



2022年12月の行事&給食予定



日	曜	行事、その他	はな組さん朝のおやつ	昼食献立名	主な食材	午後のおやつ
1	木		みかん 牛乳	正直豆腐のけんちょう 小松菜サラダ	昆布、正直豆腐、大根、人参、干し椎茸、ねぎ まぐろ水煮、小松菜、りんご、オリーブオイル	おむすび (5分づき米、 焼きのり)
2	金	命の日	バナナ 牛乳	お頭付きお魚料理 ごぼうのきんぴら	瀬戸内産鯛 いりこ、ごぼう、人参、ごま、ブロッコリー	ポテトスナック スキムミルク
3	土		ヨーグルト お茶	柳井醤油ラーメン 牛乳	昆布、中華麺、豚肉、ほうれん草、北海道コーン、 白ねぎ、にんにく	せんべい お茶
4	日					
5	月	安全の日 4期工事着工	みかん 牛乳	厚揚げのみぞれ煮 フライドレンコン	昆布、厚揚げ、大根、人参、ブロッコリー 岩国れんこん、小麦粉、パン粉、チーズ、青のり	おむすび (5分づき米、梅干し、 いりこ、ごま)
6	火		バナナ 牛乳	骨付きパリパリチキン 白菜のおかか和え	骨付き鶏肉、小麦粉、コーンフレーク 白菜、人参、花かつお	ポテトスナック みかん スキムミルク
7	水		りんご 牛乳	たまごのじゃこ炒め 鉄鍋ひじきの煮物	鶏卵、いりこ、小松菜、玉ねぎ ひじき、じゃが芋、油揚げ、人参、えのき	ビスケット バナナ スキムミルク
8	木	(10時) トライアングル 絵本貸出日	バナナ 牛乳	切り干し大根の煮物 金時豆の甘煮	切り干し大根、ごぼう、人参、椎茸、ブロッコリー 赤いんげん豆、てんさい糖	せんべい みかん
9	金		みかん 牛乳	お魚料理 おからの煮物	国産切り身魚 昆布、おから、ごぼう、玉ねぎ、人参、しめじ、葱	お芋ケーキ (さつま芋、 鶏卵、小麦粉、バター)
10	土		ヨーグルト お茶	きつねそうめん 牛乳	昆布、花かつお、そうめん、油揚げ、椎茸、玉ねぎ、 人参、ほうれん草	せんべい お茶
11	日	第40回 日積ふるさとまつり	(10) まつ組演芸			
12	月		みかん 牛乳	冬野菜のお味噌汁 小魚ビーンズ	豚肉、厚揚げ、さつま芋、大根、人参、ごぼう、 白菜、えのき、白ねぎ、みそ いりこ、大豆、青のり	ヨーグルト バナナ
13	火		バナナ 牛乳	長州とりてん 五色生酢	鶏ささみ、小麦粉、米粉、キャベツ、人参 油揚げ、れんこん、かぶ、椎茸、ブロッコリー、ごま	ポテトスナック みかん 牛乳
14	水	(10時) 女子会 (10時半) まつ、たけ組 日積小おもちゃまつり招待	みかん 牛乳	たまごのおでん ツナポテト	鶏卵、昆布、油揚げ、大根、人参 まぐろ煮、じゃが芋、北海道コーン、サニーレタス	おむすび (5分づき米、鮭、 ワカメ、ごま)
15	木	(10時) トライアングル 絵本貸出最終日 年賀状特別取り扱い	バナナ 牛乳	正直豆腐の おじゃこナゲット 小松菜の煮びたし	正直豆腐、いりこ、ごぼう、玉ねぎ、人参、 切り干し大根、白菜 昆布、小松菜、油揚げ、しめじ	焼き芋 (紅あずま)
16	金	(15時半) おはなしの日	ヨーグルト お茶	お魚料理 もやし炒め	国産切り身魚、ブロッコリー もやし、しいたけ、玉ねぎ、ニラ、人参	せんべい りんご
17	土		みかん 牛乳	とろーり中華丼 牛乳	5分づき米、昆布、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、 小松菜	せんべい お茶
18	日					
19	月	米飯給食 主食不要 発育測定	バナナ 牛乳	キーマカレー ヨーグルト	牛肉、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、 ブロッコリー、ハウスパーモントカレールー甘口 山口県酪そよ風ヨーグルト	せんべい お茶
20	火	クッキング保育 たけ、まつ組 『お・も・ち』	みかん 牛乳	カミナリ豆腐 りんごサラダ	正直豆腐、鶏肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、ひじき、 しめじ、えのき、白ねぎ りんご、キャベツ、北海道コーン	たけ、まつ組：おもち (もち米、きな粉、醤油、 あんこ) 牛乳
21	水			たまごのキッシュ 塩昆布のはりはり大根	鶏卵、チーズ、ほうれん草、人参、玉ねぎ、椎茸 昆布、大根、サニーレタス	芋けんぴ 牛乳
22	木	(10時) トライアングル なつは先生 ピアノコンサート 冬至	みかん 牛乳	厚揚げの味噌炒め 今日は冬至	豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ 南瓜、昆布	おむすび (5分づき米、いりこ、 わかめ、ごま)
23	金	お誕生会 主食不要 クリスマス会	バナナ 牛乳	おたのしみ		ポテトスナック スキムミルク
24	土		ヨーグルト お茶	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳	5分づき米、昆布、高野豆腐、鶏肉、玉ねぎ、 人参、椎茸、小松菜	せんべい お茶
25	日	クリスマス				
26	月	避難訓練	りんご 豆乳	豆乳シチュー おつまみいりこ	鶏肉、大根、人参、玉ねぎ、しめじ、 ブロッコリー、調整豆乳 瀬戸内産いりこ、ごぼう	ポテトスナック スキムミルク
27	火	食事指導『お正月』	みかん 豆乳	やまちゃんあげのお宝煮 もやしのナムル	油揚げ、大豆、豚肉、えのき、人参 もやし、小松菜、人参、ごま	コーンスナック 牛乳
28	水	大掃除 官庁御用納め 来年度園児募集 締切日	りんご 豆乳	たまごのハート焼き 黒豆煮	鶏卵、ちりめんじゃこ、大根、りんご、春菊 黒豆、てんさい糖	焼き芋 (紅はるか)
29	木	咀嚼の日 保育終了	みかん 豆乳	高野豆腐の煮物 ゆかり和え	昆布、高野豆腐、人参 ほうれん草、キャベツ、切り干し大根、ゆかり粉	芋けんぴ 牛乳
30	金					
31	土	大晦日				

