

ひよし保育園だより



2026年2月

NO.11



「鬼さんは、どこ？」

ひよし保育園は、初めに行事ありきではなく、職員がその一つ一つの意味を学び、そして、子どもたちに何を伝えたいのか、行事を通して子どもたちの何を育てたいのか、職員間でより深く掘り下げ、子どもたちにも年齢に応じて行事の意味を伝えていきます。

節分は、地域に到来する疫病や災難を鬼にたとえ追い払うという意味がありますが、それに加え、ひよし保育園では、二つの意味をこめて、行っています。

一つ目は、一人ひとりの心にひそんでいる、鬼を退治するという意味を込めています。幼児の子どもたちには「心の中にいる、どんな鬼を退治したいの？」と聞いていきます。子どもたちは、しばらく考えたのち、「泣き虫鬼」「いじわる鬼」「おこりんぼ鬼」等々・・・しっかり自分と向き合い、ここを直したいと思っているところを話してくれます。それを鬼という形にして、節分に「豆まき」をして、自ら弱いところを退治するという儀式でもあります。

そして、もう一つは、「見えないけれどもあるんだよ」と見えないものへの脅威や敬意の念を持ってほしいという願いも込めています。鬼の演出も真剣です。以前は、なまはげのような鬼が子どもたちに迫って来ていましたが、かなり子どもたちが怖がるので年々、鬼そのものではなく、イメージ出来るアイテムで到来するようになってきています。子どもたちは、保育士にしがみつき、保育士も鬼から子どもたちを必死で守ります。この守ってもらえたという信頼関係がとても大切で、節分の豆まきが終わったら、『鬼が来る！』の言葉は、絶対に禁句です！

その代り、ダダコネした時などは、「お腹の中の鬼が暴れちゃったの？」と問いかけ、子ども自身を否定しないのは、とても上手な声かけだと感心します。鬼は、強く怖いものです。しかし、みんなで一丸となって豆をぶつければ、怖～い鬼も山へ逃げて行きます。「鬼さん、お山に行っちゃったね」の言葉に本当に安堵する子どもたちです。怖いけれども頑張っ乗り越えればやがて春がやってくるのです。

注：大豆等の豆類は誤飲リスクがある為、通常の豆をまくのではなく、豆にたとえた紙を丸め豆まきを行います。ご了承よろしくお願

園長 山城一予



子定

2月

- 3日(火)節分の集い
- 9日(月)健康体育
- 18日(水)誕生会
- 20日(金)園医健診
- 25日(水)3、4、5歳 懇談会
 - 3、4歳→13:45~14:45
 - 5歳→15:45~17:00
- 27日(金)健康体育

3月

- 2日(月)くすのき公園交流(他園との交流)
- 3日(火)1歳 懇談会
- 4日(水)誕生会
- 6日(金)くすのきお別れ会・園医健診
- 9日(月)健康体育
- 11日(水)避難訓練 14:46 実施
- 14日(土)くすのき卒園式
- 19日(木)くすのきお別れ遠足
- 27日(金)健康体育

2/2~2/14 フードドライブ(未利用食品回収)を行い、集まった食材は、国分寺社会福祉協議会へお渡しします。ご協力、お願いいたします。

※実習生が来ます。

- 2/3~2/17 白梅学園大学 1名(前半たんぽぽ・後半たけのこ)
- 2/9~2/24 昭和女子大学 1名(くるみ)
- 2/16~2/28 草苑保育専門学校 2名(たんぽぽ・たけのこ・後半まつぼっくり)

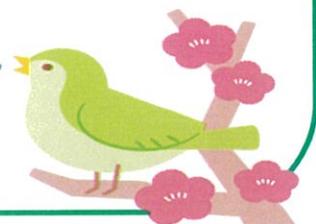
第三者評価アンケートについて

第三者評価のアンケートのご協力ありがとうございました。

先日、保護者会会長含め、保護者の方数名と懇談を行い、アンケートの回答をお話しました。もう少し職員で確認し、全体へお返事を行っていく予定です。

保護者会はなくなりますが、来年度以降も、第三者評価のアンケートも実施し、保護者の方のお話を直接うかがう機会は設けていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いいたします。

つい、保育園の中で当たり前とってしまっていることも保護者の方のご意見で改めて気が付くことも多々あるため、貴重なご意見となっております。日常の中でも、何か気になることがありましたら、担任や事務所職員等、いつでもお声がけください。





