

ひよし保育園だより



2024年5月
NO.2



『乳幼児期の教育』



2000年、『5歳までの教育が、人の一生を左右する！』と説いたのは、ノーベル経済学賞を受賞したジェームズ・ヘックマン米シカゴ大学経済学部特別教授です。この論文の発表を受け全世界が、乳幼児の教育の重要性について着目し、日本は2017年、保育所保育指針や幼稚園教育要領等を大きく改定し、国が保育園も教育施設であると位置づけ、教育において乳幼児期の育ちこそが重要とされました。よく「習い事を取り入れて」「文字を教えて」「英語やピアノ教えて」などの声が上がりますが、『乳幼時期の教育』について、ここで少しお話しさせていただきます。

小学校からは、文字や計算を覚えたり、知識を広げ深めたり、技術を習得して向上させるなど、IQで図れる認知能力と呼ばれている目に見える知的な部分が高まる教育が主になっています。

『乳幼児期の教育』は、IQに対し EQ・非認知能力とよばれる能力を伸ばす教育が大事です。

EQ 非認知能力とは、「なんだろう？」「どうして？」という教育の芽となる、興味や関心、好奇心、が芽生え、「やってみたい!」という意欲、さらには「こうしたら、もっとおもしろいかも知れない？」など予想、新たな発想が生れ、そして、その発想をもとに実際やってみるなどの行動力や失敗しても途中であきらめずに頑張る力や感情をコントロールして他人と上手く関わり、協力しながら達成しようとする力などです。まさに、生きる力の源です。

その様な力を保育園では、遊びを通して育んでいきます。これが『保育園での教育』です。この時期、子どもが「おもしろそう!」「ふしぎだな～」と五感をフルに活動させて感じ、「こんなこと、やってみたい」「こうやったらどうかな？」等々、保育者から指導されたり、させられるのではなく、子どもが自ら、とことん遊びこむ中で意欲や探究心、企画や考察する力、そして、目標に向かって最後まで、あきらめずに創意工夫しながら粘り強く取り組む力を育てていきます。

保育士は、上から指導するのではなく、一人ひとりの子どもの心の声を聴き、それを子どもたちの中に繋げて活動をサポートし、環境を整える黒子(支援者)でなければならないと考えています。

昨今、地球温暖化による気候の変動、大地震や大津波、豪雨による災害、新型のウイルス蔓延等々内乱や戦争等々… 未曾有の出来事が地球規模で起きています。この大きな課題に今、人類は協力しながら柔軟に立ち向かっていかなくてはなりません。

今後も未曾有の出来事が次々に起こりうるため、均一な丸覚えの知識の獲得では、立ち打ちできないと思います。これからは新しいことを発想したり、考えたり、多様な人たちと共感・協力し、理屈では割り切れないことへの対応力等々… を育てていかなくてはなりません。

まさに、これからは、ひよし保育園がずっと大切に育んできた「たくましく」が必要となります。小さいころから、壁にぶち当たった時に「こっちがだめなら、こっちがあるさ！」と失敗しても「これなら、どう？」と「たくましく」、問題に対して、ポジティブに楽しみながら挑戦していける、その力の源を育てるのが『乳幼児期の教育』です。

これからの季節、自然発生的に泥んこ遊びが始まります。この水や泥は、子どもたちの思いのままに変化する魅力的な教材で、やがて粘土などの造形遊びにつながりますが、泥をこねたりする事そのものが精神的な発達にとっても大切と言われています。

泥のついた衣服のお洗濯は本当に大変で申し訳なく思っています。それでは、泥んこ用の衣服に着替えさせれば良いのでは？…という声もありますが、子どもがやりたいと思う時がチャンスであり、やりたいという気持ちが、いつ発生しても良いように環境を整えてあげる事が大切だと思っています。

中には、泥んこに抵抗のあるお子さんもいて、泥んこ用の服に着替える事も、泥が嫌いなお子さんにとって負担になる場合があります。苦手な子も見ていて、「楽しそうだから触ってみようかな？」という気持ちが動いた時に体が動きだすのです。子どもたちの一瞬一瞬の気持ちを大切にしたいと思っています。どうぞ、この時期は汚れてもかまわない衣服での登園をお願いしたいと思います。

