

ひよし保育園だより



2025年5月
NO.2



保育目標「たくましく」

散歩に行くとあちこちで、こいのぼりが元気に青空に泳いでいるのに目がとまります。昔も今も、子どもたちに「たくましく」育てほしいという思いは同じですね。

ここで、ひよし保育園の保育目標「たくましく」について、少しお話をします。「たくましく」には、壁にぶつかっても「こっちがダメなら、こっちがあるさ！」という、しなやかな心と、しなやかな体づくりの意味が込められています。

平成 27 年度に「保育所保育指針」が大きく改正され、知識を詰め込む教育ではなく、自分で考え解決する力を育むという、子どもが主体的にお友だちと対話しながら探索したり、工夫したり、企画したりなどの、深い学びに繋げることが今まで以上に重要視されるようになりました。

この流れの中で特に注目されているのが EQ(非認知能力)の育成です。非認知能力とは数値では測りにくい協調性、自己肯定感、粘り強さ、共感性、感情をコントロールする力などを指します。これらは、将来社会で生きていくうえでとても重要な力であり、幼児期に育まなければならない力です。さらに、東京都ではこのような考えを実践に移すため「とうきょうすくわくプログラム」を昨年度から推奨しています。

具体的な例としては、


- ・光や音や植物、昆虫など身近な自然をテーマにした探究活動
- ・友だち同士の対話を通じて自分の気持ちを言葉で表現する機会の創出
- ・「なぜ?」「どうして?」という子どもたちの問いかけに丁寧に寄り添う等々・・・です。

子どもたちが「やってみたい」という気持ちに動かされて挑戦する勇気や、たとえ失敗しても立ち上がり、他の方法を考えて、試す、たくましさを目指します。これは、まさに、ひよし保育園の保育目標「たくましく」そのものだと思っています。4月の全体懇談会で、お話をいただいた、村山苑の理念、保育目標、保育方針に加え、各クラスの目標を基盤に、子どもが「ふしぎだな～」「おもしろそう!」「なぜだろう?」と五感をフルに活動させて感じたり、「こんなこと、やってみたい」「こうやったらどうかな?」等々、保育者からさせられるのではなく、子どもが主体的にとことん遊びこむ日々を大切にしていきたいと思います。

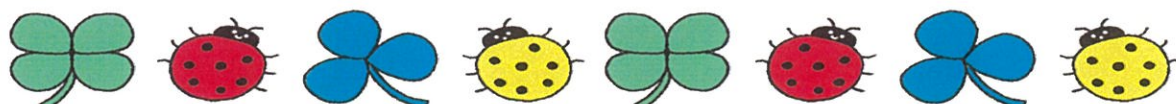
これからの季節、自然発生的に泥んこ遊びが始まります。この水や泥は、子どもたちの思いのままに変化するととも、とても魅力的な教材であり、やがて粘土などの造形遊びにつながります。そして、実は、泥をこねたりする事そのものが精神的な発達にとっても大切だとも言われています。

泥のついた衣服のお洗濯は本当に大変です、どうぞ、汚れてもかまわない衣服での登園をお願い致します。泥んこ用の衣服に着替えさせてから始めては… とも思うのですが…、

子どもがやりたいと思う時がチャンスで、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。そして、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。苦手な子も遠くから見ている、「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出します。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。どうか、ご理解とご協力をお願い致します。

明日から始める「子ども服  交換会」にもご協力して頂き、保護者の皆さま方同士で有効活用して頂ければ嬉しく思います。

園長 山城 一予



予定

5月

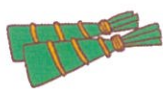
- 12日(月) 健康体育
- 14日(水) 誕生会
- 16日(金) 幼児(3.4.5歳)お散歩遠足
(お弁当は要りません)
- 21日(火) 避難訓練
5歳小学校校庭散歩
- 23日(金) 健康体育・乳児園医健診
- 28日(水) 5歳児視力検査

6月

- 4日(水) 消防訓練
- 9日(月) 健康体育
- 10日(火) プール開き
- 18日(水) 誕生会
- 20日(金) くすのきマスつかみ遠足
- 24日(火) 0歳児懇談会
- 27日(金) 健康体育
全園児健診

