



令和5年12月1日  
認定こども園  
五日市乳児保育園  
園長 旗手美恵

先月末に2歳児クラスうさぎ組の生活発表会を終えました。幕が開くと、いつもと違う様子に驚いた表情でかたくなったり涙がでてしまう子はいましたが、途中からはちゃんと自分の足で舞台上に立つことができ、初めての舞台とは思えないくらい一人一人立派な姿に感動しました。保育界では数年前から運動会、発表会等の行事の在り方について賛否両論あります。しかし子どもたちの姿を見ていると、本番だけでなく、それまでの取り組みも含め自分で考えたり感じたりしながら様々な経験をして行事に参加することは、子どもたちにとって大きな力になるのではないかと改めて思いました。今月は幼児クラスの生活発表会を行います。舞台上で練習が始まると、ひよこ組やりす組の子どもたちも見にやって来て、お兄さん、お姉さんの舞台をじっと見つめ、終わると小さな手で拍手をぱちぱち。お互いの発表の見せあいこはもちろん、ちいさなお客様のまなざしや拍手も、演じる子どもたちにとって大きな励みになっているようです。本番では保護者の皆様の温かいまなざしと拍手が子どもたちのパワーになります。よろしくお願いいたします。

体調不良のお子さんが増えており、感染症に罹った連絡も入っています。園でお子様に発熱や体調不良の症状がある場合お迎えのお願いをしますので、必ず連絡がとれるようにしておいてください。

2023年も残すところあと1か月になりました。元気に笑顔で1年を締めくくりたいですね。

お茶の会参観日を下記の日程に変更します。

- ぱんだ1組 2月14日(水)
- ぱんだ2組 2月15日(木)
- ぱんだ3組 2月16日(金)

★詳細は後日お知らせいたします。

暖房器具は燃えやすいものから  
離れた位置で使用しよう！



『火を消して 不安を消して つなぐ未来』  
佐伯消防署予防課 TEL 921-2236

### 12月の行事・教室の予定

1	金	子育て相談日(PM) English Lesson (こあら1・2組)
2	土	生活発表会(きりん3・4組、こあら組)
3	日	
4	月	身体測定(ひよこ・りす・うさぎ組)~8日まで 発表会予行練習(きりん1・2組) English Lesson(こあら3、ぱんだ3組)
5	火	発表会予行練習(ぱんだ組)
6	水	お茶の会(こあら2組)
7	木	お茶の会(こあら1組) 歯みがき教室(こあら2・3組) English Lesson(ぱんだ1・2組)
8	金	お茶の会(こあら3組) English Lesson(きりん1・2組)
9	土	生活発表会(きりん1・2組、ぱんだ組)
10	日	
11	月	身体測定(きりん・こあら・ぱんだ組)~15日まで キッズ体操(こあら組)
12	火	お茶の会(ぱんだ3組) English Lesson(きりん3・4組)
13	水	科学で遊ぼう(ぱんだ組) キッズ体操(きりん1・2組)
14	木	お茶の会(ぱんだ1組) キッズ体操(うさぎ組) English Lesson(こあら3、ぱんだ3組)
15	金	子育て相談日(PM) お茶の会(ぱんだ2組) English Lesson(こあら1・2組)
16	土	
17	日	
18	月	English Lesson(ぱんだ1・2組) キッズ体操(きりん3・4組)
19	火	誕生日会 避難訓練
20	水	園庭開放 クッキング(ぱんだ組) ひまわり交流会(ぱんだ組)
21	木	歯みがき教室(ぱんだ1組) English Lesson(きりん1・2組)
22	金	English Lesson(きりん3・4組) キッズ体操(ぱんだ組)
23	土	
24	日	
25	月	クリスマス会
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	保育納め
30	土	休園
31	日	休園

《年末年始の休園のお知らせ》  
12月30日(土)~  
1月4日(木)  
この間、保育園はお休みです。

### 12月の保護者参加行事

#### 《生活発表会》

- 12月2日(土) きりん3・4組、こあら組
- 12月9日(土) きりん1・2組、ぱんだ組



寒さの厳しい季節になり、今年も残すところあと1か月となりました。空気が乾燥し、様々な病気が流行しやすくなります。特にインフルエンザの流行が懸念されています。12月は、大人も子どもたちも楽しい行事がたくさんあります。しっかり休息しバランスの良い食事を摂り、疲れがたまらないようにしましょう。

