白菜、人参、きゅうり、ごぼう、切干大根、ねぎ、ひじき、いちご、バナナ、みかん缶	牛乳、クリスマスゼリー
26水	ご飯、豚肉のパン粉焼き、小松菜の白和え、さつまいものみそ汁	米、さつま芋、片栗粉、押麦、砂糖、パン粉、油、ごま、三温糖	豚肉、みそ、きな粉、油揚げ、豆腐、脱脂粉乳、ちくわ、ごま、牛乳	小松菜、人参、キャベツ、白菜、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	牛乳、ミルクぐずもち
27木	ご飯、具だくさんおでん、ほうれん草の海苔和え、かぼちゃのコーンフレーク揚げ、みかん	米、じゃが芋、押麦、小麦粉、油、ぎょうざの皮、パン粉、コーンフレーク、三温糖、片栗粉	生揚げ、ちくわ、鶏肉、豚肉、しらす干し、チーズ、牛乳	大根、ほうれん草、玉葱、南瓜、人参、キャベツ、みかん、海苔	牛乳、インドサモサ風、チーズ
28金	ひじきご飯、ぶりのみそ焼き、きゅうりの中華和え、年越しにゅうめん汁	米、干しそうめん、片栗粉、ウエハース、三温糖、砂糖、ごま油	魚、鶏肉、みそ、油揚げ、ごま、牛乳、ヨーグルト	人参、もやし、きゅうり、椎茸、ねぎ、ごぼう、ひじき、みかん缶、桃缶、バナナ	フルーツヨーグルト、ウエハース
29土	お弁当【特別年末保育】				お茶、せんべい、クッキー

【今月の平均栄養価】

☆以上児 エネルギー(526kcal)、たんぱく質(19.4g)、脂質(14.8g)、食塩(1.9g)
☆未満児 エネルギー(466kcal)、たんぱく質(17.5g)、脂質(14.2g)、食塩(1.6g)



平成30年12月1日
白帆台保育園

北風が吹く寒い季節となりました。あっという間に今年も終わりですね。
なんとなくあわただしい12月。子どもたちの生活リズムは大人に左右されがちになって
しまいます。特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き・食事時間
をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを大切にするように心がけましょう。



旬の野菜

【ほうれん草・ごぼう】

◎ほうれん草 …… カロテンや鉄分、ビタミンB・C群などを含む栄養野菜の代表。皮膚や粘膜を
丈夫に保ち、抵抗力をつけます。特に鉄分が豊富で、不足しがちなカミカミ期か
らもしっかり利用しましょう。ゴックン期やモグモグ期はやわらかい葉先だけを使
います。ほうれん草はアクが多いので、茹でて水にさらしアク抜きをして使います。



◎ごぼう …… 繊維が多くアクも強いいため、モグモグ期からにしましょう。
根菜類の中でも食物繊維が突出して多く、便の量を増やし乳酸菌の活動を活発にします。
すりおろすか、薄いさがきなどに刻んだら水にさらし、アクを抜いてから調理します。



風邪・インフルエンザに負けない体を作りま

♥風邪の予防に効く栄養素を紹介します♥

★**ビタミンA**…ウィルスの侵入を防ぐ粘膜を丈夫にします。

(人参、ほうれん草、春菊、小松菜、レバーに多く含まれます)

★**ビタミンC**…ウィルスと戦う力をつけます。不足すると、抵抗力が低下し病気になり易くなります。

(ピーマン、ブロッコリー、ネギ、白菜、柿、キウイなどが有効です)

★**ビタミンE**…白血球やリンパ球の働きをよくし、免疫力を高めます。

(南瓜、ほうれん草、赤ピーマン、アーモンド、ごま、植物油などに多く含まれます)

★**鉄・亜鉛**…不足すると免疫力が低下します。

(牛肉、鶏もも肉、貝類、ひじき、ブロッコリーなどに多く含まれます)



冬の風邪予防には、体を冷やさない工夫も大切です。そこでお勧めは、冬の定番「鍋料理」です。
お肉や緑黄色野菜とネギをたっぷり入れて風邪予防の鍋料理が完成です。
また、規則正しい生活、十分な睡眠で休養と栄養をとりましょう！