お知らせ

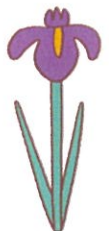
- ★今日の活動の記録について、欠席者にも配信されていますが、幼児異年齢で過ごし、活動記録を一緒に作成している日は欠席者への配信はありません。ご了承ください。
- ★全体懇談会でもお伝えしましたが、各クラスのクラスだよりは、今月より、ひよし保育園だよりにて様子をお伝えしたり、連絡事項等を載せたりしていきます。トピックスなどでお伝えする際は、クラスだよりとして発行いたします。
- 園だよりにて、他クラスの様子もご覧ください。



ひよし保育園の地域支援の取り組み



*ひよし保育園は、少しでも子育てのお役に立てるように、未就園の親子向けに、園庭交流や誕生会、行事への参加の呼びかけをしています。ひよっ子と交流したり、看護師、栄養士にも発達や離乳食の相談をするなどの場に活用していただいたりしています。今年度は、出産を控えた妊婦さんも対象にお誘い予定です。ホームページとは別に、地域の方向けの情報誌も年に数回発行していきます。



*小中高生を対象に、ボランティアや職場体験の受け入れをしています。ひよっ子との交流がきっかけで、子どもと関わる事が楽しいと感じてもらえたら嬉しいですね。ひよっ子はお兄さんお姉さんが大好き！そして卒園児がボランティアに来てくれる事もあり、保育士も楽しみにしています。





クラスの様子・連絡 今月のねらい



たんぽぽ

・新しい環境に慣れる ・外気浴をする。

保育園生活が始まり、早くも1ヶ月が過ぎましたね。
子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきて かわ
いい笑顔も増えています。
気になるおもちゃを触ったり お部屋の中を探索して動い
てみたり 気持ちの余裕も感じられます。まだ泣いてしまうこ
ともありますが、子どもひとりひとりの気持ちを受け止め、無理
なく慣れていけるように見守っていこうと思います。また、疲れ
も出てくる頃なので体調管理に注意しながら過ごしていきたい
です。

製作

子どもたちの足形をスタン
プでぺったんこ！小さくて
かわいい足形が鯉のぼり
に変身！持って帰りますの
で、お家でも是非飾ってく
ださいね！

たけのこ

・新しい環境に慣れる ・戸外で遊ぶ。

進級、進入し、泣いてばかりいた日々だったのが、ふと園庭に咲くお花を見たり、すっきり晴
れた空を見上げては「イタ！」「ン！」と飛行機を見つけたりと、だいぶ自分のペースで興味
のあることを探索し始めるようになりました。

外で遊ぶのが大好きで、「お外行く人～？」と言うと、「ハイ！」と手をあげたり、返事をし
ては生き生きとした表情で園庭に行く準備をしています。

懇談会の日にお伝えした、子ども達がお気に入りBEST2を紹介しましたが、また、新たに
大人気なのが「働く車」のうたです。「のりものあつまれ～♪」と大人が口づさむと、トコトコと笑
顔で集まり、リズムに合わせて「シャ～！」「ダ～！」と一緒声を出してくれますよ。

少しづつ笑顔を見せてくれるようになったみんな、これからたくさん楽しいことを見つけようね。

くるみ

・新しい環境に慣れる。 ・戸外遊びを楽しむ。

早くも1ヶ月が経ちましたね。新しいお友だちが増え、共通点を見つけると洋服や靴を指さし
て「イッショダネ」と言ってみたり、シンボルマークを指差して「〇〇ちゃん、〇〇くん」と少し照れ
くさそうに教えてくれる子どもたちです。

新しいお友だちも徐々に園生活に慣れてきて、みんなと一緒に走ったりご飯の時は同じテー
ブルのお友だちと笑い合ってみたりする姿もいっぱい見られるようになりました。

最近のブームは室内では木の列車、園庭では虫探しです。室内ではなにをあそぶか聞いて
みると必ずと言っていいほど「デンシャ」と返って来て、長ーくつなげて時には机の下にも線
路をのぼしてみたりよく遊んでいますよ。ここでもまた同じ色の列車を走らせると「イッ
ショダネ」と話したりしているくるみさんです。

