

ひよし保育園だより



2025年6月
NO.3



「センス・オブ・ワンダー」

「センス・オブ・ワンダー」…神秘さや不思議さに目を見張る感性。これは「沈黙の春」の著書、海洋生物学者でもあり、作家でもあるレイチェル・カーソンの本の題名でもあります。カーソンは、2歳の甥とメイン州にある別荘で森や海辺など大自然に囲まれ、風や波の音、森の香り、植物や昆虫との出会い、夜空の星を眺めながら体験し感じたことを綴っています。その中の一説に、『「知る」ことは「感じる」ことの半分も重要ではない。』とあります。丸のみした知識はあまり重要ではなく、実体験で得られる生きた知識が重要だと説いていると感じます。

子どもたちは、本当に小さな生き物の不思議さや自然の美しさに敏感で、じーっと観察して何かを感じています。それは小さな生き物たちの「不思議さ」や初めて見る「驚き」「美しさ」に心が揺れ動いているのです。その感じる感性がとても大事で、大人たちはその心に寄り添って共感してあげることがとても大切です。子どもが何か心に奪われている時こそ感性が育っているからです。心の土台となるのがこの感性で、この感性が育つ時期がまさに乳幼児期です。感じる心に突き動かされて「もっと知りたい」「どうなっているのかな」という知的好奇心や探求心、試みてみたいという欲求・意欲などの知的発達に繋がっていきます。つまり、以前お話した非認知能力の土台になるのが、この「センス・オブ・ワンダー」神秘さや不思議さに目を見張る感性です。しっかりした心の土台があるからこそ知的好奇心や友だちを思いやる愛情が生まれていきます。

発達には連続性があり、乳幼児期のしっかりとした土台作りをしっかりとっておけば、子どもたちは色とりどりの個性を开花させてくれるはずです。

先日、あるお母さまから、「ひよし保育園は、保育園と家庭と療育の連携をとりながら子どもにあった環境設定をしてくださるので、しっかりと乳幼児期の基礎が育ったように思う。現在の非認知能力を大切にしたい保育もとても良いので、ぜひ、このままでいてください！」と切々と伝えて頂き、とても感動しました。卒園してまさにお子様が開花している様子もお聞きでき、とても幸せなお時間を頂きました。そのお母様にもお伝えしましたが、決して園だけの力ではなく、土台はご家庭なのでご両親がしっかり受け止められていたからこそだと思っています。本当にこの乳幼児期の基礎が大事ですね〜と、共感しあった一時でした。

6月に5歳児が、あきる野市の自然豊かな山間の河原の一角でマスつかみをします。命を頂く体験です。マスの泳ぎの速さや岩の陰に素早く隠れる知的な習性など、生命の輝きを目の当たりにしながら生きたマスを素手で掴みます。瞬時に動くマスを素手で掴むのは本当に大変で、子どもたちは格闘することでしょう。その格闘しながら掴み獲ったマスを丸ごと揚げて食します。今年は何んなドラマが生まれるのか今から楽しみです。

このような生の実体験を今後も大切に、子どもたちの「センス・オブ・ワンダー」神秘さや不思議さに目を見張る感性を磨いていきたいと思っています。

園長 山城一予

予定

6月

- 4日(水)消防訓練(水消火器で大人が実演します)
 - 9日(月)健康体育
 - 10日(火)プール開き
 - 17日(火)幼児わらべうた
 - 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
- ※不審者訓練(抜き打ちにて実施)



7月

- ・7日(月)七夕のつどい
 - ・10日(木)夏まつりごっこ
 - ・14日(月)健康体育
 - ・16日(水)誕生会
 - ・25日(金)健康体育・園医健診
- ※避難訓練(抜き打ちにて実施)



＝お願い＝

- ☆駐車場は3台分ありますが、1台は身障者優先となっています。ご配慮をお願いします。
- ★駐車場が満車の際は敷地内及び出入口付近の道路で待たないでください。
- ☆駐車場に駐車をされる方は「駐車許可書」を必ず見えるところにご提示ください。
- ★駐車場内に進入される時は、必ず一時停止・徐行をしてください。
またドアの開閉の時に隣の車にあたらないよう十分に気をつけてください。
(駐車場内での事故等について園は一切責任負いかねますのでご了承ください。)
- ☆自転車は降りてブルーベルトを通ってください。
- ★子どもたちが駐車場内を横切る・走り回る・あそぶ等のないよう十分に気をつけて下さい。
(構造上、車の出入りと同じところを登降園しています。事故防止の為、お守りください。)
- ☆自転車は所定の場所に駐輪してください。保護者の皆様に安全のご協力をお願い致します。