### 《インフルエンザを予防しましょう》

- 潜伏期間：1～4日
- 人に感染する可能性がある期間：発症前と発症してからの3～7日間
- インフルエンザにかかったら、早めに抗ウイルス薬による治療を開始しましょう！

#### 症状

突然の高熱  
(40℃前後)

嘔吐

激しい咳

鼻水

関節痛・筋肉

頭痛

のどの痛み



#### 【予防のために】

- ・手洗い ・うがい
- ・予防接種
- ・部屋の湿度は50～60% ・換気
- ・十分な睡眠、休養をとる
- ・バランスのよい食事、十分な水分補給
- ・なるべく人ごみを避ける

#### 《インフルエンザと診断されたら》

- 早めに園へ連絡をしてください。
- インフルエンザ治癒証明書（意見書）の取り扱いが昨年より変更しました。  
「インフルエンザ登園許可願い」へ保護者の方が記入し、再登園の際に提出してください。  
※園のしおり 27 ページをコピーしてお使いください。

**【インフルエンザ出席停止期間】**  
発症日の翌日から5日間経過し、かつ、解熱した翌日から3日間は自宅待機となります。

### 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チエツク!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りだね





# 調理室からのおたより 12月



認定こども園

五日市乳児保育園

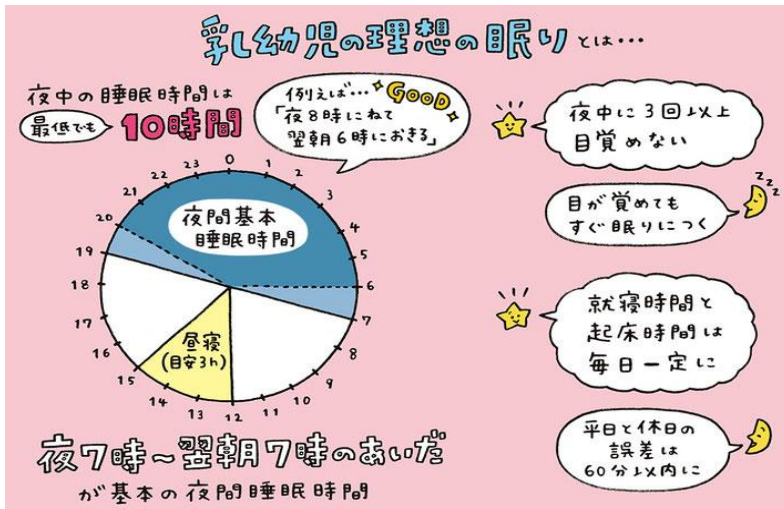
令和5年12月1日



## 生活リズムと食事リズム

人間の体には、概日リズムと言われる1日のリズムがあります。例えば、体温にもこのリズムがあり、深夜に最低となり、午後には最高となる周期を持っています。

食事のリズムは、光（明暗）のリズムとともに、この概日リズムを整えるための大切な要因です。概日リズムは本来は25時間周期であるため、24時間である1日の周期とだんだんずれてしまいます。しかし、光に当たったり、規則正しく食事を食べることによって修正され、24時間のリズムを保つことができます。



規則正しい生活習慣は子どもの頃から、身につけることが大切です。早寝早起きの生活リズムをつくるようにしましょう。

朝・昼・夕と1日3回、規則正しい食事の繰り返し、生活リズムをつくることにつながります。十分な睡眠時間を確保し、たくさん体を動かし、おなかがすくリズムを持てるようになることが大切です。



12月22日は、二十四節気の一つ《冬至》です。

冬至は一年で昼が最も短い日です。冬至には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。



### 保育園での様子

- ・11月からきりんぐみは、パンが1本になりました。大きなパンですが、周りから食べる子、ちぎって食べる子とさまざまです。完食できている子も多いです。だんだんと食べられる量も増えてきています。
- ・11月からこあらぐみは、お箸を使用しています。食事によっては、まだまだ上手く使えないこともあります。が焦らず使っていきましょうね。