園長 山城 一予

行事予定

13日(月)	健康体育	15日(水)	誕生会
17日(金)	幼児遠足	22日(水)	避難訓練
24日(金)	園医健診		
31日(金)	健康体育		



お知らせ

- ★5/1の午後より、玄関の暗証番号が変更となります。新しい番号は各クラスのホワイトボードにてお知らせしていますので、ご確認ください。
- ★5/1より、7:00~8:00登園の方は、保育室が1歳児向けのこの部屋となります。お仕度後に1歳児向けのこの部屋へお越してください。尚、感染症が流行した際は、一時的に変更になることもあります。
- ★調理師の林さつきが5/5より産休、育休に入ります。

各クラスの今月のねらい

たんぽぽ

- ・外気浴をする。

たけのこ

- ・戸外で遊ぶ。



くるみ

- ・戸外で十分に遊ぶ。

まつぼっくり

- ・人の話を聞くことができる。
- ・戸外で元気に遊ぶ。
- ・自分の要求を言葉で伝える。

しいのみ

- ・戸外で元気に遊ぶ。
- ・畑づくりやグループ活動等を通し、役割を知る。

くすのき

- ・戸外で元気に遊ぶ。
- ・畑、当番、係り活動を通し、年長クラスになった自覚をもつ。
- ・グループ活動等を通し、友だち関係を広げる。





2024年5月

ひよし保育園

保健だより

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調管理に注意していきましょう。



5月の予定

5月の目標
外でいっぱいあそぶ
生活リズムを整える

- 7日(火) 幼児身体測定
- 8日(水) 2歳児身体測定
- 9日(木) 0歳児身体測定
- 10日(金) 1歳児身体測定
- 24日(金) 園医健診(0~2歳児)
- 28日(火) 5歳児視力検査



生活リズムは早起きでリセット

旅行などに行くと、いつもと違う生活リズムが変わり、なかなか寝ない、朝はついつい寝坊・・・など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きのリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセット出来ます。早起きすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理して早く寝かせるより、早起きをして朝ご飯を食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときには、カーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ご飯は、必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー減としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



子どものけが！

小さな子どもは、次のような怪我をしやすい特性があります。

- あたまが重く、体のバランスが悪い。
- 夢中になると周囲に注意が及ばなくなる。
- 危険なことを予測できない

●ズボンの裾はくるぶしまで
0~2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンの裾が長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、滑ったりするものになるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。

裾を折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。



●爪は短く、角はやすりで削って
子どもの爪は薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に1歳児では、噛みつきなどのトラブルが多く見られます。**爪は1週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻き爪になりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。

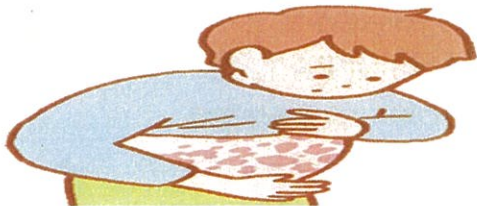


アレルギーとは限らない 蕁麻疹

ひよし保育園でも先月は、乳児・幼児でも、蕁麻疹が出たお子さんがいました。ムヒ・ムヒベビーで対応し、その後消失しました。中には、連日蕁麻疹症状で痒みを訴え、掻き壊してしまうお子さんには、皮膚科受診やかかりつけ医受診を進め、内服と塗り薬で改善したケースもありました。

どんな症状？

皮膚が赤く盛り上がり、かゆみが出ます。形はまちまちで、次第にこっついて大きくなることも。



軽ければ様子を見て

治療をなくしても、自然に治まることが殆どです。蕁麻疹がある範囲が狭く、痒みがあればほど強くなければ様子を見ましょう。

原因不明のことが多い

蕁麻疹は食物アレルギーが原因と思われがちですが、風邪をひいて体調が悪いとき、疲れているとき、気温が急に下がった時などに出ることが殆どです。

蕁麻疹が出る場所や、治まるまでの時間、痒みの程度はまちまちで、一旦治まっても繰り返すことがあります。

ひどいときはかかりつけ医へ

ひどく痒がる、範囲が広い、なかなか治まらないときは、かかりつけの小児科を受診しましょう。

高熱のあとに発疹が出る突発性発疹

突発性発疹は、2歳くらいまでに多くの子どもがかかる病気です。0歳でかかり、初めての高熱にびっくりしたら、突発性発疹だった…というケースが多いようです。突発性発疹は1回で済むと思われがちですが、2回かかることがあるので、あわてないようにしましょう。

