



12月の園だより



令和7年11月27日 真駒内保育園

ここ数日は、少し暖かい日が続きましたが、徐々に寒さが増し、12月初旬には根雪となり、本格的な冬へと移り変わるようですが、いかがお過ごしでしょうか？ 園では、部屋に閉じ籠りきにならないように、少しの時間でも晴れ間を見つけては園庭や近くの公園に遊びに行き、まだまだ外遊びを楽しんでいます。

さて、11月15日に開催いたしました発表会は、子どもたちの大きく成長した姿がそこかしこに見られ、微笑ましくも素晴らしい演技と皆様の温かい拍手・手拍子を頂戴し、会場が一体となって会を進めることができました。皆様の応援に心から感謝を申し上げます。

また、乳児クラスの保護者の皆様には、快く協力してくださり、改めて、御礼と感謝の意を述べさせていただきます。本当にありがとうございました。

現在園では、つい先ごろまで発症数が0であったインフルエンザが、ちらりと姿を見せ始めました。さらに、他の感染症流行の動向も気になるところです。どうか、日常的にうがい、手洗いをはじめ、規則的な生活と食事を心がけ、これから本格的に訪れる冬の日々を、寒さを吹き飛ばして健康に過ごし、楽しんでいきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

園長 田川 清志

12月の行事予定

- 4日(木) 誕生会
- 8日(月) 巡回指導
- 10日(水) クラスだより発行
- 11日(木) おもちつき
- 12日(金) 布団カバー洗濯日<乳児>
- 16日(火) 避難訓練
- 19日(金) フォーシーズン真駒内訪問(5歳児)
- 24日(水) クリスマスの集い
- 27日(土) 御用納め



3日・10日・17日(水) 水泳教室 (ひまわり組希望者)
4日(木) 体操教室 (ゆり・ひまわり組)

おもちつき



杵をもってもちつきをします。
前日までに豆しほり・三角巾・日本手ぬぐいのいずれかを
ご用意ください。乳児クラス「もちつきごっこ」をしますの
で、ご用意をお願いいたします。

*お餅つきの雰囲気は味わいますが、ついたお餅は食さず
みんなで鏡餅を作り、保育室に飾ります。

ご理解の程、よろしくお願いいたします。

クリスマスの集い

ホールに集合し、クリスマスの由来を聞き、クラスの出し物を見せ合
います。当日、サンタさんが来てくれることを、今から楽しみにしてい
る子ども達ですが、今年度も、サンタさんが来てくれましたら、ジグ
ルベルのフォークダンス見ていただく予定です。

乳児クラスは、お部屋でクリスマスの雰囲気を楽しみます。園長サン
タが登場する予定ですが、喜び子、泣いてしまう子、様々な表情を見せ
てくれる事と思います。



お知らせ *大塚 早苗 保育士が入職しました。

保育のねらい

- ☆ 寒さに負けない健康づくり
- ☆ 子どもの目線で社会の変化に目を向ける



雪遊びの準備をお願いします

気温も下がり一段と寒い季節となります。雪も降り、戸外活動も制
限されますが、「雪」や「寒さ」は、札幌だからこそ、経験出来るもの
です。子どもたちと冬を満喫したいと考えています。

*スノーコンピ(スノーウェア)

*手袋 *帽子

*スノーカバー(長靴につける)

- ・濡れた物は干しておきますが、降園時には乾いてないことも、
ありますので持ち帰り乾燥させてください。
- ・帽子などにゴーグル等がついている場合、園では、不要ですの
ではずしてください。
- ・かけひもの縫い付けをお願いします。

登園における留意事項の再度徹底について

- 登園時間は、9時30分までとなっております。
- ① 登園が遅れる場合、9時00分までに園にご連絡ください。
- ② 当日欠席される場合も、9時00分までにご連絡願います。
- ③ ご連絡の際は、クラス名、お子さまの氏名をはっきりお伝えください。
※くれぐれも連絡なく欠席されることがないようにお願いいたしま
す。尚、9時30分過ぎてご連絡なく、登園していないときは、園か
ら保護者様あてにお電話いたしますので、ご承知おきください。

<お知らせ>

12月29日(月)~1月3日(土) まで年末年始の
休園となっております。
お休み前日には、午睡布団セット 上靴 着替え袋を必ず
持ち帰り、乾燥、洗濯、点検をお願いします。
新年は1月5日(月)からとなります。