夏まつりごっこのお知らせ

7/10(木)日常保育の中で、夏まつりごっこを行います。全館放送で盆踊りを楽しみ、乳児さんは各クラスお楽しみのイベントを行い、幼児さんは各クラスで手づくりの品物を並べ、模擬店を開いて「お店屋さんごっこ」も楽しめます。

・買い物袋の用意等のご願いに関しては、近くなりましたら各クラスから改めてお伝えいたします。

当日の服装について

0.1.2歳の乳児さんで、夏まつり当日は少し服装でお祭り気分を出したいわ♪という方は甚平等を着て来てもOKです。浴衣の方はご相談ください。

3.4.5歳の幼児さんは、お気に入りの洋服や浴衣、甚平等を着てお祭りの雰囲気を楽しめればと思います。8時半前の登園の方はお預かりしますのでお気軽にお持ちください。



クラスの様子・連絡・今月のねらい



たんぽぽ

- ・外気浴をする。
- ・梅雨の時期を快適に過ごす。

5月たくさんお散歩に行った、たんぽぽさん。行き交う車やバスをじっと目で追っています。室内あそびではわらべうたの「おちょうず」の歌に合わせて大人の真似をして手を動かし楽しむ姿が見られます。食事の時 みんなが席に座ったところで絵本を読むと絵本を見つめ見たりもしています。ミルクをゴクゴク飲んだりしっかり食べられるたんぽぽさん。これからが楽しみです。

水あそび 6/10 より始まります。持ち物については今まで通りです。水あそびや、シャワーをしないでほしい日は、その旨をおたより帳にご記入ください。

たんぽぽ懇談会は、6月24(火) 13:30～15:00 です。内容は子どもたちの様子や栄養士・看護師からの話などです。ご参加お待ちしております。

たけのこ

- ・戸外で遊ぶ
- ・梅雨期を快適に過ごす。

5月に入り、「歩くことを楽しむ」「いろいろなものに気付く」ことを大切に、大人やお友だちと手を繋いだり、散歩車に乗って、園周辺のお散歩にたくさん行きました。「バス！」「ヘリコプター！」「アリの巣」など、子どもたちにとって、楽しい発見がいっぱいです。見つけたものを指差しや言葉でたくさん教えてくれる子どもたち。30分程度のお散歩冒険をゆっくり、のんびりと楽しんでます。これから暑くなる季節ですね。水や泥、絵具等、様々な感触を楽しみたいと思っています。汚れても良い服で登園してくださいね！

おねがい

週末に持ち帰った際、クラス帽子のサイズを確認していただき、大きいようであれば後ろの箇所を詰めて下さい。

くるみ

- ・戸外で十分に身体を動かし楽しむ。

虫に興味を持って関わるが多くなってきました。アリ探しから始めて、今はダンゴムシがブームです。ダンゴムシを見つけると、触ったり、捕まえたり、友だちや大人に見せたり、虫を通して子ども同士の関わりも広がっています。また、ダンゴムシがいそうな場所が分かったり、手のひらの上を動くダンゴムシを観察したり、もぞもぞ動く感覚を楽しんだりしています。加えて、しいのみ組で羽化したアゲハ蝶を間近で見てから空に解き放つ経験もしました。たんぽぽ組の保護者の方からいただいたカブトムシの幼虫も育てることになり、ますます“虫熱”が高まりそうな子どもたちです。

まつぼっくり

- ・梅雨時の身の回りの衛生や健康に気をつける。
- ・水に慣れてプール遊びを楽しむ。

・グループが決まりお当番活動「前に出て言う人、布団並べる人、水あげる人」が毎日子どもたち心待ちにして表を見て確認しています。前で挨拶言う時にちょっとドキドキしてしまい声が小さくなる時もありますが、回数重ねていくと上手に大きな声で言っている姿を見て日々成長している様子が見られます。一人ひとりがお当番の仕事に前向きで、周りのお友だちも応援してくれるので励みになり、子どもたちのやる気スイッチもアップしてきています。また、新しい公園にドンドン行って体力もつけていきたいので、気候のいい今の時期に子どもたちと行って、楽しんで来たいと思っています。来月から調理活動も始まってきますので、爪が伸びていないか確認をお願いします。クラスの野菜もスクスク成長して「花、マダカナ？」と楽しみにしています。

