

平成28年12月 保育園カレンダー						たかつき保育園 TEL 0246-25-4765											
日	月	火	水	木	金	土											
家族でなべをかこみましょう!! 肌に感じる風もだんだんと冷たくなり、園庭の木々の様子などからも「冬」という季節が感じられるようになってきました。でも子ども達はどんなに寒くても外で遊ぶのが大好きです。「鬼ごっこ」や「なわとび」など元気いっぱいです。 厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん、すきやき、水炊きなど、鍋物がおいしい季節です。南瓜・玉ねぎ・にら・ねぎ・しょうがなど 体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら家族で団らんを楽しんでみてはいかがでしょうかでしょう。寒さに負けず毎日元気に登園できるよう、ご家庭でもいろいろと工夫して寒い冬を乗り切りましょう。 冬至にカボチャ 冬至の日に食べるカボチャは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロテンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです				1	2	3											
					午前保育 (遊戯会準備)	遊戯会 											
				せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶												
				野菜のあんかけ丼 南瓜の甘煮 みそ汁、果物	チキンカレー 切干大根の胡麻酢和え 果物												
				せんべい、牛乳													
4	5	6	7	8	9	10											
12月7日 大雪(たいせつ) 山岳だけでなく、平野にも降雪のある時節ということから大雪といわれたものでしょう。この頃になると九州地方でも初氷が張り全国的に冬一色になりますスキー場がオープンしたり熊が冬眠に入るのもこの頃。 ブリなど冬の魚の漁も盛んになります。		体操教室	誕生会 														
せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック ほうじ茶	ヨーグルト												
ご飯、肉豆腐 春雨サラダ みそ汁	ご飯 キャベツと豚肉のみそ炒め さつま芋の甘煮、みそ汁	ご飯、鶏の唐揚げ スパゲティ炒め スープ	ご飯、魚みそ焼き 根菜の煮物 澄まし汁	かけうどん 卵焼き 果物	お弁当の日												
芋けんぴ、牛乳	ホットケーキ、牛乳	お誕生日会のケーキ 牛乳	クッキー、牛乳	蒸しパン、牛乳	せんべい、牛乳												
11	12	13	14	15	16	17											
【鬼宿日(きしゅくにち)】 12月13日は二十八宿の鬼宿日で、婚礼以外なら全てのことが吉のめでたい日とされています。新暦になっても日時は変わらず、12月13日が事初めとして伝わっています。 昔は「松迎え」といって、門松やお雑煮を炊くために薪に必要な木を恵方の山へ取りに行く日でもありました。	防災訓練	体操教室	園外保育 (三才以上児クラス)	集金日		お餅つき 											
せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	クラッカー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶													
ご飯、ヒレカツ キャベツの磯和え みそ汁	ひじきご飯 秋刀魚の胡麻焼き みそ汁、果物	セルフおにぎり タンドリーチキン みそ汁、果物	ご飯 豚肉のすき焼き風 南瓜煮、みそ汁	カレーライス チキンサラダ 果物													
ビスコ、牛乳	お好み焼き、牛乳	焼きいも、牛乳	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	せんべい、牛乳													
18	19	20	21	22	23	24											
12月21日 冬至(とうじ) 夏至から徐々に日照時間が減っていき、南中の高さも1年で最も低くなることから、太陽の力が一番衰える日と考えられてきました。 冬至は「日短きこと至る(きわまる)」という意味。中国では、この日から新年の始まる日で、先祖を祀る習慣があります。		体操教室 身体測定	クッキング (年長児のみ)		天皇誕生日 												
せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クラッカー、ほうじ茶			ヨーグルト											
ご飯、ぶり大根 中華和え みそ汁	ご飯、ハンバーグ ほうれん草のおかか和え みそ汁	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ、ジュース	ご飯、照り焼きチキン 人参の甘煮とブロッコリー みそ汁			お弁当の日											
いそべ餅、牛乳 未満児⇒お菓子	せんべい、牛乳	ジャムサンド、牛乳	クリスマスのケーキ 牛乳			せんべい、牛乳											
25	26	27	28	29	30	31											
【師走(しわす)】 僧がお経をあげるために東西に馳せることから、「師が馳せる月」→「しはせつき」→「しわす」となったといわれています。「師」は「僧」を指すのが一般的。「馳せる」は「走る急いで行く」という意味です。師走の他にも「極月(ごくげつ)」「春待月(はるまちづき)」などの別名もあります。	交通安全指導			1日あたりの栄養量 <table><tr><td>三才未満児</td><td>三才以上児</td></tr><tr><td>エネルギー 520kcal</td><td>エネルギー 613kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質 18.4g</td><td>たんぱく質 23.0g</td></tr><tr><td>脂 質 14.6g</td><td>脂 質 16.9g</td></tr><tr><td>カルシウム 202mg</td><td>カルシウム 214mg</td></tr></table>				三才未満児	三才以上児	エネルギー 520kcal	エネルギー 613kcal	たんぱく質 18.4g	たんぱく質 23.0g	脂 質 14.6g	脂 質 16.9g	カルシウム 202mg	カルシウム 214mg
三才未満児	三才以上児																
エネルギー 520kcal	エネルギー 613kcal																
たんぱく質 18.4g	たんぱく質 23.0g																
脂 質 14.6g	脂 質 16.9g																
カルシウム 202mg	カルシウム 214mg																
せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶															
ちゃんぽんうどん 卵焼き 果物	ご飯、焼き魚 ほうれん草の胡麻和え みそ汁	豚丼 もやしの和え物 みそ汁、果物															
スティックパン、牛乳	おからドーナツ、牛乳	ビスケット、牛乳															

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。