

ひよし保育園だより



2024年 3月

NO.13



新たな一歩へ

今、我が園が誇る14名の5歳児の子どもたちが、今月卒園を迎え、それぞれの地域の小学校に巣立ってゆこうとしています。ひよし保育園では子どもたちの主体性を大切に様々な行事を経験し、クラスできょうだいの様に生活を共にして過ごしてきました。

春、くすのき組になったことを心から喜び、6月、あきる野市の川に行つてのマスつかみでは、見事なチームワークで全員がマスをつかみ取りし、唐揚げにして頭から丸かじりをしました。子どもたちの知恵と勇気ある行動力、仲間を思いやる力は、その後一年を通して生かされてきました。

夏は、大きなプールでたくさん水しぶきをあげ思いっきり水遊びで笑顔がはじけ、夏祭りごっこでは、忍者屋敷を作り、他のクラスや大人たちも楽しませてくれた、子どもたちです。

秋、『心をつなぐ！』の合い言葉通り、運動会でも自分たちでやりたいことを考え、この子たちなら・・・と、担任が「やってみない？」と提案した、はしご登りにも果敢に挑戦し、全員が大人の背丈をはるかに超す高さを乗り越えていきました。やりきったという自信に満ちた笑顔の輝きは、忘れられません。大収穫だった芋掘りも、調理保育に繋げ楽しみました。生活発表会では、お話作りを創作劇『うらしま太郎』に発展させて楽しそうに演じ、保護者の前でも堂々と演じました。

冬、クリスマス会、新年のつどい、節分など一つひとつの行事を体験する中、ひと回り、ふた回りも大きく成長してきました。ひよし保育園は、保育目標の「たくましく」とあるように、子どもたちが人生を歩んでいく中、壁にぶつかった時に、「これがだめなら、こつちがあるさ」としなやかに対応し乗り越えられる強さ、また、友だちが困っていたら手を差し伸べる、勇気のある強い心など「しなやかな心としなやかな体づくり、生きる力」をはぐくむことを目指しています。

これから、別々の道を行んでいく子どもたちですが、自分を信じて次なる世界へ大きく羽ばたいていって欲しいと、私たちはいつまでも応援しています。

そして、たんぽぽ組、たけのこ組、くるみ組、まつぼっくり組、しいのみ組の子どもたちもこの一年間の成長には、それぞれ目を見張るものがありました。保護者の皆様と共にその成長を喜び、又新たな一歩を来年度に向けて踏み出していきたいと思います。

保護者の皆様方には、子育てしながらお仕事を続け大変な中、本当に、本当に、たくさんのご協力を頂き、応援やねぎらいのお言葉をいつもかけて頂きました。職員が一丸となって頑張れたのも保護者の皆様を支えてくださったからこそと、心から感謝しております。今後も、子どもと保護者の笑顔のために、頑張っていきたいと思います。



園長 山城一予



行事予定

- | | | | | |
|---------------|------------|-----------|--------|-----------|
| 1日(金) | たんぽぽ組(0歳児) | 懇談会・お楽しみ会 | | |
| 6日(水) | 誕生会 | | 8日(金) | 健康体育 |
| 12日(火) | | | 12日(火) | お別れ会 |
| 16日(土) | 卒園式 | | 19日(火) | 観劇(劇団風の子) |
| 25日(月) | | | 25日(月) | 健康体育 |
| 21日(木)~27日(水) | 順次クラス引越し | | | |



今月の絵本

たんぽぽ(0歳)	タオルちゃん
たけのこ(1歳)	ノンタンのたんじょうび
くるみ(2歳)	せんろはつづく
まつぼっくり(3歳)	うまいもんフライヤーズ
しいのみ(4歳)	サラダとまほうのおみせ
くすのき(5歳)	やさしさとおもいやり

今年度も、クラスごとに新しい絵本が12冊増えました。どのクラスの子どもたちも絵本が大好き。

「絵本読むよ〜」と声がかかるとサッと集まってきます。笑ったり真剣な顔をしたり…1冊の絵本から色々な事を感じ取っていく子どもたちです。今後も絵本を大切に読んでいきたいと思っています。

みんな大きくなったね!

ひよし保育園卒園式

実は、ひよしの卒園式…やっぱり「地味」です。子どもたちと、どんなことをやりたいか、どんな歌を歌いたいか話し合っ自分たちの「卒園式」を創り上げていきます。きらびやかさはありませんが子どもたちと担任の思いの詰まった卒園式がひよしの自慢です。年長クラスにとって最後の行事。くすのき14名が最高の笑顔で卒園式ができるよう全職員で支えていきたいと思っています。

途中の経過をまた写真掲示を行いますので楽しみに。



ひとつ大きくなるよ!