しいのみ

- ・梅雨時の身の回りの衛生や健康に気をつける。
- ・戸外で元気にあそぶ。・夏のあそびを楽しむ。

5/16に、3人組でどんぐり林遠足に行き、スタンプラリーを楽しんだり、まつぼっくりさんやくるみさんと一緒にお散歩に行ったりと異年齢での関わりの中でお兄さん、お姉さんらしくなってきたな～！と感じています。

外あそびが大好きで、朝の会で「今日は何がしたい？」と尋ねると「外行キタイ！」との返事。本格的に暑くなる前にたくさんお散歩にも行きたいと思っています。

～すくわく（モンシロチョウ）～

畑に植えたい物の中の一つ！モンシロチョウを呼びたいと買ってきたブロッコリーに念願のモンシロチョウが来て卵を産んでくれました。ブロッコリーを植木鉢に植え替えて、大きな虫かごに移し、モンシロチョウのお家にしました。お部屋のアゲハ蝶と共にカワイイ蝶になるのを楽しみに育てています。

くすのき

- ・梅雨時期の身の回りの衛生や健康に気を付ける。
- ・夏の遊びを楽しむ。・戸外で元気に遊ぶ。

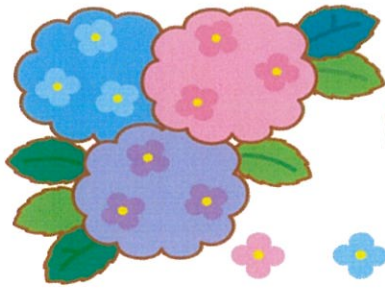
5月に入り遠出の散歩にも行くことも増え体力も付いてきています。夏の暑さに負けず、これから始まるひよし保育園最後のプール遊びも全力で楽しみたいと思います。

5月21日に十小まで校庭散歩に行った時には、楽しい授業をしている様子や、保育園より大きい校庭に胸を弾ませ、小学校がより一層楽しみになっている子どもたちでした。

6月10日からプールが始まります。くすのきになり、ラップタオルも使用していきます。

お手数ですが、**毎日のプールカードの記入、プール道具のご用意**をよろしく願いいたします。

詳しくは配信されたプールのおたよりをご参照ください。



ほけんだより

2025年6月

ひよし保育園



もうすぐ梅雨の季節になります。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。お天気によっては真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じることもあります。衣類を上手に調整して、快適に過ごしたいですね。また、昼だけでなく、夜間も熱中症が起こりやすくなります。口も乾きます。肌荒れも出てきます。子どもたちも汗をかき、脱水しやすい状態になりやすいので、適度の水分補給と室内での温度調節(エアコン・扇風機の使用等)をお願いします。

園でも、引き続き、子どもたちが健康で安全に集団生活が送れるように、子どもの検温や手洗いの徹底、水分補給、園内の清掃・消毒の徹底、こまめな換気等しっかりとおこなっていきます。

6月の目標

- 歯をきれいに皮膚や衣類はさわやかに

6月の予定

- 3日(火)身体測定 (幼児)
- 4日(水)身体測定 (2歳児)
- 5日(木)身体測定 (1歳児)
- 6日(金)身体測定 (0歳児)
- 6(金)プライベートゾーンの話(4歳児)
- 10日(火)プール開き
- 27日(金)全園児健診



5月の感染症

- 伝染性紅斑: 1名
- 感染性胃腸炎: 1名
- 突発性発疹: 4名

☆寒暖差で体調を崩すし、発熱や咳、鼻水症状のお子さんが全体で多かったです。



虫歯は食べ方で防く!?

「甘い物を食べると虫歯になる」とよく言われていますが、実は、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

ダラダラ食べる…遊びながらおやつを食べたり、食後に歯磨きをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめ、キャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう

おやつの時間を決める時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘い物を食べても、その後しっかり歯を磨けば安心です。



やわらかいものばかり

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかい物はそれほど噛まないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

良く噛んで食べる

良く噛むと、唾液が良く出ます。「良く噛んで」といっても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、キノコ類など、かみごたえのある食材など様子を見ながら取り入れましょう。