2023年



## 12月の献立表



日付	献立名	材料名			おやつ (○は午後おやつ)
		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	
01 金	親子丼 ほうれん草とウインナーのソテー チーズ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、○ロールパン、 じゃがいも、砂糖、○ 砂糖、ごま油	○牛乳、卵、鶏肉(もも皮なし)、 チーズ、かまぼこ、ウイ ンナー、○豆乳ホイップク リーム、牛乳	たまねぎ、ほうれん草、に んじん、しらたき、えのきた け、しいたけ、○いちごジャ ム・低糖度、葉ねぎ	○いちごホイップパン ○牛乳(全園児) 
02 土	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ バナナ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、マヨドレ、ピープ、 ハヤシルウ	○牛乳、牛肉(もも・赤 肉)、ツナ水煮、大豆フ レーク、牛乳	バナナ、たまねぎ、に んじん、ブロッコリー、 グリーンピース(冷凍)	○ピープ ○牛乳(全園児)
04 月	ご飯 生揚げのトマトソース煮 もやしのナムル パイナップル(缶詰) 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、砂糖、 コンソメ、油、ごま油	牛乳、生揚げ、ツナ水 煮、豚ひき肉、牛ひき 肉、鶏レバー、○牛 乳、プリン	パイナップル(缶詰)、た まねぎ、もやし、カットマ ト缶詰、にんじん、きゅう り、ピーマン、黄ピーマ ン、しょうが	○プリン ○牛乳(ひよこ〜うさぎ)
05 火	クロワッサン 鮭のパン粉焼き 切干大根のサラダ シチュー	クロワッサン、じゃがい も、シチュールウ、パン 粉、マヨドレ、コンソメ、 砂糖	○牛乳、さけ、鶏肉(も も皮なし)、ハム、卵、ス キムミルク	○いちご、○バナナ、 にんじん、ほうれんそ う、たまねぎ、切り干し だいこん、レモン果汁	○いちご ○バナナ ○牛乳(全園児)
06 水	和風スパゲティ ひじきと小松菜のゴマサラダ オレンジ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	○食パン、スパゲティ、○ バター、マヨドレ、○グラ ニュー糖、すりごま、コン ソメ、砂糖、油	○牛乳、ベーコン、ちく わ、チーズ、ひじき、焼 きのり、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にん じん、こまつな、えのきた け、しいたけ、しめじ、 コーン、ミニトマト、葉ねぎ	○バターシュガー トースト ○牛乳(全園児) 
07 木	ゆかりご飯 鶏肉の照りマヨ焼き ちくわのカラフルソテー コーンポテト 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、○砂 糖、砂糖、マヨドレ、片 栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ちく わ、○牛乳	○ぶどう天然果汁、 キャベツ、たまねぎ、 コーン、赤ピーマン、 パセリ	○グレープゼリー ○牛乳(ひよこ〜うさぎ) 
08 金	ご飯 かわいいのからあげあんかけ レタスの白ドレあえ 卵のみそ汁	米、じゃがいも、油、片 栗粉、フレンチドレッシ ング(分離型)、砂糖	○牛乳、かわいい、木綿 豆腐、卵、鶏ささみ、米 みそ(甘みそ)、カット わかめ	○みかん、たまねぎ、レタ ス、もやし、えのきたけ、 黄ピーマン、にんじん、に ら、レモン果汁	○みかん ○クラッカー ○牛乳(全園児)
09 土	牛丼 かぼちゃサラダ チーズ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、マヨドレ、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤 肉)、チーズ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、しらたき、葉 ねぎ、しいたけ、干しぶ どう	○レモンカステラ ○牛乳(全園児)
11 月	ご飯 肉豆腐 青のりポテト バナナ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	じゃがいも、米、○食 パン、砂糖、油	○牛乳、焼き豆腐、牛 肉(もも・赤肉)、ちくわ、 青のり、牛乳	バナナ、たまねぎ、はく さい、にんじん、○ブ ルーベリージャム、か ぶ、ピーマン	○ブルーベリー ジャムサンド ○牛乳(全園児) 
12 火	ご飯 さわらの煮付け ニラ玉炒め 豚汁	米、さつまいも、○コー ンフレーク、砂糖、○ 砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、さわ ら、卵、木綿豆腐、豚肉 (もも・赤肉)、米みそ(甘 みそ)、○スキムミルク	たまねぎ、にんじん、に ら、ごぼう、葉ねぎ、板 こんにゃく	○コーンフレーク ヨーグルト 
13 水	ちゃんぽん ブロッコリーとツナのサラダ パイナップル(缶詰) 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	ゆで中華めん、○ホット ケーキミックス、○さつま いも、マヨドレ、○メー プルシロップ、○砂糖、○ 油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、 ツナ水煮、○調製豆 乳、チーズ、ちくわ、かま ぼこ、○豆乳クリーム、牛 乳	パイナップル(缶詰)、ブ ロッコリー、たまねぎ、に んじん、もやし、キャベ ツ、コーン、しいたけ	○スイートポテト マフィン ○牛乳(全園児) 
14 木	ひじきご飯 ポークソテー パンサンデー 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、○ロールパン、は るさめ、○砂糖、砂糖、 ○グラニュー糖、○ 油、コンソメ、油	○牛乳、豚肉(もも・赤 肉)、ハム、油揚げ、○ きな粉、ひじき、牛乳	たまねぎ、こまつな、に んじん、しめじ、板こんに ゃく、赤ピーマン、黄 ピーマン	○揚げパン ○牛乳(全園児) 
15 金	ロールパン 鮭のクリームソースかけ ほうれん草の錦糸あえ オレンジ 牛乳(全園児)	ロールパン、○米、シ チュールウ、じゃがい も、砂糖、白ごま	牛乳、さけ、卵、スキム ミルク、○かつお節、 ○あおのり、○牛乳	オレンジ、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、しいたけ、 レモン果汁、パセリ	○たぬきおむすび ○牛乳(ひよこ〜うさぎ) 