お引越し

進級にあたり、3月後半にクラスのお引越しがあります。日程などはクラスから伝えますが、お部屋が変わりグッと大きくなったな〜と感じる面と、新しいお部屋新しい大人と環境の変化に戸惑うことも多い子どもたちです。保護者の皆様も、お部屋の使い方や等でご不便をおかけしますが、小さな疑問も遠慮せず聞いて下さい。「大きくなるもんね〜」と子どもたちと楽しんでいけたらいいですね。



ほけんだより

2024年3月
ひよし保育園



早いもので3月。1年も締めくくりの時期となりました。子どもたちは、4月とはみちがえるほどに、心と体も大きく成長しました。3月は、卒園・進級とそれぞれの節目を迎えます。みんな元気に新年度を迎えられるように、最後のひと月を大切に過ごしましょう。

2月の感染症

- ウイルス性胃腸炎 4名
 - 新型コロナウイルス感染症 1名
- ★咳・鼻水症状のお子さんが多かったです。
★寒暖差で子どもたちの皮膚状態も乾燥肌や温度差で蕁麻疹が出たりなどのお子さんもいました。

お願い

- ①保育中の検温でお子さんの体温が37.5℃以上になった場合はお迎えのご連絡をさせていただきます。
 - ②熱は無いがゴロゴロしている又咳込みが多い等いつもと様子が違う様子の時にもご連絡をさせていただきます。
 - ③発熱での早退、発熱でのお休みした時、解熱したとしても、発熱後24時間以内は自宅で様子を見て頂くようご協力をお願いします。
 - ④下痢・嘔吐での早退、お休みは、普通食が食べられ、食後すぐに緩い便がでないことや、便も固まりの便になったら登園できる目安です。
- お子さんの体調の変化や、お休み中にお医者さんにかかり、お薬を飲んでいるときは、お便り帳に必ず記載をお願いします。または、登園時、職員へ口頭で報告をお願いします。

3月の目標

- 耳を大切に ●成長の喜びを知る

3月の予定

- 1日(金) 身体測定(幼児)
- 4日(月) 身体測定(1.2歳児)
- 5日(火) 身体測定(0歳児)
- 8日(金) 園医健診



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおうちタイムをとり、トイレに座りましょう。

進級・就学を控えて

気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには大人の期待を過剰に受け止めてしまったり、初めてのことに気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに、急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみましょう。

チック

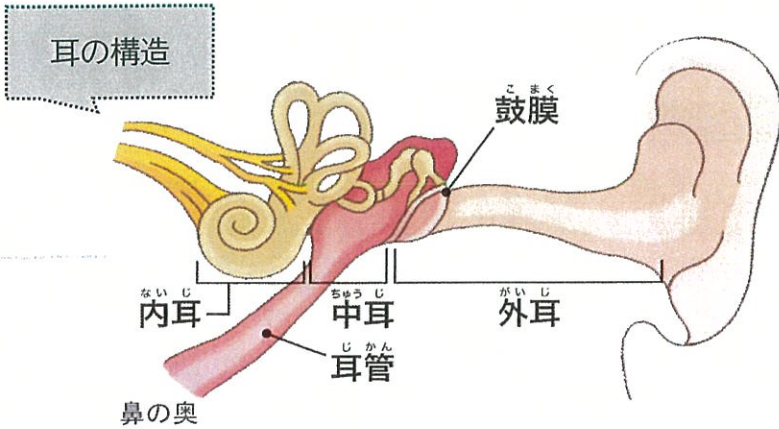
指しゃぶり・爪かみ

どもり



『3月3日』耳の日に寄せて

3/3 は「耳の日」です。耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。



耳の仕組みは……

耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。ただ、子どもは、大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

子どもの耳は……中耳炎になりやすい

中耳が「耳管」という管で、鼻の奥と繋がっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

子どもの耳は……耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。

だから



鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多い時、何日も続ときは鼻吸引器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。



だから



困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう。

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳垢がたまっていて、耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、珍しい事ではありません。



異常のサイン

発熱など、風邪の症状に加えて

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られると嫌がる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みのために機嫌が悪くなったり、夜なかなか寝付けなくなったりします。