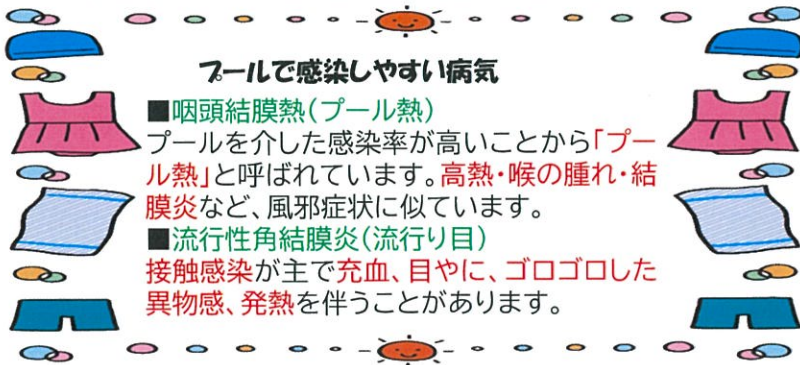




プールあそびが始まります

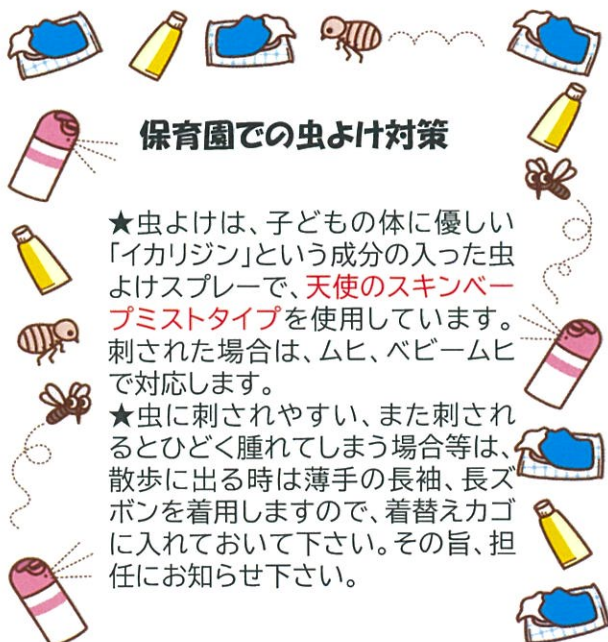
6月10日はプール開き。
天候が良い日と熱中症アラートが発令されていなければ、プールあそびを行います。元気に楽しく遊ぶ為にも、毎朝の健康チェックと、プールカードの記入を忘れずお願いします。

注意事項：ホクナリンテープについて
ホクナリンテープを貼ったのプールあそび・水あそび、シャワーはできません。
ホクナリンテープは、「**気管支拡張剤**」という**気管支喘息・気管支炎の診断時に、気管支を拡張させ、咳を沈め、呼吸を楽にする目的で使用される薬**です。また、**水に剥がれて、子どもが誤って飲み込む危険が生じる**恐れがあるためです。水いぼの場合はご相談をお願いします。



プールで感染しやすい病気

- 咽頭結膜熱(プール熱)**
プールを介した感染率が高いことから「**プール熱**」と呼ばれています。**高熱・喉の腫れ・結膜炎**など、風邪症状に似ています。
- 流行性角結膜炎(流行り目)**
接触感染が主で**充血、目やに、ゴロゴロした異物感、発熱**を伴うことがあります。



保育園での虫よけ対策

- ★虫よけは、子どもの体に優しい「イカリジン」という成分の入った虫よけスプレーで、**天使のスキンベープミストタイプ**を使用しています。刺された場合は、ムヒ、ベビームヒで対応します。
- ★虫に刺されやすい、また刺されるとひどく腫れてしまう場合等は、散歩に出る時は薄手の長袖、長ズボンを着用しますので、着替えカゴに入れておいて下さい。その旨、担任にお知らせ下さい。