▲便秘予防には…▲

寒い日が続くと、外で遊ぶことも減り、運動不足になってしまいます。
運動不足は、便を送り出す腸の力が弱まってしまいます。



◎1日3食、規則正しい食事



◎体をよく動かす

運動をすると神経が刺激され、
腸の動きが活発になります。



◎便を出しやすくする食事をする・水分を多く摂る

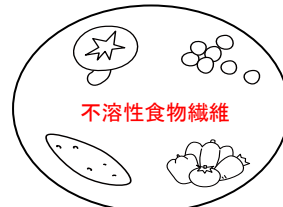
★食物繊維を効果的に摂るには★

食物繊維には、腸内環境を整えたり、便のカサをまして排便を促す**不溶性食物繊維**と、
水分を吸収して便に水分を与え便をやわらかくする**水溶性食物繊維**があります。
どちらか一方だけを多くとるのでは、その便秘解消効果は期待できません。

さつま芋は食物繊維豊富だからと、水分補給せずそればかり食べていると、かえって
便を硬くして便秘を悪化させてしまうこともあります。

ヨーグルトなどの乳酸菌と一緒に食べると便の水分を適度に保ち、排便時の不快感を
解消してくれます。

きのこ・大豆・芋・野菜など



海藻・果物・とうもろこし・寒天・バナナなど



12月の予定献立表 《離乳食》

※午前中はおやつと、水分補
給としてお茶(牛乳)を出します。
また、体調などによって献立を
変更することもあります。

日付	1才～1才6カ月以降(パクパク期)	9～11カ月頃(カミカミ期)	7～8カ月頃(モグモグ期)
3月	ご飯 ツナ入り卵焼き ブロッコリーのサラダ 切り干し大根のみそ汁 <おからホットケーキ>	軟飯 ツナ入り卵焼き ブロッコリーのお浸し 切り干し大根のみそ汁 <おからホットケーキ>	お粥 豆腐のあんかけ ブロッコリーの 煮びたし さつまいもの煮物 野菜スー プ
4火	ご飯 肉豆腐 キャベツの煮浸し 白菜のみそ 汁 <きな粉蒸しパン>	軟飯 肉豆腐 キャベツの煮浸し 白菜のみそ 汁 <きな粉蒸しパン>	お粥 ささみのやわらか煮 キャベツの 和え物 かぼちゃの煮物 野菜スープ
5水	ご飯 さばのみそ焼き わかめの酢の物 ハ 宝菜スープ <お好み焼き>	軟飯 魚のみそ焼き わかめの和え物 野菜 スープ <お好み焼き>	お粥 魚のだし煮 かぼちゃの煮物 白 菜のやわらか煮 野菜スープ
6木	ご飯 カレー肉じゃが ほうれん草の彩り和え 麩のみそ汁 <りんご、ポーロ>	軟飯 肉じゃが ほうれん草の彩り和え 麩の みそ汁 <りんご、ポーロ>	お粥 ささ身のやわらか煮 ほうれん草 の煮浸し 大根の煮物 野菜スープ
7金	ご飯 鶏肉のから揚げ キャベツの磯和え け んちん汁 <バナナ、チーズ>	軟飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツの磯和え けんちん汁 <バナナ>	お粥 ささみのやわらか煮 キャベツの 煮浸し 大根のやわらか煮 野菜スープ
10月	ご飯 魚の磯辺揚げ おからの炒り煮 豚汁 <食パンジャムサンド>	軟飯 魚の照り焼き 野菜とおからの煮物 さ つまいものみそ汁 <食パンジャムサンド>	お粥 魚のだし煮 ほうれん草の煮びた し さつまいものマッシュ 野菜スープ
11火	ご飯 チキンピカタ カラフル温野菜 かぶの クリームスープ <みかん、せんべい>	軟飯 チキンピカタ カラフル温野菜 かぶの スープ <みかん、せんべい>	お粥 ささ身の衣煮 さつまいものとブロッ コリーの煮浸し かぶの煮物 野菜スー プ
12水	野菜うどん 肉団子とさつまいもの煮物 小松 菜のナムル <たわらおにぎり>	野菜うどん 肉団子とさつまいもの煮物 小松 菜の煮浸し <たわらおにぎり>	うどん ささ身のやわらか煮 さつまいも の煮物 小松菜と人参の煮物
13木	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃのサラダ キャベツと揚げのみそ汁 <ドーナツ>	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーと南瓜 の和え物 キャベツのみそ汁 <せんべい、 ポーロ>	お粥 ささ身の衣煮 ブロッコリーの煮浸 し キャベツと人参の煮浸し 野菜スー プ