聞こえの異常：滲出性中耳炎やおたふくかぜが原因となる場合があります。

テレビの音が大きい

テレビの音を、必要以上に大きくします。

後ろから呼んでも気づかない

後ろから名前を呼んでも振り向きなかったり、返事をしなかったりします。左右差がある場合もあります。



耳鼻咽喉科で相談しましょう。



2024年3月
ひよし保育園

卒園・進級まで残り1ヶ月となりました。

今年度も一年、ひよし保育園の給食へのご理解ご協力ありがとうございました。

1・2月と献立に取り入れてきたくすのき組のリクエストメニューも今月で最後です。毎回楽しみにしてくれている姿に、給食調理員一同励まされています。

今月は3/1に桃の節句の行事食・3/12お別れ会のおやつは手作りクッキーなど、他にも子どもたちに人気のメニューを多く取り入れています。保育園の給食をみんなで楽しんでもらえたらと思います。



今月の地場野菜（国分寺産）

長ねぎ・にんじんが入荷予定です。



今月の野菜平均使用量

	3才以上幼児 （目標使用量）	3才未満乳児 （目標使用量）
緑黄色野菜	46.5g（40g）	37.7g（30g）
淡色野菜	56.7g（50g）	45.8g（40g）

献立紹介

*フロッコリーの三色和え

手作りドレッシングでさっぱり！ひよし保育園定番の野菜のメニューです。

お酢は加熱と酸味がやわらいで子どもでも食べやすくなりますよ。

～材料～（大人2人・子ども2人分）

ブロッコリー	300g（約1房）
にんじん	120g（約小1本）
コーン（缶）	60g
塩	2g
こしょう	少々
酢	6g
オリーブ油	18g

～作り方～

- ①にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは小房にわけて、下ゆでする。
- ②コーンは缶汁をきっておく。
- ③調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジ等で加熱する。
- ④野菜と調味料を全て和える。

栄養満点 ブロッコリーで

免疫力アップ!

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。この度、農林水産省の『指定野菜』に仲間入りしたと、ニュースにもなっていましたね。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、免疫力アップにもつながります。中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を選びましょう。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



味覚を育み

「かむ力」をつけましょう



お家での食事、どうしていますか？子どもの好きなハンバーグ、オムライス、カレーライス、サンドイッチ、スパゲッティ、ラーメン、どんぶり物など、あまりかまらずに食べられるメニューばかりになっていませんか？季節の野菜やキノコ類、海藻類などもおかずに取り入れて、さまざまな味や食感を経験していきましょう。乳幼児期から積み重ねた食体験は、味覚を育み、将来大人になってからの食の幅を広げていきます。

また同時に、「かむ力」つけることが重要です。よくかむことで、だ液がたくさん出て消化吸収を助け、むし歯予防やきれいな歯並びになるといわれています。

またかむ度に、脳に刺激が伝わり、脳の機能発達にも良い影響があるとされています。大人と一緒に食べる姿を見せながら、「モグモグ、カミカミだね〜」、子どもの奥歯のある場所を触り、「ここでカミカミするよ」と伝えたり、「かんだらどんな音がするかな？パリパリかな？ポリポリかな？」などと、かむことで感じる感覚を、年齢に応じて言葉にして見守っていくことも大事ですね。