まつぼっくり

- ・遠出の散歩を楽しむ
- ・好きな遊びを見つける。

新しい仲間が加わり、初の 2F での体験に毎日がワクワクのまつぼっくりさん。

合同保育ではお兄さんお姉さんの遊ぶ様子を見て真似したり、一緒に遊んだりと楽しむ姿もみられています。

今後はグループでのお当番活動や異年齢での 3 人組交流などを楽しんでいければと考えています。

園庭では暖かくなってきて虫探しを楽しんだり、集団の遊び(かくれんぼなど)を子どもたち同士で楽しむ姿もみられるようになってきています。

お願い

今年度も引き続き昼食後に
歯みがきをするので、歯ブラシ
をお持ちください。
ロッカー上の殺菌庫に直接入れて
ください。(殺菌庫の歯ブラシ立
てに入る柄の太さでお願いします。)

しいのみ

- ・畑づくりやグループ活動等を通し、役割を知る。
- ・春の自然に触れ、様々な草花や昆虫について調べたり、新たな発見や興味を深める。

しいのみになって1か月、グループ決めや誕生表、こいのぼり製作など、どんなふうにやりたいと子どもたちかや意欲的な声が聞かれています。

4月は他クラスからお誘いを受け、異年齢でのお散歩に行く機会が多くありました。

今月はしいのみ単独でのお散歩で大好きな虫探しや自然の中での探索を存分に楽しんでいきたいと思っています。

おたまじゃくし14匹
黒鐘公園で捕まえてきたおたまじゃくしは14匹「後1匹イレバ シノミサント 一緒ナノニ…後1匹捕マエニ行コウ!」と言っていたおたまじゃくしの足が生えてきて子どもたちは、毎日虫眼鏡を片手に姿が変わっていくのを楽しみに観察をしています。

くすのき

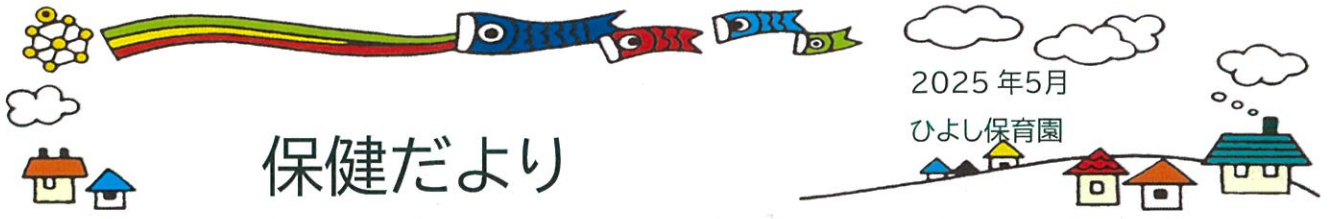
- ・戸外で元気に遊ぶ。・グループ活動を通し、友だち関係を広げる。
- ・畑、当番、係り活動を通し、年長クラスになった自覚を持つ。

くすのきになってからは新しく3グループ(バラ・リザードンポッチャマ・いちごチョコジード)となり、各グループから一人一つずつ当番(挨拶・雑巾絞り・かめ吉の世話・水やり)が出て声を掛け合って、お仕事を頑張っています。

遊びでは、今年から出したトランポリンが大人気で、汗びっしょりになるほど、繰り返して遊んでいます。

<最近ハマっていること>

- *スズランテープでの三つ編み作り。
一緒にやってやり方を伝え、すぐに自分で編み出しています。
- *大縄回旋跳び抜け。
入り込みをして、1回跳んで抜けるというもの。難しいですが、「ガンバシ〜!」「ヤレバデキル!」と熱い応援が飛び交い頑張っています。



2025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月の目標

外でいっぱいあそぶ
生活リズムを整える

5月の予定

7日(水) 幼児身体測定
8日(木) 1.2歳児身体測定
9日(金) 0歳児身体測定
23日(金) 園医健診(0~2歳児)
28日(水) 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、滑ったりするもとなるので、**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、ちょっとひつ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。



ヒトメタニューモウイルス感染症が流行りました



ひよし保育園では、新年度初めから、ヒトメタニューモウイルス感染症で、お休みしているお子さんが多かったです。風邪症状のウイルスで、病院を受診しても「ただの風邪だろう」と言われ、検査をする医療機関は少ないようです。疾患名がわかり、保護者の方より、いち早くコドモンでお知らせ頂き、感染症報告ができています。本当にご協力頂き、有難うございます。症状・予防は、以下の通りです。