クラスの様子・連絡 今月のねらい



たんぽぽ

- ・寒さに負けず、元気に過ごす。・室内あそびを楽しむ。
- ・遊びの中で子ども同士の関わりを楽しむ。

先日は、お忙しい中懇談会・お楽しみ会に参加していただきありがとうございました。お部屋では♪おにのパンツ♪の手あそびうたがお気に入りです。曲に合わせて踊ったり、一緒に歌って楽しむことができます。節分に向けて手先、指先を使って色々な製作を作りました。

公園では「おべんとうバスのかくれんぼ」の絵本をまねして、かくれんぼを楽しんでいるたんぽぽさん。大人が「どーこだあ？」とベンチなどにかくれるとトコトコ走って、周りをキョロキョロしながら大人を探している姿がとてもかわいいです。大人を見つけると「いた～」とうれしそうです。2月も寒さに負けずにたくさんあそびたいと思います。

たけのこ

- ・遊びの中で子ども同士の関わり合いを楽しむ。
- ・寒さに負けず元気に過ごす。

・みんなの公園で楽しんでいて、まてまて遊びが、子どもたちの中でイメージが拡がり始めています。園庭でもワニ、警察、オオカミ、などいろいろなものになりきったり、中にはまだイメージするよりも、友だちと一緒に楽しくて、お友だちや大人と走るのを楽しんでいる子どもたちもいます。遊びからいろいろな人への関わりが拡がるといいなと願っています。

【お知らせ】

- ・進級に向けて、エプロン・三角巾・健康体育Tシャツのご用意をお願いしています。実物を廊下に掲示しますので、ご参考ください。
- ・3月3日(火) 懇談会 13:45～14:45 お楽しみ会 15:00～15:15 を行います。出欠表を配布しておりますので、ご提出をお願い致します。

くるみ

- ・冬の遊びを楽しむ。
- ・集団遊びを楽しむ。

先日はお忙しい中、懇談会とおたのしみ会へのご参加本当にありがとうございました！子どもたちはドキドキしながらも楽しそうに参加したり保護者の方を見つけると嬉しそうにする姿をみて担任もとても嬉しい気持ちになりました。

1月はおたのしみ会や節分の集いに向けての製作をたくさん楽しみました。被り物の顔を描いたり、鬼のお面では糊の使い方を知り、手先を使って塗ることを経験しました。子どもたちは鬼のお面を作ることで節分にやってくる『鬼』のことも少し意識し始めているようです。寒い日がまだ続きますが、散歩にもでかけて体を動かしていきたいと思えます。

まつぼっくり

- 友だちと遊ぶ楽しさを知り関りが広がる。
- 自分の要求を言葉で伝える。
- 生活習慣をしっかり身につける。

• 寒さが増し霜柱が見られる季節となりました。集団で遊ぶ姿も多く見られ、先週から「転がしドッチ」を楽しんでいます。転がす強さがポイントとなり悪戦苦闘している子どもたち。弱くて届かなかったり、ボールがくると蹴ってしまったりと様々な様子。また、逆上がり練習や縄跳び、登り棒など自主的に取り組んでいます。それを見て周りの子どもたちも寄ってきて、楽しく練習し友だち同士での刺激も受けながら冬の遊びを楽しんでいます。ベストを着ていても「暑いから脱ぎたい」と自分たちで調節しています。今後も新しい集団遊びを取り入れながら友だちとの関りが増えて広がるようにしていきたいと思っています。

しいのみ

- 冬の遊びを楽しむ。• 集団遊びを楽しみ、友だち関係を広げる。
- 自分の考えを言葉で伝える。

本格的に寒さが厳しくなってきましたが、子どもたちは元気いっぱい戸外あそびを楽しんでいます。最近では、みんなで“バナナ鬼”をしたりと、集団あそびを楽しむしいのみさん。大人が介入しながら始めた集団あそびですが、少しずつ慣れて来た様子が見られたので子どもたち任せで、大人は見守り隊。すると、何故か泣いたり、怒ったり、イライラがおさまらない様子の子が多数見られて、みんなで話し合い。“ルールがある”ことを知り、『ルールの大切さ』を学んだ子どもたちです。様々な経験から色々な感情や大切なことを知り、みんなで共有しながら一緒に考え、話し合うことで仲間意識も芽生えてきました。今後も色々なルールのある集団あそびを楽しんでいきたいと思います。この1年、心も身体もたくましく成長した子どもたち。全ての経験が、自信へと繋がり、(できるようになりたい)と繰り返し挑戦する姿が見られています☆

