



12月の園だより



平成27年度
いちごえ保育園
☎ 098-852-0244
E-mail:ichigoe@Woody.
ocn.ne.jp

季節の変わり目のこの時期、すみれ組は散歩カーや歩ける子は手をつなぎ歩き、1歳児からはおともだち同士手をつなぎ散歩に出かけます。「ただいま」と帰ってきた時は、手にまつぼっくりや花びらを握りしめ帰ってきます。園周辺の散歩を楽しむ子ども達、枯葉の上を歩き音を楽しんだり、いろいろな花を見たり、バッタとりと五感をフルに働かせ楽しんでます。園周辺には公園が多数あり、自然があります。そこで、地域の自然を知ることにより、自分の地域が好きになることを目的にマップ(地図)づくりを職員一同で行っています。散歩に出かけた時の子どものつぶやきの場所をマップで示しクラスで発表したり、子どものつぶやきで私たち大人が新しい発見に感動します。近いうち、園内にマップを貼り出し、各クラスの子どものつぶやきを保護者のみなさんに発信し、一緒に楽しむことがこれからの保育の目標に加わりました。お楽しみに！

1 1月園内研修発表での散歩のつぶやき紹介しますね。

0歳児 シーサーを見つけて泣いていました。

1歳児 「カゼがきもちいいー」

あかい小さな花をみて「もみじ」先生：11月のうたが`もみじ`のうただからかな？(感動)「あかいあかいもみじの葉〜♪」

2歳児 ガジュマルのたれ下がったたくさんの枝を見て「馬のしっぽみたい！」

うさぎを目の前でじーっと見つめて『おはながピクピクしているね』 などたくさんのつぶやきがあります。

今年も職員一同「楽しい保育」ができました。ありがとうございました。

☆☆☆今月の目標☆☆☆

*発表会に向けてみんなで気持ちを一つにし、やり遂げた満足感や達成感をあじわう

*手洗い・うがいの仕方を知り、自ら行うようにする



♪今月の歌♪

♪こんこんくしゃん

♪あわてんぼうのサンタクロース

♪十二支のうた

今月の誕生日

☆1さい

みやぎ るあ ちゃん (4日)

☆2さい

ざやす けい くん (8日)

かみや れい や くん (11日)

☆3さい

ひが きらら ちゃん (5日)

うえはら かい と くん (27日)

☆4さい

たまき こころ ちゃん (16日)

しけんばる きょうた くん (19日)

みやぎ るい くん (27日)



今月の行事予定

10日 (木)	発表会リハーサル
16日 (水)	避難訓練
18日 (金)	発表会リハーサル お弁当会
19日 (土)	生活発表会
22日 (火)	誕生会
25日 (金)	クリスマス会