梅雨の時期の注意事項

■食中毒

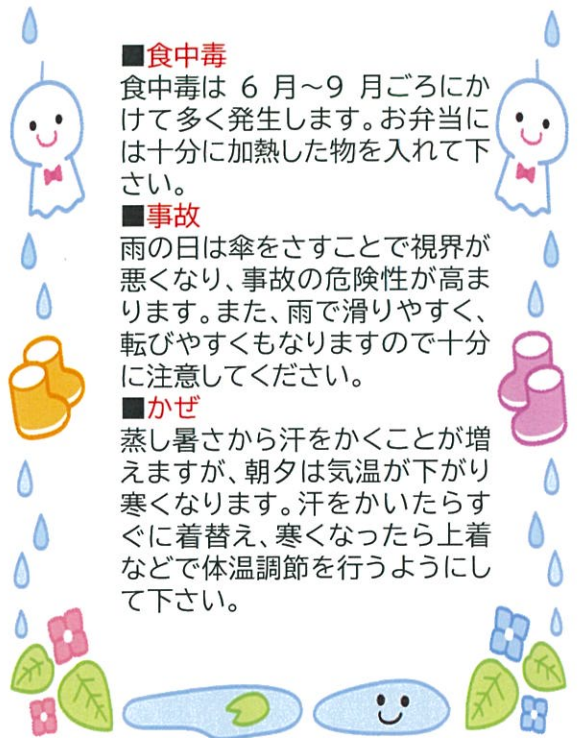
食中毒は6月～9月ごろにかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れて下さい。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにして下さい。



おしらせ

6/27(金)に全園児健診があります

当日は、具合が悪くならないように、体調管理をお願いします。欠席したお子さんは、7月の乳児健診で行います。

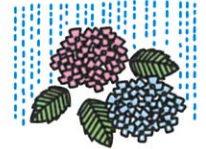




給食だより

2025年6月
ひよし保育園

先月はグリーンピースやそら豆のさやむきの食育活動で、各クラスで旬の素材に触れることができました。今月は梅干しの酸味を生かしたメニューや、ナムルなどの酢を少量使ったメニューを献立に多く取り入れています。雨の季節が近づいてくると気温と湿度があがり、蒸し暑くなってくると疲れもたまり食欲がダウンしやすくなります。酢には疲労回復、免疫力アップ、食欲増進の効果が期待されます。日々の食事に、上手に取り入れていきたいですね。



今月の地場野菜（国分寺産）

じゃが芋・きゅうり が入荷予定です。



今月の野菜平均使用量

	3才以上幼児 （標使用量）	3才未満乳児 （目標使用量）
緑黄色野菜	49.5g（40g）	40.4g（30g）
淡色野菜	59.3g（50g）	48.4g（40g）

献立紹介

*梅ごはん

今が旬のしらすの塩味と、梅干しの酸味が炊き込むことでさっぱりといただけるごはんです。おにぎりにして、朝食にもおすすめです。梅干しはなるべく無添加のものが良いでしょう。

～材料～（大人2人・子ども2人分）

米 2合
だし昆布 5cm位を1枚
にんじん 1/3本
梅干し 種をとって10g
しらす 25g
白いりごま 適量

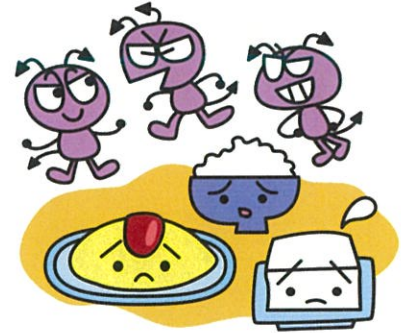
～作り方～

- ① 米は普通に洗う。
- ② にんじんは粗みじんにつけて、梅干しは包丁で軽くたたいてつぶしておく。
- ③ 炊飯釜にだし昆布、にんじん、梅干し、しらすを入れ、普通の水加減で炊く。
- ④ 炊き上がったごはんを器にもりつけて、ごまをふる。

「つけない！
増やさない！！
やっつける！」



食中毒に注意！



この季節に気がかりなのが食中毒です。衛生管理には大人の注意が欠かせません。食中毒予防の3原則は食中毒菌を「つけない！増やさない！やっつける！」です。

家庭でも以下のポイントに気を付けて食中毒予防に努めましょう。

- (1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。
- (2) 冷蔵庫で肉や魚などのなまものを保存するときは、汁がもれないようにビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
- (3) 手洗いをしっかりとこまめに行い、清潔な調理器具、食器を使う。
- (4) 加熱調理が必要な食品は、ひと煮立ちさせるなど十分に加熱をする。
- (5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。

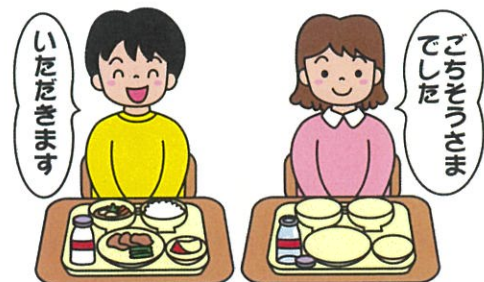
言っていますか？

「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」と「ごちそうさま」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、自然の恵み（命）や、食物を育てる人、それを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでにさまざまな命や人が関わって食べることができています。