ヒトメタニューモウイルス 5つの症状

<p>1.  主に冬から春にかけて流行します</p> <p>ヒトメタニューモウイルスは2001年に発見された呼吸器ウイルス</p>	<p>2. ヒトメタニューモウイルスの5つの主な症状</p>  <p>軽度の場合、鼻水、咳、喉の痛み、発熱、倦怠感がみられます</p>
<p>3. 重症化した場合</p>  <p>気管支炎や肺炎、高熱、持続的な咳、呼吸困難、喘鳴などの症状が現れます</p>	<p>4. 予防策</p>  <p>手洗い、アルコール消毒、咳エチケット、マスクの着用が効果的</p>

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。

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。

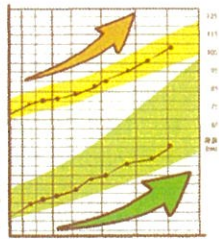


注意

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。

4月の感染症

- ヒトメタニューモウイルス感染症: 7名
- RSウイルス感染症: 1名
- 感染性胃腸炎: 4名
- 溶連菌感染症: 1名
- 中耳炎: 2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。





2025年5月
ひよし保育園

新緑が鮮やかに生える季節となりました。立夏（今年は5月5日。暦の上では夏の始まり）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。朝・昼・夕の三食をしっかりと食べて、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	46.2g (40g)	37.9g (30g)
淡色野菜	62.0g (50g)	50.2g (40g)

献立紹介

かぶと * 兜サンド

サンドイッチに、人参とスナップえんどうで

よろいかぶと
鎧 兜に見立てて、飾るだけ！

お子さんと一緒に作っても楽しいですね。



～材料～ (子ども2人分)

食パン(8枚切り) 2枚
バター 適量
スライスチーズ 1枚
マヨネーズ 適量
人参(いちょう切り) 4枚
スナップえんどう 4本

～作り方～

- ① バターは室温に戻してやわらかくしておく。
- ② 人参とスナップえんどうは塩ゆでしておく。
- ③ 食パンにバターをぬり、スライスチーズをサンドして三角形になるように4等分する。
- ④ ③のサンドイッチの上面中央あたりに、②のいちょう人参、その両脇にスナップえんどうを半分に分けて飾る。このとき、パンと野菜の接着面にマヨネーズをつけるときれいに仕上がります。

たんご せっく 端午の節句



端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期です。そこでこの日に、健康を祈願するようになったそうです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。

柏（かしわ）の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれ縁起が良いとされています。

保育園では、子どもたちの健やかな成長に願いをこめて、兜に見立てたサンドイッチを5/2（金）のおやつに食べます。



おいしくたべよう！

今が旬のグリーンピース・そら豆

子どもが嫌がりがちなグリーンピースやそら豆ですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。

初夏を迎える今の季節には、さや付きの新鮮な豆が出回り、ふっくらとしておいしく食べられます。

保育園でも5月は旬の食材に触れる食育として、八百屋さんからグリーンピースとそら豆をさやのまま仕入れて、子どもたちにさやむきをお願いしています。グリーンピースは、お米といっしょに炊いて豆ごはん、豆腐の中華煮、ハヤシライスのいろいろとして使用しています。