くすのき

- 卒園式に向けて一人ひとりが自分の力を出し、クラスがまとまる。
- 一年生になる期待と自覚を持って意欲的に活動する。
- リーダー活動を通して、自分、クラスのことを考える。

冬の寒さに負けず、元気いっぱいに登園している子どもたち。先月行った十小学校訪問では、優しく1年生に案内されて不安な気持ちから一転、「ハヤク 小学校ニイキタイ！」と期待感を持つことが出来て、とてもいい経験になりました。

年末年始からお正月遊びにも意欲的に取り組み、最近ではお昼寝抜きの時間帯にあやとりを教えてもらってからは、ほうきから始まり、4段梯子や5段梯子と技5つを目指して、本を見ながら、お友だちと教え合い、切磋琢磨練習に励んでいます。

お布団について

2月からお昼寝抜きの日が週に3-4回に増えます。その為、お布団をあまり使用しなくなるのでお持ち帰りを2週間に1回にします。持ち帰る日は、クラスのカレンダーに記しておきます。

ほけんだより

2026年2月
ひよし保育園



厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、風邪ウイルスが大好きな季節です。風邪を寄せ付けない丈夫な体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

2月の目標

- 寒さに負けない体力づくり
- 身体を動かして遊ぼう

2月の予定

- 2日(月) 身体測定(幼児)
- 4日(水) 身体測定(2歳児)
- 5日(木) 身体測定(0歳児)
- 6日(金) 身体測定(1歳児)
- 20日(金) 園医健診(乳児)
- 26日(木) 視力検査(3歳児)

1月の感染症情報

- インフルエンザ A 1名
- インフルエンザ B 1名
- 胃腸炎 1名
- 急性結膜炎 1名
- 伝染性紅斑(リンゴ病) 1名
- 風邪症状 6名
- 中耳炎 6名

全体的に鼻水、咳症状で受診して、内服をしているお子さんが多かったです。



子どもの花粉症について

こんなサインに注意

花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

大人の病気と思われがちですが、5~9歳までは13.7%、10~19歳では31.4%もの子どもが花粉症だと言うデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症症状がずっと続くと不快だけでなく、様々な問題を招く恐れがあります。

●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりの為に、口呼吸になります。乾いた空気が口から喉に入る為、風邪などをひきやすくなるおそれがあります

●なかなか寝ない

●日中元気がない、機嫌が悪い

息苦しさの為に、よく眠れなくなります。その為、昼間に元気に遊べなかったり、機嫌が悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないほどの問題が起こってくることも。



花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防を兼ねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。

花粉を家に持ち込まないために

- 外干ししない
- 玄関で脱ぐ
- 服からも取り除く



正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には、必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々まで丁寧に洗うことが大事です。3歳まではお家の人の援助や見守りが必要です。



咳エチケットを教えましょう

鼻や口を覆わずに咳やくしゃみをする、ウイルスの入った飛沫を拡散させることになります。マスクをしていないときは、手ではなく、ハンカチやティッシュペーパー、何もなければ袖で口元を覆うことを教えましょう。

※2歳未満の子どもは呼吸機能が未熟なため、マスク着用は推奨されていません。



●何もしないで咳やくしゃみをする



●咳やくしゃみを手で押さえる



●正しくマスクをつけ、口鼻を覆う



●ハンカチやティッシュペーパーで口鼻を押さえる

使ったティッシュペーパーはすぐに、ゴミ箱へ



●袖や肘の内側で口鼻を押さえる

お願い

- ①保育中の検温でお子さんの体温が38℃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。
 - ⑤目が赤い、目やにが多く出ている場合は、眼科を受診し、登園可能であるか診断を受けてください。
 - ⑥頭を強く打った場合は、必ず脳外科を受診し、次の日は、1日様子をお家で見てください。
- 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、お便秘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。

かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時白く腫れた耳、閉塞感

激しい耳の痛み

予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切





給食だより



2026年2月
ひよし保育園

2/3（火）は節分です。保育園ではじゃこ入りの鬼っ子ごはん、いわしを食べ、1年の無病息災を願いたいと思います。

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。生活リズムを整えて食事をしっかりととり、風邪や感染症に負けないよう気をつけていきましょう。



今月の地場野菜（国分寺産）



じゃがいも・大根・長ネギ 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 | 42.6g（40g） | 34.1g（30g） |
| 淡色野菜 | 61.6g（50g） | 49.6g（40g） |