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				補食
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	調味料	
01 金 桃の節句	ちらし寿司 いちご カジキの竜田揚げ なばなのごま和え すまし汁(麩・だいこん)	桃の節句ゼリー ひなあられ 牛乳	548.1(465.2) 21.4(17.7) 15.1(12.3) 2.2(1.8)	米、片栗粉、○砂糖、油、麩、砂糖、ごま	○牛乳、かじき、○豆乳、油揚げ	○桃、いちご、菜花、○桃(汁)、にんじん、大根、えのき茸、とうもろこし、椎茸、昆布、○寒天、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	きらずあげ
02 土	焼きとり丼 具だくさんみそ汁	ジャムパン 牛乳	559.9(483.2) 23.3(19.7) 17.7(15.2) 1.9(1.7)	米、○パン、じゃがいも、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、みそ、さば節	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、○ジャム、ねぎ、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、みりん	ビスケット
04 月	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌いため 磯辺さつまいも トマト みそ汁(きゃべつ・わかめ)	クラッカーサンド 牛乳	598.4(512.6) 20.8(17.4) 22.5(20.1) 2.0(1.7)	米、さつまいも、米粉、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ、○チーズ	トマト、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、椎茸、○ジャム、わかめ、青のり、ニンニク、しょうが	だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	蒸しパン
05 火	ごはん 五目厚焼き卵 大根の白みそ煮 ひじきのナムル みそ汁(さつま芋・ねぎ)	きな粉あげぱん 牛乳	579.5(493.0) 22.6(18.8) 19.4(16.8) 2.2(1.9)	米、○パン、さつまいも、砂糖、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、卵、鶏肉、みそ、みそ、かつお節、○きな粉	大根、もやし、玉ねぎ、にんじん、小松菜、ねぎ、椎茸、さやいんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、○食塩	おさつチップ
06 水 誕生会	パン 牛乳 デミグラハンバーグ マカロニサラダ トマト スープ(じゃが芋・たまねぎ)	キャロットケーキ オレンジ 麦茶	622.9(555.6) 22.9(19.8) 28.1(24.3) 2.7(2.3)	パン、じゃがいも、○小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、○メープルシロップ、○油、○砂糖、油、○粉糖	牛乳、豚肉、○卵、○牛乳	トマト、玉ねぎ、○にんじん、○オレンジ、ブロッコリー、れんこん、とうもろこし、マッシュルーム、にんじん	ハヤシルウ、食塩、コンソメ、こしょう	せんべい
07 木	ごはん ぶりの梅照り焼き じゃが芋とツナの煮物 浅漬け みそ汁(豆腐・なめこ)	みそ焼きおにぎり 牛乳	559.8(477.6) 23.7(19.6) 16.5(13.4) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、○米、砂糖、○砂糖	○牛乳、ぶり、豆腐、ツナ、みそ、○みそ	かぶ、にんじん、きゅうり、なめこ、ねぎ、さやいんげん、梅干	だし汁、だし汁、しょうゆ、○みりん、食塩	ビスケット
08 金	ごはん 鶏のから揚げ れんこんの梅和え ブロッコリーのおかか和え すまし汁(大根・ねぎ)	焼きそば 牛乳	538.2(464.0) 26.2(22.3) 15.0(13.0) 2.2(1.9)	○焼きそばめん、米、片栗粉、油、○ごま油、砂糖	○牛乳、鶏肉、○豚肉、かつお節、○かつお節	れんこん、ブロッコリー、大根、○キャベツ、にんじん、ねぎ、○にんじん、えのき茸、○ビーマン、梅干、しょうが、○青のり、ニン	だし汁、しょうゆ、○ソース、みりん、酢、みりん、食塩	クラッカー
09 土	コーンピラフ かぼちゃ豆乳スープ	リングドーナツ 牛乳	568.9(486.4) 19.5(16.3) 21.5(18.3) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、オリブ油、油	○牛乳、豆乳、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、グリーンピース	食塩、コンソメ、こしょう	せんべい
11 月	ごはん 豚肉生姜焼き 切干し大根の旨煮 トマト 相性汁	わかめごはん (防災用) 麦茶	588.1(470.8) 20.2(16.1) 14.7(11.8) 1.5(1.2)	○米、米、さつまいも、油、砂糖	豚肉、牛乳、みそ、ベーコン、油揚げ、さば節	トマト、玉ねぎ、にんじん、大根、ねぎ、切干大根、しょうが、○わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	ビスケット
12 火 お別れ会	ごはん 松風焼き にんじんしりしり じゃが芋きんぴら みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	手作りクッキー (プレーン・ココア・チーズ) いちご 麦茶	550.1(470.3) 20.6(17.2) 20.1(18.3) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、○バター、○砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、油、砂糖	鶏肉、豆腐、みそ、ツナ、みそ、○チーズ、○牛乳、かつお節	かぼちゃ、○いちご、にんじん、玉ねぎ、えんどう、ねぎ、青のり、	みりん、しょうゆ、みりん、食塩、○ココア	おさつチップ
13 水	カレーライス れんこんサラダ スープ(かぶ・たまねぎ)	さわやか フレンチトースト 牛乳	582.9(505.0) 22.8(19.5) 21.3(17.8) 2.5(2.0)	じゃがいも、米、○パン、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、○卵、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、○オレンジジュース、かぶ、れんこん、トマトピューレ、きゅうり、ニンニク、しょうが	カレールウ、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	きらずあげ
14 木	パン 牛乳 魚のパン粉焼き さつま芋とりんごの甘煮 スナッペンどう スープ(キャベツ・たまねぎ)	ピピンパ 麦茶	606.4(543.5) 25.3(22.2) 20.6(17.9) 2.0(1.8)	パン、さつまいも、○米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、○ごま油、オリブ油、○砂糖、○ごま	牛乳、鮭、○豚肉、○高野豆腐	えんどう、玉ねぎ、キャベツ、りんご、○もやし、とうもろこし、○ほうれん草、○にんじん、にんじん、干しぶどう、ビーマン	ケチャップ、○しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	せんべい