20221201_ひづみ保育園



- 米飯給食** まつ・たけ・うめ組さんは、17日までに **お米1合**を持ってきて下さいね
- カレンダーの日にちの色付けは、お米持参期間です。
- クッキング保育** 20日は、『おもち』を作るよ!
まつ・たけ組さんはエプロンを持って来てね!
爪切りも忘れずにしてきましょう!



- スプーンまたはフォークを持参下さい
- 手作りおやつ
- お誕生会
- クッキング保育
- 今日のお誕生日さん、おめでとう
- 栄養士による食事指導

お弁当箱の準備 ありがとうございます

ご準備頂いたお弁当箱が大活躍したピクニック給食。初日は畑、2日目は文殊様で食事を楽しみました。

毎日の食事は、栄養補給という目的だけではなく、食事をする事の「楽しさ」や「喜び」を通じて、心の元気にもつながっています。

次回は、春を予定しています。



12月給食だよ!



11月誕生会メニュー

畑のお芋ご飯

さごしの唐揚げ

切干中華サラダ

うさぎりんご

社会福祉法人

ひづみ保育園

令和4年12月1日

<http://hizumhoikuen.jp/>



冬至 ~ 22日(木) ~

近年、冬至の日付は12月21日または22日で、今年(令和4年)は22日です。北半球では太陽の高さが1年で最も低くなります。

そのため、1年中で最も昼(日の出から日没まで)が短くなり、夜が最も長くなります。

この日に柚子を浮かべた柚子湯に入り、かぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。緑黄色野菜の少ない冬に、B-カロテンやビタミンの豊富な南瓜を食べて、風邪などへの抵抗力をつけましょう。

お正月 ~27日(火)~

日本各地で「文化」として色濃く残っているおせち料理。重箱や絵本を使って、詰められている料理には意味や、願いが込められていることを伝え、昔ながらの伝統や文化に触れたいと思います。



フロッキー・カリフラワー



どちらもキャベツの仲間で、花蕾を食べる野菜です。小房に分ける時には茎に包丁を入れ、花蕾を裂くときれいに分けられます。

加熱後、水をかけて冷ますと花蕾が崩れ、水を含んで食感が悪くなります。ザルに広げて自然に冷ますと崩れず、食感よく仕上がります。カリフラワーは丸ごと加熱して小房に分けると崩れません。



11月のアルバム



↑保育園の畑でとれました。 ↑「お芋の匂いがしてきたー」。 ↑指先を使ってお芋をつぶしました。