くすのき組では20日にマスつかみの遠足に行きます。生きた魚（マス）を自分で食べるためにとる（つかむ）ことを通じて、「（他の生き物の）命をいただいて（わたしは）生きている」ということを子どもたちは感じ取ってくれることでしょう。

そして、食事をいただくことへの感謝の気持ちをこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつができる習慣を身につけてほしいと思います。



日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/100g)	材 料 名				延長補食
				熱と力になる	血で肉で骨になる	体の調子を整える	調味料	
02月	カレーライス 野菜スープ オレンジ	ごまドーナツ 牛乳	621.3(541.3) 23.9(20.3) 24.1(20.7) 2.2(1.8)	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、○ごま、油	○牛乳、豚肉、○豆腐、ベーコン	玉ねぎ、味噌、にんじん、キャベツ、ほうれん草、トマト、ビュール、ニンニク、しょうが	カレールー、食塩、コンソメ、こしょう	せんべい
03火	ごはん さわらの西京焼き アスパラとじゃこのあえ物 さつま芋のサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	ちゃんぽんラーメン 牛乳	598.1(507.8) 27.2(23.0) 16.4(13.8) 2.1(1.9)	○中華めん、米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、○ごま油、ごま油	○牛乳、さわか、○豚肉、みそ、かつお節、しらす、みそ	かぼちゃ、グリーンアスパラ、○キャベツ、○玉ねぎ、きゅうり、○もやし、ねぎ、○にんじん、にんじん、干しぶどう	○しょうゆ、みりん、しょうゆ、○中華だし、○食塩、食塩	ラスク
04水	ごはん 五目厚焼き卵 切干し大根の中華和え ブロッコリーのソテー みそ汁(だいこん・えのき)	二色サンド 牛乳	566.2(483.9) 23.1(19.4) 21.4(18.2) 2.3(2.0)	米、○パン、○バター、油、砂糖、油、ごま油	○牛乳、卵、鶏肉、ツナ、○チーズ、みそ	大根、ブロッコリー、玉ねぎ、小松菜、にんじん、○ジャム、ねぎ、椎茸、さやいんげん、えのき茸、切干大根	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	ビスケット
05木	ごはん 豆腐のうま煮 れんこんのきんぴら 塩ゆでそら豆 はるさめスープ	インドサモサ 牛乳	558.0(474.5) 24.4(20.9) 20.2(17.3) 1.3(1.1)	○じゃがいも、米、○餃子の皮、春雨、○油、片栗粉、油、砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、豚肉、○豚肉	そら豆、にんじん、れんこん、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、○玉ねぎ、グリーンピース、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、○カレー粉、○食塩	お米スナック
06金	パン 牛乳 魚のパン粉焼き コールスローサラダ ジャーマンポテト スープ(かぶ・たまねぎ)	中華おこわ おしゃぶりこんぶ 麦茶	550.9(496.3) 23.4(20.5) 19.4(16.7) 2.3(2.0)	パン、じゃがいも、○米、○もち米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、○油、オリーブ油、油	牛乳、かた、○豚肉、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり、○にんじん、にんじん、パセリ、○椎茸	ケチャップ、○オイスターソース、食塩、酢、○しょうゆ、コンソメ、○食塩、しょうゆ、こしょう	せんべい
07土	ミートスパゲティ チキンポトフ	あんぱん 牛乳	593.6(505.3) 29.5(24.6) 18.4(15.2) 2.3(2.0)	じゃがいも、○パン、スパゲティ、油、砂糖	○牛乳、豚肉、鶏肉、○あんき	玉ねぎ、トマト、にんじん、さやいんげん	ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩、こしょう	ビスケット
09月	豚丼 小松菜とツナの和えもの みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米粉蒸しパン (レーズン) 牛乳	561.6(491.7) 25.8(21.9) 15.9(13.9) 1.4(1.2)	米、○米粉、○砂糖、油、砂糖、○油	○牛乳、豚肉、○豆腐、ツナ、みそ、かつお節	小松菜、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、○干しぶどう、しょうが	しょうゆ、みりん	クラッカー
10火 パール 開き	黒糖パン 牛乳 コーンフ레이크チキン ブロッコリーの三色和え さつま芋のオレンジ煮 スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	手作りのり 佃煮ごはん ごまじやこ 麦茶	579.0(491.8) 26.3(21.8) 18.4(15.0) 2.0(1.6)	黒糖パン、さつまいも、○米、コーンフ레이크、○ごま、○砂糖、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、○いわし、さば節、○さば節	ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、オレンジジュース、とうもろこし、○のり	○しょうゆ、酢、○みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	ラスク
11水	ごはん 魚の甘酢あんかけ 切り昆布の炒め煮 トマト みそ汁(豆腐・わかめ)	マカロニきな粉 牛乳	561.4(482.5) 27.1(23.0) 14.7(12.3) 1.9(1.5)	米、○マカロニ、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、たら、豆腐、豚肉、○きな粉、みそ、かつお節	トマト、玉ねぎ、にんじん、椎茸、昆布、わかめ、しょうが、ニンニク	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、○食塩	お米スナック
12木 ピッカ リン	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ひじきの煮物 塩ゆでそら豆 みそ汁(じゃが芋・わかめ)	あじさいゼリー せんべい 牛乳	562.2(467.7) 26.0(21.6) 17.8(14.4) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、みそ、さば節、油揚げ、みそ	キャベツ、○りんごジュース、○ぶどうジュース、そら豆、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、さやいんげん、ひじき、わかめ、○寒天、ニンニク、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	ぶどうパン
13金	ごはん 松風焼き アスパラのお浸し じゃが玉煮 みそ汁(豆腐・わかめ)	さわやか フレンチトースト ブルー 牛乳	565.6(479.4) 27.0(22.6) 16.6(14.0) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○パン、しらたき、○砂糖、片栗粉、ごま、油、三温糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、豆腐、○卵、みそ、みそ、かつお節	玉ねぎ、○オレンジジュース、グリーンアスパラ、○ブルー、にんじん、ねぎ、わかめ、青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、みりん	せんべい
14土	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	572.3(455.0) 23.5(17.7) 18.1(14.6) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	○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	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。