☆卒園を控えたくすのき組のリクエストメニューを献立(太字表記)に取り入れています。

※食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

12日 お別れ会：幼児クラスピッカリンランチ(バイキング方式)の給食で、自分で食べられる量を盛り付けます。

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (〇は午後おやつ)				補食
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	調味料	
15 金	赤飯 ヒレカツ ボイルキャベツ トマト 野菜の海苔和え 高野豆腐のみそ汁	フルーツ寒天よせ 手作りポップコーン 牛乳	541.0(450.8) 23.0(18.6) 16.6(13.4) 2.2(1.9)	米、もち米、パン粉、 〇ポップコーン、油、 小麦粉、〇砂糖、ご ま、〇油	〇牛乳、豚肉、みそ、 ささげ、高野豆腐	〇りんごジュース、ト マト、〇桃、ほうれん 草、キャベツ、もやし、 〇いちご、〇みかん、 大根、にんじん、ね ぎ、のり、〇寒天	だし汁、ソース、ケ チャップ、しょうゆ、み りん、食塩、〇食塩	ぶどうパン
16 土 卒園式	鶏そぼろあんごはん 具だくさんみそ汁	ビスケット せんべい 牛乳	575.0(457.2) 23.7(17.9) 18.2(14.6) 1.8(1.4)	米、じゃがいも、油、 砂糖、片栗粉	〇牛乳、鶏肉、みそ、 さば節	玉ねぎ、にんじん、ね ぎ、しょうが	しょうゆ	きらずあげ
18 月 食育	ごはん 鶏つくねのあんかけ 小松菜の煮浸し トマト だぶ(佐賀県)	大学芋 牛乳	557.9(463.5) 24.1(18.5) 20.0(16.1) 1.7(1.4)	〇さつまいも、米、里 いも、〇砂糖、片栗 粉、〇油、油、砂糖、 〇ごま	〇牛乳、鶏肉、豆乳、 厚揚げ、みそ、油揚 げ、鶏肉、さば節	トマト、小松菜、大 根、にんじん、ねぎ、 ごぼう	だし汁、しょうゆ、み りん、〇しょうゆ、食塩	蒸しパン
19 火	黒糖パン 白身魚のコーンフライ ボイルブロッコリー クリームシチュー	切干大根ごはん おしゃぶりがんぶ 麦茶	584.3(522.0) 26.8(23.2) 18.5(16.0) 2.2(1.9)	じゃがいも、パン、〇 米、コーンフレーク、 米粉、小麦粉、パ ター、油、〇油、〇砂 糖	牛乳、たら、鶏肉、〇 豚肉、豆乳	玉ねぎ、ブロッコ リー、にんじん、とうも ろこし、ほうれん草、 〇にんじん、〇切干 大根	〇しょうゆ、〇みりん、 コンソメ、食塩、こし ょう	おさつチップ
21 木	ごはん かじきの梅照り焼き じゃが芋甘辛煮 春菊とツナのごま和え みそ汁(だいこん・ねぎ)	いちごジャム 蒸しパン ブルーベリー 牛乳	549.1(472.7) 21.8(18.1) 15.2(12.7) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、〇小 麦粉、〇砂糖、砂糖、 油、〇油、ごま	〇牛乳、かじき、〇豆 乳、みそ、ツナ、油揚 げ	大根、春菊、〇ブ ルーベリー、にんじん、 〇ジャム、ねぎ、梅干	だし汁、しょうゆ、み りん、みりん	クラッカー
22 金	豚丼 れんこんのきんぴら みそ汁(豆腐・わかめ)	お好み焼き 牛乳	548.2(463.9) 21.9(18.4) 21.7(18.2) 2.2(1.9)	米、〇小麦粉、しらた き、油、〇油、砂糖、 ごま、ごま油	〇牛乳、豚肉、豆腐、 〇豚肉、みそ	れんこん、にんじん、 玉ねぎ、〇キャベツ、 ねぎ、わかめ、しょう が	だし汁、〇だし汁、 しょうゆ、〇ソース、 〇ケチャップ、みりん、 〇食塩、〇こしょう	ぶどうパン
23 土	ツナとトマトのスパゲッティ チキンポトフ	あんぱん 牛乳	551.5(471.6) 24.6(20.7) 13.7(11.4) 1.8(1.6)	スパゲティ、じゃが いも、〇パン、油	〇牛乳、鶏肉、〇あ ずき、ツナ	玉ねぎ、トマト、にん じん、キャベツ、さやい んげん	ケチャップ、酒、コン ソメ、食塩、こし ょう	せんべい