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。3歳以上児の朝のおやつはありません。





# 認定こども園

# 五日市乳児保育園

日付	献立名	材料名			おやつ (○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
16 土	麻婆丼 チーズポテト パイナップル(缶詰) 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	じゃがいも、米、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、米みそ(甘みそ)、牛乳	パイナップル(缶詰)たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが	○デニッシュパン ○牛乳(全園児)
18 月	ごま塩ご飯 生揚げの八宝菜 ツナの卵焼き バナナ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、卵、生揚げ、豚肉(もも・赤肉)、ツナ水煮、○調製豆乳、○クリームチーズ、かまぼこ、ちくわ、牛乳	はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ	○クリームチーズ マフィン ○牛乳(全園児)
19 火	うさぎカレー マカロニサラダ  みかん 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、じゃがいも、○食パン、○パイ生地、マヨドレ、○砂糖、○グラニュー糖、油、カレールー	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、○ハム、○豆乳ホイップクリーム、牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース	○ホイップサンド(ひよこ・りす) ○パイシュー(うさぎ〜ぱんだ) ○牛乳(全園児)
20 水	パインパン から揚げ キャベツのサラダ いちご 牛乳(全園児) 	パインパン、○マヨドレ、油、○油、○焼ふ、○グラニュー糖	牛乳、ベーコン、○牛乳、からあげ	キャベツ、いちご、ミニトマト、きゅうり	○おふのラスク ○牛乳(ひよこ〜うさぎ)
21 木	ご飯 肉じゃが 白和え チーズ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	じゃがいも、米、○食パン、○マヨドレ、砂糖、すりごま、油	○牛乳、木綿豆腐、チーズ、牛肉(もも・赤肉)、○卵、鶏レバー、米みそ(甘みそ)、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しらたき、板こんにゃく、しょうが、いんげん	○たまごサンド ○牛乳(全園児)
22 金	ご飯 かれのいフライ 小松菜とささみの和ドレあえ 生揚げのみそ汁	米、パン粉、和風ドレッシング、小麦粉、油、○砂糖	○牛乳、かれい、生揚げ、鶏ささみ、米みそ(甘みそ)、○豆乳ホイップクリーム、卵	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、黄ピーマン、レモン果汁、かぼちゃ	○ぶどうブルーチェ
23 土	プルコギ丼 さつまいものサラダ バナナ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	さつまいも、米、マヨドレ、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、米みそ(甘みそ)、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、きゅうり、干しぶどう、しょうが	○メロンパン ○牛乳(全園児)
25 月	いちごのジャムサンド タンドリー風チキン ポテトサラダ パイナップル(缶詰) 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	じゃがいも、食パン、マヨドレ、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ハム、○豆乳ホイップクリーム、牛乳	パイナップル(缶詰)、いちごジャム・低糖度、にんじん、きゅうり、○マーメイド、○ブルーベリージャム、干しぶどう、しょうが	○リースドーナツ ○牛乳(全園児)
26 火	ご飯 牛肉と野菜の卵とじ キャベツとちくわの酢の物 みかん 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも・赤肉)、卵、ちくわ、○スキムミルク、ひじき、カットわかめ	みかん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、○パイナップル(缶詰)、ピーマン	○パインヨーグルト
27 水	ゆかりご飯 鱈のムニエル レタスとプチトマトのサラダ かき卵汁	○食パン、米、じゃがいも、マヨドレ、油、片栗粉、小麦粉	○牛乳、さわら、卵、木綿豆腐、○とろけるチーズ、チーズ、○ウインナー	レタス、たまねぎ、えのきたけ、ミニトマト、○ピーマン、○たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン、レモン果汁、ねぎ	○ピザトースト ○牛乳(全園児)
28 木	わかめごはん 生揚げの中華風煮 春雨のサラダ チーズ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、じゃがいも、マヨドレ、はるさめ、砂糖	○牛乳、生揚げ、鶏肉(もも皮なし)、チーズ、ツナ水煮、炊き込みわかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぶ、しらたき、○ブルーベリージャム、ねぎ	○いちごカナッペ ○牛乳(全園児)
29 金	豚そぼろ丼 もやしと錦糸卵のナムル パイナップル(缶詰)	米、○焼ふ、油、砂糖、○油、○グラニュー糖、白ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ、卵、○無塩バター	パイナップル(缶詰)、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、えのきたけ、にら、干しいたけ	○おふのラスク