～お知らせ～

・クリスマスブーツの提出締切は14日(月)までです。よろしくお願いします。

・25日(金)はクリスマス会です。オシャレ着での登園をお願いします！

・保護者対象によるネイル講座
講師 ひまわり組の上原キヨラちゃんのお母さん 先着20名 後日手紙配布します。

・1月16日(土) 保護者主催の親子うきうきウォークラリーを開催します。

・御用納め 28日(月)
御用始め 1月4日(月)です。

12 じゅうにがす



離乳食こんだて



【平成27年】

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐と人参のトロトロ すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 バクチョイ あおさ みかん	全がゆ 豆腐の二色あえ すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あえ すまし汁 みかん	きなこがゆ さつま芋とりんごの重ね煮 みそ汁	きなこがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋とりんごの重ね煮 みそ汁
2	10倍すりつぶし 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 大根 わかめ りんご	人参がゆ 白身魚のみどり煮 みそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮魚 みそ汁 りんご	おじや ひき割り納豆 すまし汁 みかん	おじや ひき割り納豆 すまし汁 みかん
3	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 小松菜・バナナペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 バナナ ささみ 人参 トマト ゆし豆腐 あおさ みかん	菜がゆ ささみのトマト煮 ゆし豆腐 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 ささみのトマト煮 ゆし豆腐 みかん	パンがゆ コーンポタージュ りんご	パンがゆ コーンポタージュ りんご
4	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚と人参のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 なす わかめ 洋梨	全がゆ 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 洋梨コンポート	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参のスープ煮 みそ汁 洋梨	全がゆ 豆腐のみどり煮 人参スープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 人参スープ みかん
5	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 小松菜 ささみ 玉ねぎ わかめ 麩 みかん	おじや すまし汁 みかん	おじや すまし汁 みかん	うどんくたくた煮 (みそ仕立て) りんご	うどんくたくた煮 (みそ仕立て) りんご
7	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 じゃが芋 玉ねぎ ささみ わかめ 柿	全がゆ 野菜そぼろ煮 みそ汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜そぼろ煮 みそ汁 柿	全がゆ 煮豆腐 キャベツのスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 キャベツのスープ りんご
8	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のみどり煮 すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 大根 わかめ みかん	全がゆ 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	おじや ブロッコリースープ バナナ	おじや ブロッコリースープ バナナ
9	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 ブロッコリー ささみ じゃが芋 玉ねぎ 白菜 人参 洋梨	全がゆ 鶏肉じゃが 野菜スープ 洋梨コンポート	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏肉じゃが 野菜スープ 洋梨コンポート	トマトリゾット風 (魚入り) りんご きゅうりのおかか煮 みそ汁	トマトリゾット風 (魚入り) きゅうりのおかか煮 みそ汁
10	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 大根 人参 しらす干し ささみ そうめん みかん	しらすがゆ 鶏と根菜の煮物 そうめん汁 みかん	しらすがゆ ⇒ 軟飯 鶏と根菜の煮物 そうめん汁 みかん	りんごの蒸しパン 豆腐と野菜のスープ	りんごの蒸しパン 豆腐と野菜のスープ
11	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 豆腐のすり流し バナナとろ煮 すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 バナナ 人参 キャベツ わかめ バナナ Pヨーグルト	全がゆ あけぼの豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	全がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 バナナヨーグルト	トマトがゆ 白身魚とポテトのマッシュ すまし汁 りんご	トマトがゆ ⇒ 軟飯 白身魚とポテトのマッシュ すまし汁 りんご
12	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 鶏肉 大根 みかん	全がゆ ほうれん草やわかめ煮 鶏肉と根菜のスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 ほうれん草やわかめ煮 鶏肉と根菜のスープ みかん	うどんくたくた煮 (みそ仕立て) りんご	うどんくたくた煮 (みそ仕立て) りんご



【NO2】 離乳食こんだて (平成27年 12月)

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
14	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ブロッコリー ささみ なす わかめ みかん	みどりがゆ 根菜そぼろ煮 みそ汁 みかん	みどりがゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮 みそ汁 みかん	パンがゆ→ココロトースト コーンポタージュ りんご	スティックトースト コーンポタージュ りんご
15	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ トマトのトロ煮 すまし汁 (主な材料) 米 トマト 人参 玉ねぎ ツナ缶 きゅうり サラダ菜 柿	おじや きゅうりのおかか煮 野菜スープ 柿コンポート	おじや きゅうりのおかか煮 野菜スープ 柿コンポート	全がゆ 炒り豆腐 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 りんご
16	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 ささみ 人参 白菜 じゃが芋 桃缶	みどりがゆ 鶏肉と野菜のうま煮 ポテトスープ 桃ペースト	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏肉と野菜のうま煮 ポテトスープ 桃	おじや みそ汁 さつま芋とりんごの重ね煮	おじや みそ汁 さつま芋とりんごの重ね煮
17	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 白身魚のすり流し すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ バクチョイ 大根 わかめ みかん	全がゆ 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	納豆がゆ 豆腐と大根みぞれ煮 すまし汁 バナナ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と大根みぞれ煮 すまし汁 バナナ
18	おべんとう会			バナナ入り蒸しパン (ヨーグルト添え) 野菜スープ	バナナ入り蒸しパン (ヨーグルト添え) 野菜スープ
19	発表会			ミックス粉 バナナ Pヨーグルト 人参 ほうれん草 ささみ	
21	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ あおさ 柿	全がゆ 鶏ささみとポテトスープ煮 すまし汁 柿	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみとポテトスープ煮 すまし汁 柿	納豆がゆ ポテトミルク煮 みそ汁 りんご	納豆がゆ ⇒ 軟飯 ポテトミルク煮 みそ汁 りんご
22	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆腐 わかめ みかん	人参がゆ かぼちゃの煮物 ゆし豆腐 みかん	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃ煮物 ゆし豆腐 みかん	おじや 焼き魚 さつま汁 りんご	おじや 焼き魚 さつま汁 りんご
24	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ クリームコーン缶 きゅうり りんご	全がゆ チキンスープ きゅうりのおかか煮 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 チキンスープ きゅうりのおかか煮 りんご	かぼちゃがゆ 炒り豆腐 そうめん汁 みかん	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 そうめん汁 みかん
25	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ ペースト2種 すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 じゃが芋 ささみ 麩 あおさ いちご	みどりがゆ 鶏と野菜のスープ煮 すまし汁 いちご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 鶏と野菜のスープ煮 すまし汁 いちご	パンがゆ→ココロトースト トマトスープ りんごゼリー	スティックトースト トマトスープ りんごゼリー
26	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 トマト缶 玉ねぎ 麩 みかん	おじや みそ汁 みかん	おじや みそ汁 みかん	全がゆ 白身魚のミルク煮 ポテトスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のミルク煮 ポテトスープ りんご
28	10倍すりつぶしがゆ→7倍がゆ 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ささみ 大根 わかめ いちご	全がゆ ポテトそぼろ煮 おろし大根汁 いちご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトそぼろ煮 おろし大根汁 いちご	煮そうめん きゅうりのおかか煮 りんご	煮そうめん きゅうりのおかか煮 りんご