<保護者様からのご意見・ご要望>

発表会の開催日程についてご意見をいただきました。
今後、頂戴したご意見を尊重し、参考に開催して参りたいと
思います。

札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和7年 12月

真駒内保育園

	曜日	1～2歳児献立 主 食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1 15	月	ごはん	味噌汁（豆腐・ほうれん草）・鶏肉のさっぱり煮 ツナマカロニサラダ	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
2 16	火	ごはん	味噌汁（水菜・麩）・チャプチェ ほうれん草しらす和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ジャムスコーン
3 17	水	ふりかけごはん	味噌汁（キャベツ・人参）・ほっけフライ 白菜のり和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
4	木	誕生会	チキンライス・スープ（マカロニ・コーン）・たらのチーズ焼き 南瓜サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
18	木	ごはん	味噌汁（南瓜）・たらの磯部焼き 切干し大根のごま和え・果物	牛乳 果物	牛乳 きのこスパゲティ
5 19	金	バターロール	鮭の豆乳チャウダー・豚肉の香味焼き キャベツわかめ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
6 20	土		麦茶・ミートソーススパゲティ チンゲン菜お浸し・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
8	月	ごはん	味噌汁（小松菜・玉ねぎ）・豚肉の生姜焼き 大根と胡瓜の酢の物・果物	牛乳 果物	牛乳 南瓜パン
22	月	ごはん	味噌汁（小松菜・玉ねぎ）・豚肉の生姜焼き 大根と胡瓜の酢の物・果物	牛乳 果物	牛乳 南瓜小倉煮
9	火	ごはん	味噌汁（長葱・エノキ）・納豆かき揚げ ブロッコリーおかか和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
23	火	バターロール	スープ（コーン・パセリ）・鶏肉のから揚げ 人参甘煮・ブロッコリーおかか和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
10 24	水	ごはん	麦茶・根菜カレー 小松菜中華和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
11 25	木	ごはん	さつまいも汁・さばみそ焼き 小松菜のナムル・果物	牛乳 果物	牛乳 レーズンパン
12 26	金	ごはん	味噌汁（白菜・しめじ）・肉じゃが キャベツ生姜和え・果物	牛乳 果物	牛乳 きなこマフィン
13 27	土		味噌うどん・白菜コーン和え 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子

*都合により献立が変更になることがあります



* 毎月1日は野菜の日
* 毎月4日は栄養の日
* 毎月19日は食育の日

令和7年12月 離乳食献立表

(週2回手作りおやつ献立)

札幌市子ども未来局

日曜日			離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午後)
12	26	金	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(白菜・ツナ) 肉じゃが キャベツ生姜和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉人参白菜煮 果物
3	17	水	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ ほっけ白菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ・人参) ほっけフライ湯通し 白菜のり和え 果物	雑炊(ほっけ・白菜・人参) キャベツ炒め煮 果物
2	16	火	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし キャベツ煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁(水菜・麴) チャプチェ ほうれん草しらす和え 果物	軟飯 スープ(ほうれん草) 豚肉玉葱キャベツ煮 果物
1	15	月	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・わかし草) 鶏肉のさっぱり煮 ツナマカロニサラダ 果物	軟飯 スープ(人参) 鶏肉ほうれん草あんかけ煮 果物
11	25	金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 さつま芋スティック煮	軟飯 さつま汁 さばみそ焼き 小松菜のナムル 果物	トースト スープ(玉葱) 鶏肉小松菜人参煮 果物
6	20	土	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜あんかけ煮 人参スティック煮	麦茶 ミートソースパゲティ チンゲン菜お浸し 果物	バターロール 豆乳 果物
8	22	月	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(小松菜・玉葱) 豚肉の生姜焼き 大根と胡瓜の酢の物 果物	軟飯 スープ(大根) 豚肉小松菜玉葱煮 果物
9		火	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 納豆玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	軟飯 味噌汁(長葱・1/4) 納豆かき揚げ湯通し ブロッコリーおかか和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉人参ブロッコリー煮 果物
	23	火	パン粥 スープ 人参煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	パン粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 ブロッコリー煮	バターロール スープ(コン・パセリ) 鶏肉のから揚げ湯通し ブロッコリーおかか和え 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 鶏肉人参あんかけ煮 果物
4	18	木	つぶし粥 スープ たら煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ たらチンゲン菜あんかけ煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(南瓜) たらの磯辺焼き 切干大根のごま和え 果物	きのこスパゲティ スープ(チンゲン菜) 果物
5	19	金	パン粥 スープ キャベツ煮つぶし 玉葱煮つぶし	パン粥 スープ 鮭キャベツあんかけ煮 果物	バターロール 鮭の豆乳チャウダー 豚肉の香味焼き キャベツわかめ和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉玉葱小松菜煮 果物
10	24	水	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉大根あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 根菜シチュー 小松菜中華和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉人参小松菜煮 果物
13	27	土	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	味噌うどん 白菜コーン和え 果物	バターロール 豆乳 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。

4月18日 札幌市未来局

食のウォッチング

R7.12

みんなで食べよう！～共食のいいところ～

共食は「きょうしよく」と読み、家族や友人、親戚など、親しい誰かと同じ食べ物や飲み物を共に飲食することをいいます。

共食は私たちの生活によい影響を与えてくれるため、日常に多く取り入れることが推奨されています。

具体的によい影響とは？

- ・家庭の食事では、その日の子どもの状況がわかる（身体面・精神面）
- ・コミュニケーションを多くとることが、家族関係・人間関係の形成に役立つ
- ・料理数が増えるので、バランスよく食事をとることができる
- ・大勢で食べることで食事の時間が楽しくなる

など



テレビや動画を見ながらではなく、親しい人と会話をしながら
楽しい食事時間を過ごしてみてくださいね。

🍠・🍠・🍠・🍠 12月22日は冬至の日 🍠・🍠・🍠・🍠

冬至の日は、1年中で昼が1番短く、夜が1番長い日です。冬至については、かぼちゃを食べる・ゆず湯に入る等、様々な言い伝えや風習が残されています。冬至にかぼちゃを食べるのは、長期保存することができ、保存中の栄養素の損失がほかの野菜に比べて少ないためです。

かぼちゃには、カロテンという栄養素が豊富に含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変わり、肌や粘膜を丈夫にし、感染症に対する抵抗力をあげる作用があります。そのため、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれています。

ご家庭でも冬至の日にかぼちゃを食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。



今月の給食から

白菜のり和え



<幼児6人分>

白菜 葉6枚 (300g)
のり 1.2g
醤油 小さじ1 (6g)

- ① 白菜は長さ2～3cmの太めの千切りにし、茹でて冷まし、水気を切る。
- ② ①・刻みのり・醤油を和える。