そら豆は、シンプルに塩ゆでにして食べていきます。



2025年05月

献立表 ひよし保育園

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)				延長保育補食
				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 木	ごはん 鶏肉のつけ焼き アスパラとじゃこのあえ物 れんこんの梅和え すまし汁(豆腐・わかめ)	ツナとトマトの スパゲッティ 牛乳	553.8(481.2) 24.5(21.1) 16.4(14.1) 1.9(1.6)	米、○スパゲ ティ、砂糖、○ 油、ごま油	○牛乳、鶏肉、豆 腐、○ツナ、しらす、 みそ、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、わか め、梅干	だし汁、○ケチャ ップ、しょうゆ、みりん、 酢、○酒、食塩、○ 食塩	ラスク
02 金	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)	兜サンド 牛乳	605.2(517.0) 25.5(21.5) 23.8(20.2) 2.3(2.0)	米、○パン、○パ ター、砂糖、片栗 粉、○マヨネーズ、 油、ごま、ごま油	○牛乳、豆腐、豚 肉、みそ、○チー ズ、かつお節	ブロッコリー、大根、 ごぼう、ねぎ、にんじ ん、○えんどう、○ ジャム、しょうが	だし汁、しょうゆ、み りん	せんべい
07 水	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)	芋ようかん 牛乳	559.6(488.8) 19.8(16.4) 17.9(14.6) 1.9(1.6)	○さつまいも、米、 片栗粉、○砂糖、ご ま油、砂糖、油、油、 ごま	○牛乳、豚肉、豆 腐、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、玉ねぎ、 ひじき、○寒天	だし汁、しょうゆ、み りん、食塩、○食塩	ビスケット
08 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 スープ(たまねぎ・にんじん)	こぎつねご飯 おしゃぶりがんぶ 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、○しよ うゆ、○みりん、み りん、しょうゆ、食塩、 コンソメ、酢	クラッカー
09 金	ピースごはん さばのねぎ塩焼き 切干大根の旨煮 トマト 相性汁	レーズン バターパン 牛乳	557.0(471.0) 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、ベーコン、み そ、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	せんべい
10 土	コーンピラフ 塩ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	黒糖蒸しパン 牛乳	589.2(504.9) 22.3(19.0) 20.1(16.7) 1.9(1.7)	○黒糖パン、米、 じゃがいも、オリーブ 油、油	○牛乳、牛乳、豚 肉、ベーコン	玉ねぎ、かぼちゃ、 とうもろこし、ブロッ コリー	食塩、コンソメ、こ しょう	ビスケット
12 月	ごはん さばの梅煮 アスパラのお浸し 磯辺さつまいも みそ汁(豆腐・わかめ)	にゅうめん ごまじゃこ 牛乳	598.9(505.9) 28.2(23.7) 18.9(15.8) 2.2(1.9)	○そうめん、米、さつ まいも、米粉、○ご ま、○砂糖、油、砂 糖	○牛乳、さば、豆 腐、○油揚げ、み そ、○いわし、かつ お節	グリーンアスパラ、○ にんじん、にんじ ん、○ねぎ、わか め、梅干、しょうが、 昆布、青のり	○だし汁、だし汁、 ○しょうゆ、しょうゆ、 みりん、○みりん、○ 食塩、食塩	ラスク
13 火	パン 牛乳 ミートローフ マカロニサラダ ブロッコリーの三色和え スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	かつおめし 麦茶	614.6(544.4) 25.5(22.2) 24.4(20.1) 2.3(2.0)	パン、○米、じゃが いも、マカロニ、片栗 粉、マヨネーズ、オ リーブ油、○砂糖、 油	牛乳、豚肉、豆腐、 ○かつお、ベーコン	ブロッコリー、玉ね ぎ、にんじん、とうも ろこし、○しょうが、 ○昆布	○だし汁、ケチャ ップ、○しょうゆ、ソー ス、食塩、酢、コンソ メ、こしょう	クラッカー
14 水 誕生会	ふりかけごはん カジキの竜田揚げ 大根のナムル ひじきの煮物 みそ汁(豆腐・ねぎ)	ココア オレンジケーキ 牛乳	548.7(470.9) 20.3(16.7) 20.1(17.2) 2.4(2.0)	米、○小麦粉、片栗 粉、○砂糖、○油、 油、ごま、砂糖、ごま 油、○粉糖	○牛乳、かじき、豆 腐、みそ、油揚げ	大根、にんじん、 きゅうり、○マーマ レード、ねぎ、さやい んげん、ひじき、青 のり、しょうが	だし汁、しょうゆ、み りん、酢、みりん、食 塩	せんべい
15 木 ピッカ リン	ごはん 鶏つくねのあんかけ じゃが芋甘辛煮 トマト はるさめスープ	ピザトースト 牛乳	551.5(460.9) 21.9(17.7) 19.3(16.2) 2.3(2.0)	米、じゃがいも、○ パン、春雨、片栗 粉、砂糖、○油、 油、ごま油	○牛乳、鶏肉、○ チーズ、○ベーコン	トマト、白菜、にんじ ん、○トマトビュ レ、○玉ねぎ、ね ぎ、○ピーマン、ご ぼう、○ニンニク	しょうゆ、中華だし、 ○ケチャップ、み りん、食塩、○食塩、 ○こしょう	ビスケット
16 金 幼児 遠足	ドライカレーライス スープ(かぶ・たまねぎ) オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	575.6(471.4) 23.1(19.3) 18.9(15.6) 1.0(0.8)	米、○マカロニ、○ 砂糖、油、米粉	○牛乳、豚肉、○き な粉	玉ねぎ、晩柑、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、しょうゆ、カ レー粉、○食塩	蒸しパン
17 土	ちゃんぽん風うどん 塩ゆでブロッコリー さつまいものサラダ	菜飯 ごまじゃこ 牛乳	570.1(482.8) 22.4(18.5) 16.4(13.3) 3.7(3.0)	うどん、さつまいも、 ○米、マヨネーズ、 ○ごま、○砂糖、油	○牛乳、鶏肉、み そ、○いわし	キャベツ、ブロッ コリー、にんじん、き ゅうり、ねぎ、干しぶ どう	だし汁、○しょうゆ、 食塩	クラッカー