3日くらい熱が続く

突然、38～40度の高い熱が出ます。鼻水や咳などの症状がなく、熱のわりに元気なのが特徴です。水分をしっかりとらせ、汗をこまめに拭いて、気持ちよく過ごせるようにしてあげましょう。



ポツポツが出る

熱が下がると、赤い発疹がお腹や背中に出てきます。この発疹が出て初めて、突発性発疹とわかります。



注意

突然高い熱が出て、熱誠痙攣を引き起こすことがあります。

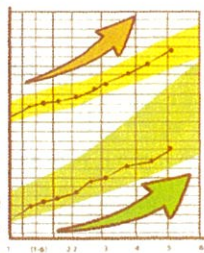
登園再開の目安

熱が下がったら、1日は様子を見てしっかり体を休ませ、医師の診断を受けて登園すると良いでしょう。

4月の感染症

- インフルエンザ B: 1名
- ウイルス性の風邪: 13名
- 感染性胃腸炎: 5名
- 中耳炎: 4名

お知らせとお願い



園では毎月、子どもたちの身長と体重を計測しています。ぜひ母子健康手帳などの身体発達曲線(成長曲線)に記入して、お子さんの成長を見てください。また、予防接種を受けた時は、「成長の記録」への記入をお願いします。





2024年5月
ひよし保育園

立夏（今年は5月5日。暦の上では夏の始まりです）を過ぎると日差しが強くなり汗ばむ陽気が増えてきます。新年度がスタートして1か月がたち、季節の変わり目で大人も子どもも疲れが出てくる時期ですが、3食しっかりとご飯を食べて、丈夫な体作りに気をつけていきたいですね。

今月の地場野菜



※今月は、端境期（はざかいき）のため入荷予定の野菜はありません

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	51.9g (40g)	37.5g (30g)
淡色野菜	66.5g (50g)	51.3g (40g)

献立紹介

* かつおめし

高知県の郷土料理です。これからが旬の初カツオには鉄分が豊富に含まれています。

～材料～(大人2人・子ども2人分)

米	2合
カツオ	80g
しょうが汁	小さじ1/2
水	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
だし汁	大さじ3
砂糖	小さじ2
いりごま	適量

～作り方～

- ① 米は普通に炊く。
- ② カツオは1cm角に切り、しょうが汁につけておく。
- ③ 鍋に★の調味料を沸かし、②を入れ煮汁をまわしかけながら煮詰めていく。
- ④ 汁気がほとんどなくなるまで煮えたら、ごはんといりごまをよく混ぜ合わせる。



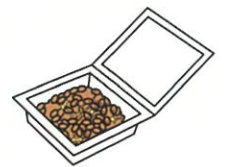
旬のアスパラガスで 免疫力&新陳代謝アップ

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じ。どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。

保育園では今月の給食で、ソテーやお浸し、じゃこの和え物などで初夏の味覚を味わっていきたいと思います。



子どもの貧血と鉄分



なっとう



ほうれん草

体を作っている細胞に栄養素や酵素を運ぶのが血液成分のヘモグロビン。このヘモグロビンを作るために欠かせない栄養素が「鉄分」です。乳幼児期から成長期にかけて、子どもの体は鉄分を多く必要としています。不足している場合、食欲が落ちた、顔色が悪い、疲れやすい、不機嫌になるなどの症状が見られます。

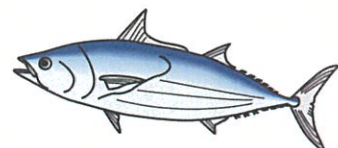
また、母乳栄養児は生後5か月を過ぎると鉄不足になりやすいので、注意が必要です。離乳食の開始時期が5・6か月頃からとなっている理由のひとつです。鉄分は、体に吸収されにくいミネラルです。鉄分の多いレバー類やかつお、ぶり、いわし、納豆、豚肉は、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜と組み合わせることで、鉄分の吸収が高まり、効率的にとることができます。また、鉄鍋を使って調理することも有効ですので、普段の食事作りに意識して取り入れていきたいですね。