は、お誕生日会です。



は、手作りおやつです。



は、ぱんだ3くみが考案した献立になります。

		中期食		初期食
日	曜日	昼食材料名	午後おやつ	材料名
1	金	豆腐・人参・玉葱・黄ピーマン・かぼちゃ	スイートポテト	かぼちゃ・玉葱
2	土	豆腐・人参・玉葱・ブロッコリー・大根	おろしりんご	ブロッコリー・さつま芋
4	月	豆腐・人参・玉葱・白菜・じゃが芋	ヨーグルト	白菜・じゃが芋
5	火	鱈・人参・玉葱・かぶ・ほうれん草・赤ピーマン	バナナ	ほうれん草・かぶ
6	水	豆腐・人参・玉葱・トマト・キャベツ	かぼちゃのマッシュ	キャベツ・トマト
7	木	豆腐・人参・玉葱・レタス・さつま芋	白せんべい	豆腐・人参・レタス
8	金	かれい・人参・玉葱・大根・青梗菜	マッシュポテト	青梗菜・大根
9	土	豆腐・人参・玉葱・かぼちゃ・黄ピーマン	スイートポテト	さつま芋・玉葱
11	月	豆腐・人参・玉葱・かぶ・じゃが芋	おろしりんご	じゃが芋・かぶ
12	火	鱈・さつま芋・人参・玉葱・小松菜	ヨーグルト	小松菜・トマト
13	水	豆腐・人参・玉葱・ブロッコリー・大根	スイートポテト	ブロッコリー・大根
14	木	豆腐・人参・玉葱・トマト・春雨・レタス	かぼちゃのマッシュ	豆腐・レタス・かぼちゃ
15	金	かれい・じゃが芋・人参・玉葱・ほうれん草	バナナ	人参・玉葱
16	土	豆腐・人参・玉葱・白菜・さつま芋	白せんべい	さつま芋・白菜
18	月	豆腐・人参・玉葱・ほうれん草・かぶ	おろしりんご	ほうれん草・かぶ
19	火	鱈・キャベツ・大根・人参・玉葱	マッシュポテト	キャベツ・じゃが芋
20	水	豆腐・人参・玉葱・レタス・さつま芋	かぼちゃのマッシュ	人参・大根
21	木	豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・トマト	バナナ	豆腐・かぼちゃ・玉葱
22	金	かれい・人参・玉葱・ブロッコリー・黄ピーマン	ヨーグルト	ブロッコリー・トマト
23	土	豆腐・人参・玉葱・ピーマン・白菜	おろしりんご	レタス・さつま芋
25	月	豆腐・人参・玉葱・キャベツ・じゃが芋	かぼちゃのマッシュ	キャベツ・人参
26	火	豆腐・青梗菜・人参・玉葱・大根	ヨーグルト	豆腐・青梗菜・玉葱
27	水	鱈・人参・玉葱・レタス・トマト	スイートポテト	レタス・トマト
28	木	豆腐・人参・玉葱・春雨・かぶ・黄ピーマン	マッシュポテト	じゃが芋・かぶ
29	金	豆腐・人参・玉葱・小松菜・大根	白せんべい	さつま芋・大根