【楽しく食べる環境づくり】食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人と一緒に、焦らずゆったりとした気持ちですすめることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることで、そのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。

(平成27年) ※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ (午後)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ (午後)	おもな材料(昼食)			
			赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくなる				赤 血や肉・骨 となる	黄 熱や力と なる	緑 体の調子を よくなる	
1 火	麦ごはん 肉みそ豆腐 パクチオイ炒め みかん スティックきゅうり もずくスープ	ミニマドレーヌ ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 カマボコ もずく	米 麦	玉ネギ パクチオイ 人参 しめじ 玉ネギ きゅうり たけのこ みかん	14 月	麦ごはん 肉じゃが ブロッコリー ひじきのフレンチあえ みそ汁 みかん	シナモントースト 固形ヨーグルト	豚肉 ひじき 卵 油揚げ	米 麦 じゃが芋	玉ネギ 人参 コンニャク GP しめじ きゅうり ブロッコリー なす	
2 水	あわごはん ししゃもの天ぷら ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 りんご	テンピン ミルク	ししゃも ひじき ちくわ 大豆 わかめ	米 麦 あわ	人参 コンニャク ニラ ブロッコリー 大根 ネギ りんご	15 火	スパゲティミートソース コーンサラダ 卵スープ 柿	しらすおにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ 卵	スパゲティ	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン サラダ菜 えのきだけ	
3 木	麦ごはん 揚げ鶏のさっぱり煮 コンニャクのソテー トマト ゆし豆腐 みかん	レモンラスク ミルク	鶏肉 ゆし豆腐 あおさ	米 麦	コンニャク 人参 ゆず 小松菜 トマト ネギ みかん	16 水	ピピンバ 白菜おひたし もずくスープ りんご	芋天ぷら ミルク	牛肉 卵 もずく	米 麦	ほうれん草 もやし 人参 白菜 みつば りんご	
4 金	麦ごはん さばの塩焼き 昆布イリチー みそ汁 ほうれん草おひたし 洋梨	オートミール クッキー ミルク	さば 三枚肉 わかめ 油揚げ	米 麦	かんぴょう 人参 コンニャク ほうれん草 なす ネギ 洋梨	17 木	麦ごはん 納豆みそ 鮭のもみじ焼き パクチオイ炒め みそ汁 みかん	ミニぜんざい せんべい ミルク	鮭 カマボコ ひきわり納豆 豆腐 わかめ	米 麦	パクチオイ 人参 しめじ 玉ネギ ネギ 大根 ネギ みかん	
5 土	五目うどん 枝豆 みかん チーズ	どらやき りんご ミルク	カマボコ 鶏肉 チーズ	うどん	小松菜 玉ねぎ しいたけ 人参 枝豆 みかん	18 金	おべんとう会	クイックパン (ヨーグルト入り) ミルク				
7 月	もずくどんぶり コーンサラダ みそ汁 柿	ロッククッキー ミルク	もずく 豚ひき肉 卵 ハム 油あげ わかめ	米 麦 じゃが芋	青ピーマン 赤ピーマン コーン缶 キャベツ きゅうり ニラ 梅	19 土	発表会					
8 火	麦ごはん 魚のコーン風味焼き きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 みかん	芋まんじゅう ミルク	白身魚 ちくわ 豆腐 わかめ	米 麦	ごぼう 人参 コンニャク クリームコーン缶 枝豆 しめじ ブロッコリー 大根	21 月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ マッシュポテト あおさ汁 柿	きなこクッキー ミルク	豚肉 ベーコン 卵 あおさ	米 麦 じゃが芋	赤ピーマン 玉ネギ 人参 ブロッコリー もやし 大根 柿	
9 水	ロールパン ポテトグラタン ポイルウィンナー 洋梨 トマトサラダ 白菜スープ	ひじきおにぎり ミルク	豚肉 ウィンナー 豆乳	ロールパン じゃが芋	ブロッコリー 玉ネギ 人参 レタス きゅうり トマト ピーマン 洋梨 大根	22 火	トゥンジージュージー 西京焼き しらすあえ かぼちゃの煮物 みそ汁 みかん	パースデーケーキ ミルク	白身魚 三枚肉 しらす干し 豆腐 わかめ	米 麦	玉ネギ 人参 ニラ かぼちゃ しめじ きゅうり 白菜 みかん	
10 木	黒米ごはん 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢 そうめん汁 みかん	サーターアングギー ミルク	豚肉 厚揚げ 昆布 しらす干し わかめ	米 麦 黒米 そうめん	コンニャク 玉ネギ 人参 レタス きゅうり トマト ピーマン 洋梨 大根	24 木	チキンカレー くずきりの甘酢あえ わかめスープ りんご	クリスマスクッキー ミルク	豚肉 わかめ カマボコ	米 麦 じゃが芋 くずきり	人参 玉ネギ コーン缶 GP ピーマン きゅうり みつば りんご	
11 金	麦ごはん 魚の照り焼き トマト添え 春雨の中華炒め ヨーグルトサラダ なめこ汁	ゴマ菓子 ミルク	赤身魚 なめこ 絹ごし豆腐	米 麦 春雨	人参 たけのこ キャベツ しめじ トマト パプリカ りんご バナナ いんげん	25 金	♪クリスマスランチ♪ ケチャップライス ローストチキン ほうれん草ソテー お星ポテト コンソープ フルーツ	クリスマスゼリー ココア蒸しパン ミルク	豚肉 ハム ツナ缶 卵	米 麦 じゃが芋	人参 トマト 枝豆 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 いちご 洋梨	
12 土	あわごはん ほうれん草炒め 味つけのり 鶏肉汁 みかん	亀の甲せんべい バナナ ミルク	ベーコン 鶏肉	米 麦 あわ	ほうれん草 大根 しいたけ ネギ みかん	26 土	豆腐どんぶり ポイルウィンナー みそ汁 みかん	スナックパン ミルク	豆腐 卵 ウィンナー わかめ	米 麦	しいたけ 玉ネギ 人参 ネギ えのきだけ みかん	
28 月	年越しそば ポテトコロッケ 大根サラダ いちご		豚肉 カマボコ 卵 昆布 豚ひき肉	沖繩そば じゃが芋	山菜類 玉ネギ 人参 きゅうり 大根 いちご			ポップコーン プリン				

- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
- ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
- ★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。



食育だより

平成27年 12月号

(作成者)栄養士 野原正子

なんとなく慌ただしい12月。食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをしましょう。



※ 子どもの外食で気をつけたいポイント (外食が多くなりやすい季節ですね。)

- 1 禁煙席があるか確認しましょう。
- 2 遅い時間帯の外食は避けましょう。



- 3 味つけの濃い料理や、揚げ物に偏らないように注文しましょう。



※ 安くて便利なファーストフードですが、マイナス面もきちんと知った上で利用するといいですね。

- カロリーや脂肪分、塩分が高い。
- 野菜が少ない。
- 食品添加物が多く使われている。
- 原材料の多くが輸入品。

☺ おこさんと一緒につくってみませんか？

★マフィン (乳・卵・バター除去...アレルギーでも食べれます)

【材料】5コ分
小麦粉 100g
ベーキングパウダー 5g
キャノーラ油 15g
グラニュー糖 20~25g
調整豆乳 100ml
バニラエッセンス 適量

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるいにかける。
- ② ボウルにキャノーラ油・グラニュー糖を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②に豆乳・バニラエッセンスをいれ、よく混ぜる。
- ④ ③に①を入れ、ダマがないようによく混ぜる。
- ⑤ マフィンカップにいれ、あらかじめ温めていた170℃のオーブンで15~20分焼く。