モロヘイヤ



たまご



かつお

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				延長保育補食
				熱と力になる	たんぱく質になる	体の調子を整える	調味料	
01 水	ごはん 松風焼き かぼちゃのサラダ 大根とあげの煮物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	ミックスゼリー せんべい 牛乳	560.6(450.9) 20.8(16.7) 17.1(13.8) 1.9(1.6)	米、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ	かぼちゃ、大根、玉ねぎ、○りんごジュース、○みかんジュース、○みかん、○パイナップル、にんじん、きゅうり、とうもろこし、わかめ、○寒天、青のり	だし汁、だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ラスク
02 木	チキンライス ジャーマンポテト スープ(キャベツ・たまねぎ)	兜サンド 牛乳	561.5(485.3) 21.4(18.2) 21.1(18.4) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○パン、○バター、○マヨネーズ、油、油、オリーブ油	○牛乳、鶏肉、○チーズ、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、○えんどう、○ジャム、グリーンピース、えのき茸、パセリ	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	ビスケット
07 火 ピッカ リン	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか煮 きんぴらごぼう みそ汁(だいこん・ねぎ)	春キャベツの Pasta 牛乳	576.7(488.4) 26.9(22.9) 19.8(16.2) 2.2(1.9)	米、○スパゲティ、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油、○オリーブ油	○牛乳、豆腐、豚肉、みそ、○ツナ、○しらす、かつお節	ブロッコリー、大根、ごぼう、ねぎ、○キャベツ、にんじん、○玉ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、○コンソメ	クラッカー
08 水	ピースごはん さばのねぎ塩焼き 切干し大根の旨煮 トマト 相性汁	レーズンバターパン 牛乳	557.9(471.7) 23.4(19.4) 21.1(17.9) 2.3(1.9)	米、○パン、さつまいも、○バター、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さば、牛乳、みそ、ベーコン、油揚げ、さば節	トマト、にんじん、大根、ねぎ、グリーンピース、切干大根、ニンニク、しょうが	だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	きらずあげ
09 木	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 粉ふき芋(青のり) スープ(たまねぎ・にんじん)	こぎつねご飯 おしゃぶりこんぶ 麦茶	540.2(490.0) 20.9(18.3) 18.8(16.1) 2.3(2.0)	じゃがいも、パン、○米、マヨネーズ、○砂糖、片栗粉、砂糖、○ごま、油	牛乳、鶏肉、○油揚げ、ベーコン	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、えのき茸、○にんじん、マーマレード、青のり	○だし汁、○しょうゆ、○みりん、みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ、酢	せんべい
10 金	ドライカレーライス スープ(かぶ・たまねぎ) 塩ゆでそら豆	フライドポテト オレンジ 牛乳	550.7(444.0) 23.5(19.0) 20.0(16.7) 1.2(1.0)	○じゃがいも、米、○油、油、米粉	○牛乳、豚肉	玉ねぎ、そら豆、○オレンジ、かぶ、にんじん、ピーマン、グリーンピース、ニンニク、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩、○食塩、しょうゆ、カレー粉	蒸しパン