・昼食には、お粥がつきます。

・初期は1回食(お粥と野菜2品)、中期は昼食と午後おやつになります。

・初期食荒のみ豆腐、中期食では豆腐又は鱈・かれいを使用しています。

・中期の午後おやつは、野菜又は果物・ヨーグルト、市販のおやつになります。

・初期食の細のみは青字、荒のみは赤字の記載になります。





# 12月の後期献立表



認定こども園  
五日市乳児保育園

日	曜日	昼食献立名		材料名	午後おやつ
1	金	豆腐のふわふわ煮	ほうれん草のソテー	豆腐・人参・玉葱・鶏肉・じゃが芋・ほうれん草 黄ピーマン・さつま芋	スイートポテト
2	土	鶏そぼろ丼	ブロッコリーのサラダ	鶏ミンチ・人参・玉葱・大根・ブロッコリー おろしりんご	おろしりんご
4	月	牛ミンチのケチャップ煮	白菜の和え物	牛ミンチ・人参・玉葱・白菜・かぼちゃ・胡瓜 ピーマン・ヨーグルト	ヨーグルト
5	火	白身魚のクリーム煮	キャベツの炒め物	鱈・玉葱・人参・かぶ・ほうれん草・キャベツ いちご・スキムミルク・赤ピーマン	いちご
6	水	和風スパゲティ	トマトのサラダ/ バナナ	スパゲティ・豚ミンチ・人参・玉葱・しめじ・しいたけ トマト・小松菜・胡瓜・バナナ・かぼちゃ	かぼちゃのマッシュ
7	木	鶏肉の照り煮	レタスのソテー	鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・レタス・グレープゼリー	グレープゼリー
8	金	白身魚のあんかけ	グリーンポテト	かれい・人参・玉葱・ひじき・白菜・大根・青梗菜 じゃが芋・クラッカー	クラッカー
9	土	牛丼	かぼちゃサラダ	牛ミンチ・玉葱・人参・胡瓜・かぼちゃ・さつま芋 しいたけ	スイートポテト
11	月	肉豆腐	胡瓜の酢の物	豆腐・人参・玉葱・豚ミンチ・かぶ・胡瓜 黄ピーマン・食パン・おろしりんご	おろしりんごサンド
12	火	白身魚の煮つけ	小松菜のソテー	鱈・人参・玉葱・さつま芋・小松菜・ヨーグルト	ヨーグルト
13	水	野菜煮込みうどん	ブロッコリーのコンソメ炒め/ みかん缶	うどん・鶏肉・人参・キャベツ・しいたけ・ブロッコリー 赤ピーマン・みかん缶・ホットケーキミックス	蒸しパン
14	木	豚ミンチのトマト煮	バンサンスー	豚ミンチ・人参・玉葱・トマト・しめじ・春雨・胡瓜 かぼちゃ	かぼちゃのマッシュ
15	金	白身魚のみそ煮	ほうれん草の和え物	かれい・人参・玉葱・レタス・ほうれん草 黄ピーマン・バナナ	バナナ
16	土	麻婆丼	スティックポテト	豚ミンチ・人参・玉葱・豆腐・干しいたけ・じゃが芋 白せんべい	白せんべい
18	月	豆腐の八宝菜	かぶの酢の物	鶏ミンチ・人参・玉葱・白菜・豆腐・かぶ ホットケーキミックス	蒸しパン
19	火	リゾット	マカロニサラダ/ みかん缶	牛ミンチ・人参・玉葱・ひじき・キャベツ・マカロニ 赤ピーマン・胡瓜・黄ピーマン・じゃが芋	マッシュポテト
20	水	さつま芋のクリーム煮	レタスときのこのソテー	玉葱・人参・レタス・豚ミンチ・さつま芋 しめじ・スキムミルク・いちご	いちご
21	木	肉じゃが	白和え	牛ミンチ・人参・玉葱・豆腐・ほうれん草・バナナ じゃが芋	バナナ
22	金	白身魚のコンソメ煮	ブロッコリーの和え物	かれい・人参・玉葱・大根・ブロッコリー・トマト ヨーグルト	ヨーグルト
23	土	鶏すき丼	さつま芋の甘煮	人参・玉葱・鶏ミンチ・豆腐・白菜・さつま芋 おろしりんご	おろしりんご
25	月	鶏肉のケチャップ煮	ポテトサラダ	鶏肉・人参・玉葱・キャベツ・じゃが芋・胡瓜 かぼちゃ	かぼちゃのマッシュ
26	火	牛ミンチとひじきの和風煮	大根の酢の物	牛ミンチ・大根・人参・玉葱・青梗菜・ひじき ヨーグルト	ヨーグルト
27	水	白身魚の洋風煮	レタスとトマトのサラダ	鱈・玉葱・人参・ピーマン・レタス・トマト・じゃが芋 さつま芋	スティックスイートポテト
28	木	豆腐のみそ煮	春雨の和え物	豆腐・人参・玉葱・かぶ・胡瓜・黄ピーマン 豚ミンチ・クラッカー・春雨	クラッカー
29	金	そぼろ丼	小松菜のソテー/ バナナ	豚ミンチ・人参・玉葱・干しいたけ・小松菜 バナナ・白せんべい	白せんべい