25 月	ごはん カレー風味肉じゃが 切干し大根の中華和え トマト みそ汁(かぶ・油あげ)	じゃこトースト 牛乳	577.1(483.7) 23.5(19.6) 22.2(18.7) 2.4(2.0)	じゃがいも、米、〇パ ン、〇マヨネーズ、 油、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉、ツナ、 みそ、油揚げ、〇し らす	トマト、にんじん、か ぶ、玉ねぎ、小松菜、 ねぎ、切干大根、グ リンピース、〇青のり	だし汁、しょうゆ、み りん、酢、カレー粉	クラッカー
26 火	パン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 ジャーマンポテト 三色ソテー スープ(キャベツ・たまねぎ)	中華おこわ 麦茶	573.0(521.8) 22.5(19.8) 20.2(17.3) 2.4(2.1)	パン、じゃがいも、〇 米、〇もち米、油、 油、油、オリーブ油、 砂糖	牛乳、鶏肉、〇豚肉、 ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、ビー マン、しめじ、〇にん じん、えのき茸、さや いんげん、パセリ、 〇椎茸	ケチャップ、〇オイス ターソース、食塩、 〇しょうゆ、コンソメ、 〇食塩、カレー粉、こ しょう	せんべい
27 水	ごはん 和風ハンバーグ ビーマンの佃煮 大根のナムル みそ汁(白菜・えのき)	でこまわし ごまじゃこ 牛乳	549.5(472.9) 23.8(19.6) 19.4(15.8) 2.7(2.3)	〇じゃがいも、〇里 いも、米、片栗粉、〇砂 糖、〇ごま、ごま油、 砂糖、〇油、油	〇牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、〇いわし、〇み そ、しらす	ビーマン、白菜、大 根、にんじん、玉ね ぎ、きゅうり、れんこ ん、えのき茸、ねぎ、 ひじき	だし汁、しょうゆ、み りん、酢、〇しょうゆ、 〇みりん、食塩	おさつチップ
28 木	ごはん さばのねぎ塩焼き さつまいものいとこ煮 野菜炒め みそ汁(豆腐・なめこ)	ナポリタン 牛乳	616.4(524.9) 25.1(21.2) 18.5(15.6) 2.2(2.0)	米、さつまいも、〇ス パゲティ、三温糖、 〇オリーブ油、オリ ーブ油、砂糖、ごま油	〇牛乳、さば、豆腐、 〇金時豆、 〇ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、に んじん、〇玉ねぎ、ね ぎ、〇ビーマン、〇に んじん、なめこ、とう もろこし、ニンニク、し ょうが	だし汁、〇ケチャッ プ、しょうゆ、みりん、 〇食塩、食塩、〇こ しょう、こしょう	きらずあげ
29 金	ごはん マーボー豆腐 きんぴらごぼう スナッペンどう みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	二色サンド 牛乳	587.1(502.2) 22.7(19.3) 22.1(18.9) 2.6(2.2)	米、〇パン、〇パ ター、片栗粉、砂糖、 マヨネーズ、ごま油、 ごま、油	〇牛乳、豆腐、豚肉、 みそ、〇チーズ	かぼちゃ、えんどう、 ごぼう、にんじん、ね ぎ、玉ねぎ、〇ブルー ベリージャム、えのき 茸、しょうが	だし汁、しょうゆ	ビスケット
30 土	チャーハン のっぺい汁	黒糖蒸しパン 牛乳	565.5(485.6) 24.8(21.0) 19.0(15.8) 2.0(1.8)	〇黒糖パン、米、じゃ がいも、油、油	〇牛乳、豚肉、鶏肉、 みそ、さば節	にんじん、大根、玉ね ぎ、ビーマン、ねぎ	しょうゆ、食塩	せんべい

※食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

18日 食育の日：佐賀県の郷土料理として「だぶ(具だくさんの汁物です)」を食べます。