11 土	ちゃんぽん風うどん 塩ゆでブロッコリー じゃが芋とツナの煮物	ジャムパン 牛乳	575.6(495.7) 24.5(20.7) 20.8(17.6) 2.4(2.0)	うどん、○パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、ツナ、みそ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、○ジャム、ねぎ、さやいんげん	だし汁、しょうゆ	ビスケット
13 月	ごはん 豆腐のうま煮 れんこんサラダ にんじんしりしり みそ汁(大根・わかめ)	焼きそば 牛乳	606.1(518.3) 25.8(22.0) 23.3(19.6) 2.1(1.8)	○焼きそばめん、米、マヨネーズ、片栗粉、○ごま油、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、○豚肉、ツナ、みそ、ベーコン、さば節、○かつお節	にんじん、玉ねぎ、大根、○キャベツ、れんこん、しめじ、○にんじん、きゅうり、グリーンピース、○ピーマン、わかめ、しょうが、○青のり	○ソース、しょうゆ、みりん、食塩	きらずあげ
14 火	ごはん さばのみそ煮 アスパラのお浸し ひじきのナムル すまし汁(じゃが芋・ねぎ)	納豆そぼろごはん ごまじやこ 牛乳	578.2(497.0) 27.1(22.7) 16.0(13.5) 1.7(1.3)	米、○米、じゃがいも、砂糖、○油、ごま油、○ごま	○牛乳、さば、○納豆、○鶏肉、みそ、○小魚	グリーンアスパラ、もやし、にんじん、○ねぎ、ねぎ、○にんじん、きゅうり、えのき茸、ひじき、しょうが、○青のり	だし汁、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、みりん、酢、食塩、○食塩	ぶどうパン
15 水 誕生会	黒糖パン 牛乳 コーンフレークチキン ポテトサラダ トマト コーンスープ	ブルーベリー ヨーグルトケーキ 麦茶	578.3(518.9) 28.4(24.5) 22.4(19.5) 2.4(2.1)	黒糖パン、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、マヨネーズ、コーンフレーク、○油、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、鶏肉、○ヨーグルト、豆乳、○卵、ツナ、ベーコン	トマト、玉ねぎ、とうもろこし、とうもろこし、○ブルーベリージャム、きゅうり、にんじん、パセリ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	ビスケット
16 木	ごはん 和風ハンバーグ ピーマンの佃煮 れんこんのきんぴら みそ汁(キャベツ・あげ)	キャラットクッキー 牛乳	562.3(466.0) 20.9(17.1) 23.5(19.0) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、○油、ごま油、砂糖、油、ごま	○牛乳、豚肉、豆腐、○豆乳、○おから、みそ、油揚げ、しらす	ピーマン、れんこん、キャベツ、ねぎ、にんじん、○にんじん、玉ねぎ、○干しぶどう、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	せんべい
17 金	二色おにぎり 鶏のカレー風味から揚げ ブロッコリーのソテー かぼちゃのグリル スープ(たまねぎ)	マカロニきな粉 牛乳	578.4(492.6) 25.3(21.5) 17.8(14.8) 1.4(1.1)	米、○マカロニ、○砂糖、片栗粉、小麦粉、油、油、オリーブ油	○牛乳、鶏肉、○きな粉、ベーコン	かぼちゃ、ブロッコリー、玉ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、カレー粉、○食塩	クラッカー
18 土	ミートスパゲティ 豆乳野菜スープ	リングドーナツ 牛乳	571.1(459.3) 23.9(19.3) 21.0(17.0) 1.7(1.4)	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、油	○牛乳、豆乳、豚肉	玉ねぎ、トマト、キャベツ、にんじん	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、こしょう	ビスケット