12日 ピッカリンランチ(3・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	血と肉を作る	体の調子を整える	調味料	
16月	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜スープ	米粉のチヂミ 牛乳	623.2(522.9) 23.7(19.7) 24.1(20.0) 2.5(2.0)	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ○米粉、油、○油、○ごま油、砂糖、○砂糖	○牛乳、豚肉、○豚肉、鶏肉	玉ねぎ、ブロッコリーにんじん、トマトピューレ、ほうれん草、○にんじん、とうもろこし、グリーンピース、しょうが、ニンニク	ハヤシルー、○しょうゆ、食塩、○食塩、コンソメ、こしょう	蒸しパン
17火	パン 牛乳 ミートローフ はるさめサラダ コーンポテト スープ(かぶ・トマト)	みそ焼きおにぎり 塩ゆでそら豆 麦茶	588.4(527.4) 24.3(21.5) 19.0(15.8) 2.6(2.2)	じゃがいも、パン、○米、パン粉、春雨、マヨネーズ、油、○砂糖、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン、ツナ、○みそ	○そら豆、玉ねぎ、かぶ、きゅうり、トマト、にんじん、とうもろこし	○みりん、ケチャップ、ソース、食塩、酢、しょうゆ、コンソメ、○食塩、こしょう	ビスケット
18水 誕生会	梅ごはん さばのカレー揚げ 野菜の海苔和え トマト すまし汁(じゃが芋・わかめ)	キャロットケーキ オレンジ 牛乳	554.0(472.2) 21.9(18.3) 19.5(16.6) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、米粉、○砂糖、○バター、油、ごま	○牛乳、さば、○卵、しらす	トマト、○オレンジ、○にんじん、もやし、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、わかめ、梅干、のり、昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	せんべい
19木 食育	しょうが飯(和歌山県) 鶏肉のつけ焼き れんこんの梅和え ひじきのナムル 高野豆腐のみそ汁(和歌山県)	きな粉あげばん 牛乳	550.6(471.9) 23.0(19.4) 20.7(18.0) 2.6(2.2)	米、○パン、○砂糖、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、みそ、○きな粉、高野豆腐、かつお節	れんこん、もやし、にんじん、大根、ねぎ、きゅうり、しょうが、ひじき、梅干、昆布	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	お米スナック
20金 くすのき 遠足	ごはん マーボー豆腐 きんぴらごぼう 小松菜の煮浸し みそ汁(大根・わかめ)	ごはんと お芋のおやき 牛乳	552.3(470.6) 22.1(18.3) 19.0(15.7) 1.9(1.6)	○じゃがいも、米、○米、片栗粉、砂糖、ごま油、○油、ごま、○砂糖、油	○牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、さば節	小松菜、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、わかめ、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、みりん、○食塩	ラスク
21土	チャーハン のっぺい汁	リングドーナツ 牛乳	557.3(477.4) 22.6(18.8) 21.4(18.2) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油、油	○牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、さば節	にんじん、大根、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、食塩	せんべい