- ・後期は昼食と午後おやつになります。
- ・昼食には、お粥又はおろしりんごサンドが付きます。
- ・午後おやつは、野菜・果物・ヨーグルト又はお菓子になります。





# こども図書館だより



12月号



令和5年 12月 1日  
認定こども園  
五日市乳児保育園  
こども図書館

## 今月の絵本の紹介

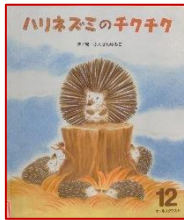


『はしれー』  
きくち ちき 作  
福音館書店

「はしれー」「こっちこっち」と、子どもが走りながら誘うと、友だちや動物がどんどんついてきます。

表情だけでなく、全身で走る楽しさを表現しているので、絵を見ているだけで楽しくなってきます。最後のページは、誰もが思わず笑顔になること間違いなしです。

ぜひ、読んでみてください。

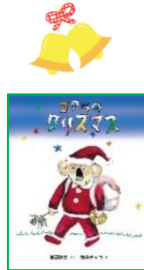


『ハリネズミのチクチク』  
ふくざわ ゆみこ 作  
ひかりのくに

他のハリネズミより長いハリを持つチクチク。野原のみんなで鬼ごっこをした時、誰もチクチクをつかまえてくれませんでした。「触ると痛そうだから。」と、大好きなうさぎさんに言われ、悲しくて丘の上ですねていた時、巻き毛が長いヒツジと出会いました。お互いに、自分の姿が嫌いでしたがあることをきっかけに、自分の嫌いだったところがプラスになり…。

ぽかぽか心が温まるお話です。

## おすすめ絵本の紹介



『さむがりやのサンタ』

『コアラのクリスマス』

『わすれんぼうのサンタクロース』

## クリスマスの絵本



『おおきいつりー ちいさいツリー』

『サンタおじさんのいねむり』

『クリスマスのちいさなおくりもの』



『もうすぐおしょうがつ』  
西村 繁男作  
福音館書店

★ 今の時代では、なかなか経験することが少なくなった、昔ながらの日本の年越しの様子が描かれた絵本です。

★ 細かいところまで丁寧に描かれているので、文章を読む以外にも、絵を見て発見することが多くて面白い絵本です。じっくり絵を見てお楽しみください。

## 年末年始の休館のお知らせ

12月25日(月)から1月10日(水)まで休館いたします。

休館中に、絵本の整理や補修を行いますので、12月22日(金)までに返却をお願いいたします。ご協力お願いいたします。