14金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 春雨の和え 物 のっぺい汁 <じゃがいものチーズ焼き>	軟飯 鮭と野菜のみそ焼き 春雨の和え物 のっぺい汁 <じゃがいものチーズ焼き>	お粥 鮭のだし煮 かぶの煮物 かぼ ちゃのマッシュ 野菜スープ
17月	ご飯 鶏ささ身のレモン風味 ひじきの炒め煮 かき玉汁 <いもようかん>	ご飯 鶏ささ身の衣煮 ひじきの炒め煮 かき 玉汁 <いもようかん>	お粥 ささ身のやわらか煮 南瓜と人参 の煮物 さつまいもの煮物 野菜スープ
18火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーと かぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁 <手 作りパン>	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーと かぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁 <手 作りパン>	お粥 白身魚のあんかけ ブロッコリー と南瓜の和え物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
19水	ご飯 かじきのコーンマヨネーズ焼き ほうれ ん草の納豆和え なめこのみそ汁 <焼きそ ば>	軟飯 かじきの衣煮 ほうれん草の納豆和え じゃがいものみそ汁 <煮込みうどん>	お粥 魚の衣煮 ほうれん草と人参の煮 浸し じゃがいもの煮物 野菜スープ
20木	ご飯 かぼちゃのグラタン 肉団子野菜スープ バナナ <おにぎり>	軟飯 かぼちゃのグラタン 野菜スープ バナ ナ <せんべい、ポーロ>	お粥 ささみの肉団子あんかけ キャベ ツの煮びたし 南瓜の煮物 野菜スープ
21金	ピラフ 鶏肉のカレー揚げ สปาゲッティーサ ラダ 野菜スープ <誕生日ケーキ>	軟飯 鶏肉の照り焼き สปาゲッティーサラダ 野菜スープ <バナナ、せんべい>	お粥 ささ身のやわらか煮 じゃがいも の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 野 菜スープ
25火	ご飯 赤魚のみそ焼き ひじきとベーコンのサ ラダ めった汁 <フルーツゼリー>	軟飯 赤魚のみそ焼き ひじきのサラダ めっ た汁 <せんべい、ポーロ>	お粥 魚のだし煮 かぶと人参の煮物 かぼちゃの煮物 野菜スープ
26水	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 小松菜の白和え さつまいものみそ汁 <ミルクずもち>	軟飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の白和え さつ まいものみそ汁 <ミルクずもち>	お粥 ささみのやわらか煮 白菜の煮浸 し さつまいものマッシュ 野菜スープ
27木	ご飯 おでん ほうれん草の海苔和え かぼ ちゃのみそ汁 <じゃがいもおやき>	軟飯 おでん ほうれん草の海苔和え かぼ ちゃのみそ汁 <じゃがいもおやき>	お粥 肉団子のあんかけ ほうれん草の 煮びたし 大根の煮物 野菜スープ
28金	ひじきごはん ぶりのみそ焼き きゅうりの中 華和え 年越しにゅうめん汁 <ヨーグルト、ウ エハース>	ひじきごはん(軟) ぶりのみそ焼き きゅうり の和え物 年越しにゅうめん汁 <ヨーグルト、 ウエハース>	お粥 魚のだし煮 南瓜の煮物 麩と人 参の煮物 野菜スープ



園での食事時間をいつも楽しみにしてくれている
たまごさん。その子その子の食べ方や口の動きなど
様子を見ながらゆっくりと進めています。
ご家庭と園とで進み方が同じになるように、
連携をとっていきたいと思いますので、進み具合
の連絡や質問等お気軽に声をかけてください。