23月	ごはん 豚肉生姜焼き 大根のナムル かぼちゃのグリル みそ汁(豆腐・わかめ)	ナポリタン 牛乳	605.2(516.0) 24.4(20.6) 22.1(18.5) 1.9(1.6)	米、○スパゲティ、油、ごま油、○オリーブ油、ごま、砂糖、油	○牛乳、豚肉、豆腐、○ベーコン、みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、大根、玉ねぎ、きゅうり、○ピーマン、○にんじん、にんじん、わかめ、しょうが	だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、○食塩、食塩、○こしょう	クラッカー
24火	ツナカレーピラフ フレンチサラダ クリームシチュー	じゃこトースト 麦茶	551.7(460.0) 22.5(18.7) 20.2(16.9) 1.9(1.6)	じゃがいも、米、○パン、○マヨネーズ、バター、油	牛乳、鶏肉、ツナ、○しらす	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、パイナップル、とうもろこし、ピーマン、○青のり	ホワイトソース、酢、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	せんべい
25水	ごはん さばの梅煮 かぼちゃのそぼろ煮 浅漬け 相性汁	切干大根ごはん 牛乳	619.3(529.9) 25.8(21.6) 19.2(16.2) 2.2(1.8)	米、○米、さつまいも、砂糖、○油、油、○砂糖	○牛乳、さば、○豚肉、鶏肉、牛乳、みそ、ベーコン、さば節	かぼちゃ、かぶ、大根、にんじん、ねぎ、とうもろこし、きゅうり、○切干大根、梅干、しょうが、昆布	だし汁、だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、○みりん、食塩	ぶどうパン
26木	ごはん ピーマンの細切り炒め じゃが芋きんぴら トマト みそ汁(きゃべつ・あげ)	わかめうどん 牛乳	573.0(482.0) 23.7(20.0) 21.5(17.8) 2.1(2.0)	○うどん、米、じゃがいも、春雨、油、砂糖、片栗粉、ごま油、○砂糖	○牛乳、豚肉、○鶏肉、みそ、油揚げ	トマト、キャベツ、ピーマン、○にんじん、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ピーマン、○わかめ、○ねぎ、さやいんげん	だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、オysterソース、○食塩	クラッカー
27金	パン 牛乳 鮭のカレークリーム焼き にんじんサラダ アスパラとベーコンのソテー スープ(じゃが芋・たまねぎ)	こぎつねご飯 麦茶	551.9(498.5) 23.7(20.6) 18.8(16.0) 2.3(2.1)	パン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、○砂糖、油、オリーブ油、○ごま	牛乳、鮭、○油揚げ、ベーコン	にんじん、グリーンアスパラ、玉ねぎ、とうもろこし、○にんじん、干しぶどう、マーマレード、パセリ	○だし汁、○しょうゆ、酢、○みりん、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	ビスケット
28土	焼きとり丼 具だくさんみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	548.5(472.3) 23.6(20.1) 15.9(13.3) 2.0(1.8)	○黒糖パン、米、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、ねぎ、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、みりん	せんべい
30月	ごはん さわらの梅照り焼き 大根とあげの煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(もやし・ほうれん草)	焼きそば 牛乳	541.4(468.2) 29.3(24.9) 15.6(13.5) 2.3(1.9)	○焼きそばめん、米、砂糖、ごま油	○牛乳、さわか、○豚肉、油揚げ、みそ、さば節、○かつお節、かつお節	大根、ブロッコリー、もやし、○キャベツ、にんじん、ほうれん草、○にんじん、○ピーマン、梅干、○青のり	だし汁、○ソース、しょうゆ、みりん	お米スナック

※ 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：和歌山県の郷土料理として給食に「しょうが飯」、「高野豆腐のみそ汁」を食べます。