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

15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 (〇は午後おやつ)				延長保育補食
				熱と力になる	血や肉を作る	体の調子を整える	調味料	
19 月 食育	ごはん 松風焼き 野菜ソテー トマト けんちん汁(岩手県)	じゃじゃめん (岩手県) 牛乳	561.3(456.4) 25.0(20.5) 21.2(17.5) 2.3(1.9)	〇うどん、米、片栗粉、 〇片栗粉、ごま、 〇砂糖、油、 〇油、ごま油	〇牛乳、豆腐、鶏肉、 〇豚肉、ベーコン、みそ、 油揚げ、 〇みそ	トマト、キャベツ、大根、 にんじん、玉ねぎ、 〇玉ねぎ、 〇にんじん、 ピーマン、ねぎ、 ごぼう、 〇ピーマン、 〇椎茸、青のり	だし汁、みりん、しょうゆ、 食塩、こしょう	クラッカー
20 火	カレーライス 塩ゆでそら豆 野菜スープ	ミックスゼリー せんべい 牛乳	583.5(483.0) 23.7(19.3) 18.0(14.7) 2.1(1.7)	じゃがいも、米、 〇砂糖、油	〇牛乳、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、 そら豆、 〇りんごジュース、 〇みかんジュース、 キャベツ、 にんじん、 〇みかん、 〇パイナップル、 トマトピューレ、 〇寒天、 ニンニク、 しょうが	カレーパウダー、 食塩、 コンソメ、 こしょう	ぶどうパン
21 水	ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜の煮浸し かぼちゃのグリル みそ汁(大根・わかめ)	スコーン 牛乳	613.2(524.8) 25.3(20.9) 20.7(17.5) 1.6(1.3)	米、 〇小麦粉、 〇バター、 〇砂糖、 油、 三温糖	〇牛乳、 卵、 鶏肉、 〇ヨーグルト、 油揚げ、 高野豆腐、 みそ、 さば節	かぼちゃ、 小松菜、 大根、 玉ねぎ、 にんじん、 〇ジャム、 さやいんげん、 わかめ、 椎茸	しょうゆ、 みりん、 食塩、 〇食塩	せんべい
22 木	パン 牛乳 カレイのパン粉焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのソテー スープ(キャベツ・かぶ)	納豆そばろごはん 麦茶	555.0(475.5) 26.5(22.2) 19.0(15.9) 2.6(2.0)	パン、 じゃがいも、 〇米、 マヨネーズ、 パン粉、 油、 オリーブ油、 〇油	牛乳、 かれい、 〇納豆、 〇鶏肉、 ベーコン	ブロッコリー、 玉ねぎ、 とうもろこし、 キャベツ、 かぶ、 〇ねぎ、 〇にんじん、 パセリ、 〇青のり	ケチャップ、 〇みりん、 〇しょうゆ、 食塩、 コンソメ、 〇食塩、 こしょう	おさつチップ
23 金	ごはん ピーマンの細切り炒め さつま芋のきんぴら 大根の白みそ煮 みそ汁(豆腐・わかめ)	キャラットクッキー 牛乳	614.8(494.2) 21.4(17.2) 22.7(18.3) 1.8(1.4)	米、 さつまいも、 〇小麦粉、 〇砂糖、 〇油、 砂糖、 春雨、 油、 片栗粉	〇牛乳、 豚肉、 豆腐、 〇豆乳、 〇おから、 みそ、 しらす、 みそ	大根、 ピーマン、 玉ねぎ、 〇にんじん、 ピーマン、 ピーマン、 わかめ、 〇干しぶどう	だし汁、 だし汁、 しょうゆ、 みりん、 オイスターソース	ラスク
24 土	チキンライス ポテトサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ)	あんぱん 牛乳	540.6(462.9) 21.6(18.3) 16.5(13.7) 2.3(1.9)	米、 〇パン、 じゃがいも、 マヨネーズ、 油	〇牛乳、 鶏肉、 〇あずき、 ツナ	キャベツ、 玉ねぎ、 にんじん、 きゅうり、 グリーンピース	ケチャップ、 食塩、 コンソメ、 こしょう	せんべい
