



令和7年度アソカ学園 園だより11月号



11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 アソカ オリン ピック	3 文化の日	4 代休	5	6 ウエルカムDAY2歳	7 ウエルカムDAY2歳	8
9	10	11 ウエルカムDAY1歳	12 南楽園遠足 アソカ諸費用 11月分引落し ウエルカムDAY1歳	13 ウエルカムDAY1.2歳	14 ウエルカムDAY2歳	15
16	17	18 ウエルカムDAY年中	19 ウエルカムDAY年少	20 ウエルカムDAY年長	21	22
23/30 勤労感謝の 日	24 振替休日	25 お誕生日集会	26	27 避難訓練	28	29

12月の予定

12月12日(金)アソカ諸費用12月分引落し

ウエルカムDAY《12月》 年長・年中・年少 ※AM9:50より始まります。

クリスマス集会

年末年始について

12月26日(金) 2期最終日・16時までの保育となります。延長保育はございません。

12月27日(土)～1月5日(月)冬休み 1月6日(火)3期スタート

※(※)はアレルギー対応表記です。

日にち	献立	食材					朝のおやつ	3時のおやつ
5日 (水)	ごはん エビフライ コーンサラダ わかめの味噌汁 牛乳	米 エビフライ コーン冷 カットわかめ 牛乳		ゆかりあえ ケチャップ キャベツ 玉ねぎ (午後おやつ)	食パン	ムキ枝豆冷 かつお昆布だし ピーマン ケチャップ チーズ	マヨネーズ	ビストースト (1,2年少)/ハ マリービスケット
6日 (木)	ごはん 鶏肉の味噌照め ひじきサラダ キャベツの味噌汁 牛乳	ごはん 鶏もも ひじき キャベツ 牛乳	玉ねぎ	しめじ 人参 えのき (午後おやつ)	白葱 食パン	人参 きゅうり かつお昆布だし ピーマン ケチャップ チーズ	トマト	ビストースト(年 中・年長)/マリー ビスケット
7日 (金)	ごはん すき焼き丼 ちくわサラダ ゼリー わかめスープ 牛乳	米 ちくわ ゼリー カットわかめ 牛乳	牛肩ロース	焼き豆腐 きゅうり 白葱	人参	白葱 人参 中華だし	糸こんにゃく マヨネーズ	元気野菜入りソフ トゼン ハーベスト
10日 (月)	ごはん 香辛さ オーロラ和え 豆腐の味噌汁 牛乳	米 香辛さ スナッブエンドウ 豆腐 牛乳		コーン冷 玉ねぎ		ケチャップ かつお昆布だし	マヨネーズ	さつまいも かっぱえびせん
11日 (火)	ごはん 鶏肉のカレーマヨ炒め チンゲン菜の和え物 お餅の味噌汁 牛乳	米 鶏もも チンゲン菜 切鰯 牛乳	玉ねぎ	エリンギ パプリカ赤 玉ねぎ	カレー粉	マヨネーズ ツナ かつお昆布だし	人参	うハネ おととと
12日 (水)	ごはん 牛肉の金平炒め 白菜の甘酢和え 小芋の味噌汁 牛乳	米 牛肩ロース 白菜 小芋冷 牛乳		ごぼう 人参 青葱 (午後おやつ)	食パン	人参 カニスティック かつお昆布だし バター	ムキ枝豆冷 酢	バナナ きなこラスク (1,2年少)/ハッ ピーダーン
13日 (木)	ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げの煮物 ほうれん草の味噌汁 牛乳	米 鮭 厚揚げ ほうれん草 牛乳		大根 玉葱 (午後おやつ)	食パン	人参 かつお昆布だし バター	かつお昆布だし	豆乳クッキー きなこラスク(年 中・年長)/ハッ ピーダーン
14日 (金)	ごはん ハヤシライス グリーンサラダ パイン缶 牛乳	米 キャベツ パイン缶 牛乳	牛肩ロース ブロッコリー	玉葱 ローズハム	人参 パプリカ黄	トマト缶 焼鮭味噌ドレッシング	マッシュルーム缶 にんにく ハヤシルウ	ウエハース 雪の雫
17日 (月)	ごはん 鶏肉の味噌炒め 白菜の和え物 なめこの味噌汁 牛乳	米 鶏もも 白菜 なめこ 牛乳	玉葱	しめじ 人参 えのき	ピーマン	人参 すりごま かつお昆布だし		元気くまサンド かにビス
19日 (水)	ごはん ナポリタン スパゲティ ブロッコリーのドレ和え プロセスチーズ 牛乳	米 ミニチキン スパゲティ 大根 牛乳	ベーコン	玉葱 人参 チーズ (午後おやつ)	人参	ピーマン コーン冷 ケチャップ	ウスターソース 焼鮭味噌ドレッシング	バナナ さつまいもの甘煮 (1,2年少)/おに ぎりせんべい
20日 (木)	ごはん 鮭の塩焼き いんげんの和え物 さつまいもの味噌汁 牛乳	米 鮭 いんげん さつまいも 牛乳		塩麴タレ 人参 玉葱 (午後おやつ)		かつお昆布だし		いちごちゃんクッ キー さつまいもの甘煮 (年・中・年長)/おに ぎりせんべい
21日 (金)	ごはん ペシロール ウィンナーのポトフ コーンサラダ コンソメスープ 牛乳	米 ペシロール ウィンナー コーン冷 小松菜 牛乳	キャベツ	玉葱 パプリカ赤 人参	人参	じゃがいも ローズハム	ブロッコリー フレンチドレッシング白	かぼちゃクッキー ラムネ
24日 (月)	休食日							
25日 (火)	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳	米 ハンバーグ キャベツ じゃがいも 牛乳		人参 キャベツ		コーン冷 かつお昆布だし	フレンチドレッシング赤	ラムネ 豆乳ドーナツ
26日 (水)	ごはん 焼きそば しゅうまい キャベツの和え物 卵スープ 牛乳	焼きそば しゅうまい キャベツ 卵 牛乳	豚肩ロース	玉葱 しめじ 玉葱 (午後おやつ)	人参	ピーマン ごま みかん缶	ウスターソース お好みソース 中華だし	バナナ オレンジゼリー (1,2年少)/コロ コラスク
27日 (木)	ごはん 豚肉の塩麴炒め さつまいもサラダ えのきの味噌汁 牛乳	米 豚肩ロース さつまいも えのき 牛乳	人参	しめじ ローズハム 青葱 (午後おやつ)	玉葱	ほうれん草 人参 かつお昆布だし みかん缶	マヨネーズ	豆乳クッキー オレンジゼリー (年・中・年長)/コロ コラスク
28日 (金)	ごはん マカロニサラダ みかん缶 牛乳	米 マカロニ みかん缶 牛乳	牛肩ロース ローズハム	玉葱 人参	じゃがいも 玉葱	人参 マヨネーズ	カレールウ	ウエハース かっぱえびせん