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

7日 ピッカリンランチ(4・5才児)：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 (○は午後おやつ)				延長補食
				熱と力になる	血をめぐらせる	体の調子を整える	調味料	
20 月 食育	ごはん 呉(くれ)の肉じゃが(広島県) 野菜の海苔和え トマト みそ汁(だいこん・油揚げ)	フレンチトースト ブルーネ 牛乳	585.6(499.0) 25.7(21.9) 19.3(16.3) 1.7(1.5)	じゃがいも、米、○パン、○砂糖、○メープルシロップ、油、砂糖	○牛乳、豚肉、○豆乳、○卵、みそ、油揚げ、さば節	トマト、玉ねぎ、ほうれん草、○ブルーネ、大根、もやし、にんじん、ねぎ、こんにゃく、のり	だし汁、しょうゆ、みりん、みりん	クラッカー
21 火	パン 牛乳 鮭のカレークリーム焼き にんじんサラダ ブロッコリーの三色和え スープ(かぶ・トマト)	アスパラちゃーはん おしゃぶりこんぶ 麦茶	540.9(490.0) 23.8(20.8) 19.6(16.9) 2.0(1.8)	パン、○米、マヨネーズ、オリーブ油、パン粉、○油、油	牛乳、鮭、○豚肉	にんじん、ブロッコリー、トマト、かぶ、玉ねぎ、とうもろこし、○玉ねぎ、○グリーンアスパラ、とうもろこし、マーマレード、干しぶどう、パセリ	酢、食塩、○しょうゆ、コンソメ、○食塩、カレー粉、○こしょう、こしょう	せんべい
22 水	ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜の煮浸し じゃが芋甘辛煮 みそ汁(キャベツ・わかめ)	クラッカーサンド 牛乳	575.3(462.6) 25.6(20.6) 21.8(17.6) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、油、三温糖、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、油揚げ、高野豆腐、○チーズ、みそ、さば節	小松菜、にんじん、大根、玉ねぎ、○ジャム、さやいんげん、わかめ、椎茸	しょうゆ、みりん	蒸しパン
23 木	ごはん 鶏肉のつけ焼き アスパラとじゃこのあえ物 れんごんの梅和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	ツナとトマトの スパゲッティ 牛乳	564.8(489.9) 25.0(21.5) 17.0(14.6) 2.0(1.7)	米、○スパゲティ、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、鶏肉、豆腐、○ツナ、みそ、しらす、かつお節	れんこん、グリーンアスパラ、○トマト、にんじん、○玉ねぎ、○キャベツ、ねぎ、梅干	だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、○酒、○食塩	きらずあげ
24 金	ハヤシライス フレンチサラダ ポテトスープ	マーマレード 蒸しパン 牛乳	600.7(508.2) 21.1(17.4) 19.7(16.3) 2.1(1.8)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、○油、砂糖	○牛乳、豚肉、○豆乳、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、パイナップル、トマトピューレ、○マーマレード、ほうれん草、グリーンピース、しょうが、ニンニク	ハヤシルウ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	ビスケット
25 土	焼きとり井 具だくさんみそ汁	あんぱん 牛乳	535.8(459.1) 22.9(19.3) 15.3(12.7) 2.0(1.7)	米、○パン、じゃがいも、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、○あずき、みそ、さば節	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、ねぎ、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、みりん	せんべい
27 月	ごはん カジキの竜田揚げ 切干し大根の中華和え 塩ゆでそら豆 トマト みそ汁(キャベツ・あげ)	わかめうどん 牛乳	569.8(480.0) 28.1(23.6) 18.1(15.1) 2.3(2.1)	○うどん、米、片栗粉、油、ごま油、○砂糖	○牛乳、かじき、○鶏肉、ツナ、みそ、油揚げ	トマト、そら豆、キャベツ、小松菜、○にんじん、にんじん、ねぎ、切干大根、○わかめ、○ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、酢、○みりん、○食塩、食塩	ラスク
28 火	パン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ アスパラとベーコンのソテー スープ(かぶ・ほうれんそう)	かつおめし 麦茶	589.5(524.4) 25.6(22.3) 23.6(19.5) 2.5(2.2)	パン、○米、マカロニ、マヨネーズ、油、○砂糖、油、砂糖	牛乳、鶏肉、○かつお、ベーコン	玉ねぎ、グリーンアスパラ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、ほうれん草、しめじ、グリーンピース、○しょうが、○昆布	ケチャップ、○だし汁、○しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	せんべい
29 水	ごはん 魚の甘酢あんかけ 大根のナムル かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(もやし・ほうれん草)	コーンマヨトースト 牛乳	575.4(470.4) 27.5(23.0) 16.2(13.1) 2.2(1.8)	米、○パン、○マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、鶏肉、たら、みそ、さば節	かぼちゃ、もやし、玉ねぎ、大根、にんじん、○とうもろこし、ほうれん草、きゅうり、椎茸、○玉ねぎ、しょうが、ニンニク	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩、○食塩	きらずあげ
30 木	ごはん 豆腐の中華煮 根菜のみそ煮 トマト はるさめスープ	ホットケーキ 牛乳	583.6(493.1) 21.7(17.7) 16.5(13.5) 2.0(1.7)	米、○ホットケーキ粉、里いも、○メープルシロップ、春雨、砂糖、片栗粉、油、油、○油	○牛乳、豆腐、○豆乳、鶏肉、豚肉、みそ	トマト、にんじん、キャベツ、もやし、れんこん、ごぼう、椎茸、グリーンピース、椎茸	しょうゆ、オイスターソース、コンソメ、食塩	ビスケット
31 金	豚井 浅漬け みそ汁(豆腐・わかめ)	洋風お好み焼き 牛乳	555.6(475.6) 24.3(20.4) 21.2(18.1) 2.3(2.0)	米、○小麦粉、砂糖、油、○油	○牛乳、豚肉、豆腐、みそ、○ベーコン、○チーズ、かつお節	玉ねぎ、○キャベツ、かぶ、ねぎ、にんじん、きゅうり、○とうもろこし、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、○ソース、みりん、○ケチャップ、○食塩、食塩、○こしょう	ぶどうパン

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

20日 食育の日：広島県の郷土料理として「呉(くれ)の肉じゃが」を食べます。