26 月	焼きとり井 浅漬け 具だくさんみそ汁	洋風お好み焼き 牛乳	575.5(491.6) 23.8(20.1) 19.4(16.6) 2.2(1.9)	米、 じゃがいも、 〇小麦粉、 片栗粉、 砂糖、 〇油、 油、 ごま油	〇牛乳、 鶏肉、 〇ベーコン、 〇チーズ、 みそ、 さば節	にんじん、 玉ねぎ、 〇キャベツ、 かぶ、 きゅうり、 ほうれん草、 小松菜、 〇とうもろこし、 ねぎ、 さやいんげん、 ひじき、 しょうが	しょうゆ、 〇ソース、 みりん、 〇ケチャップ、 酢、 〇食塩、 〇こしょう	蒸しパン
27 火	ごはん 魚の甘酢あんかけ ひじきのナムル かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(大根・ほうれん草)	ホットケーキ 牛乳	576.3(491.8) 25.7(21.4) 14.3(12.1) 2.1(1.7)	米、 〇ホットケーキ粉、 〇メープルシロップ、 砂糖、 油、 片栗粉、 ごま油、 〇油	〇牛乳、 たら、 〇豆腐、 鶏肉、 みそ、 さば節	もやし、 かぼちゃ、 玉ねぎ、 にんじん、 だいこん、 ほうれん草、 椎茸、 きゅうり、 ひじき、 しょうが、 ニンニク	だし汁、 しょうゆ、 ケチャップ、 酢、 食塩	ラスク
28 水	ハヤシライス フレンチサラダ ポテトスープ	コーンマヨトースト 牛乳	592.0(476.0) 21.9(17.6) 22.9(18.5) 2.5(2.0)	米、 じゃがいも、 〇パン、 〇マヨネーズ、 油、 砂糖	〇牛乳、 豚肉、 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、 〇とうもろこし、 ほうれん草、 〇玉ねぎ、 グリーンピース、 しょうが、 ニンニク	ハヤシパウダー、 酢、 食塩、 コンソメ、 こしょう	せんべい
29 木	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)	アスパラチャーハン 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、 〇米、 マヨネーズ、 オリーブ油、 パン粉、 〇油、 油	牛乳、 鮭、 〇豚肉	にんじん、 ブロッコリー、 トマト、 かぶ、 玉ねぎ、 〇とうもろこし、 〇玉ねぎ、 〇グリーンアスパラ、 とうもろこし、 マーマレード、 干しぶどう、 パセリ	酢、 食塩、 〇しょうゆ、 コンソメ、 〇食塩、 カレー粉、 〇こしょう、 こしょう	クラッカー
30 金	ごはん 豆腐の中華煮 根菜のみそ煮 トマト みそ汁(大根・ねぎ)	クラッカーサンド 牛乳	547.5(435.8) 19.9(15.7) 19.0(15.1) 2.4(1.9)	米、 里いも、 砂糖、 片栗粉、 油、 油	〇牛乳、 豆腐、 鶏肉、 みそ、 〇チーズ	トマト、 大根、 もやし、 にんじん、 れんこん、 ごぼう、 〇ジャム、 ねぎ、 椎茸、 グリーンピース、 椎茸	だし汁、 しょうゆ、 オイスターソース、 食塩	ビスケット
31 土	チャーハン 五目みそ汁	リングドーナツ 牛乳	553.4(474.6) 19.7(16.5) 19.3(16.6) 1.3(1.1)	米、 さつまいも、 油	〇牛乳、 豚肉、 みそ	白菜、 大根、 にんじん、 玉ねぎ、 ピーマン、 ねぎ	だし汁、 しょうゆ、 中華だし	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。

19日 食育の日：岩手県の郷土料理として給食に「けんちん汁」、おやつに「じゃじゃめん」を食べます。