※朝のおやつは1・2才の提供です。
※天候、行事、その他の理由により、変更することがあります。

食事で風邪予防

冬になると風邪をひきやすくなりますが、その原因は気温と湿度にあります。人の体は、体温が1℃下がると免疫機能が30%低下すると言われています。また、風邪の原因となるウイルスや菌は、乾燥に強いことから、風邪をひきやすい条件が揃うのが冬であると言え免疫機能を高め、風邪をひかない体にするためには、バランスの良い食事、適度な運動、休息が必要です。風邪をひかないためには体を温め、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。今回は、体を温め、風邪予防に効果的な食材をご紹介します。



野菜

野菜は主に根菜が身体を温めてくれます。人参、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、れんこん、ごぼう等



肉・魚

身体をつくるのに大切なタンパク質です。鶏肉、鮭、さんま、うなぎ、明太子などは体を温めます。



香辛料

辛味のある唐辛子などの香辛料は血行を良くしてくれる食材です。



お茶・紅茶

体を芯から温めてくれるのは、茶葉を発酵させて作る紅茶やウーロン茶、プーアル茶などです。



発酵食品

味噌や納豆、醤油、漬物、キムチ等の発酵食品は、身体の代謝を良くしてくれる酵素が含まれており、キムチは、発酵に加え、香辛料も使用しているので風邪予防に効果的です。