献立紹介

*しょうがみそおでん（青森県の郷土料理）

1月の食育の日で紹介したメニューです。しょうがの効いたみそダレがごはんも進む一品です。しょうがは、寒い時期に体を中から温めてくれます。寒さの厳しい地域の昔ながらの知恵ですね。

～材料～ （大人2人・子ども2人分）

大根 1/3本
 ちくわ 2本
 だし汁 1カップ
 みりん 小さじ1
 しょうゆ 小さじ1
 酒 小さじ1
 みそ 小さじ2
 さとう 小さじ4
 しょうがすりおろし 小さじ1
 水 大さじ1

※しょうがの辛味が気になる時は、加減してください。

～作り方～

①大根は皮をむき、6等分の輪切りにし、下茹でしておく。
 ②ちくわは食べやすい長さに切る。
 ③鍋に、だし汁・みりん・しょうゆを入れ、だいこんを煮る。
 ④大根がやわらかく煮えたら、ちくわを加えて煮る。
 ⑤酒・みそ・さとう・しょうがすりおろし・水を火にかけてひと煮立ちさせてダレを作る。
 ⑥ダレをおでんの具にかける。

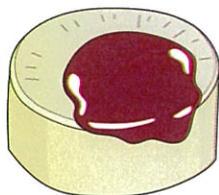


かぜに強い体を 作る免疫カアップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り越えましょう。



根も葉も栄養が豊富



旬のだいこん



数多くの種類があるだいこんのなかでも、一般的に知られているのは、辛みが少なくてやや小ぶりの青首だいこんです。

1年中出回っていますが、この時期の物は特に甘みが強く、部位ごとに調理方法を変えれば、丸ごとおいしく食べられます。

皮は厚めにむき、細切りにして炒めてきんぴらに、葉は下茹でし細かく刻んでじゃこなどと一緒に油で炒め、ふりかけにするとおいしく食べられます。

だいこんの根は、ビタミンCやでんぷんの消化を助ける酵素成分、解毒作用がある成分を含みます。葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。

皮も葉も捨てずに上手に調理して食べましょう。



| 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) | | | | 延長補食 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整える | 調味料 | |
| 02月 | ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきの煮物 トマト みそ汁(さつま芋・しめじ) | 米粉のチヂミ 牛乳 | 577.0(485.4) 23.0(19.1) 21.5(18.0) 2.1(1.7) | ごはん、さつまいも、○米粉、○油、油、ごま油、○ごま油 | ○牛乳、豚肉、○豚肉、油揚げ | トマト、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、○にら、○コーン、しめじ、いんげん、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが | だし汁、みそ、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、○しょうゆ、みりん、○食塩、○砂糖 | せんべい |
| 03火 節分 | 鬼っごはん いわしの利休揚げ 大根の白みそ煮 小松菜の煮浸し 麩のすまし汁 | 鬼が島蒸しパン 牛乳 | 541.2(460.4) 19.9(16.5) 16.2(13.4) 2.1(1.7) | ごはん、○小麦粉、○さつまいも、片栗粉、サラダ油、麩、○油 | ○牛乳、いわし、油揚げ、ごま | 大根、小松菜、人参、えのき茸、ねぎ、昆布、昆布 | だし汁、だし汁、しょうゆ、○砂糖、みそ、みりん、酒、砂糖、みりん、食塩、三温糖 | クラッカー |
| 04水 | パン マカロニグラタン さつま芋のサラダ スナップえんどう スープ(キャベツ・たまねぎ) | 中華おこわ ボンカン 麦茶 | 578.5(493.4) 21.7(18.1) 18.6(15.5) 1.9(1.7) | パン、さつまいも、○ごはん、○もち米、マカロニ、マヨネーズ、○油、サラダ油、パン粉、オリブ油 | 牛乳、鶏肉、○豚肉、チーズ、バター | ○ボンカン、玉葱、スナップえんどう、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、○人参、えのき茸、干しぶどう、パセリ、○椎茸 | ホワイトソース、○しょうゆ、○オイスターソース、食塩、コンソメ、食塩、こしょう | ビスケット |
| 05木 | ごはん さばのねぎ塩焼き 大根きんぴら かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(じゃが芋・えのき) | あんかけ焼きそば 牛乳 | 611.3(507.3) 27.7(23.2) 21.4(18.0) 2.6(2.2) | ○中華めん、ごはん、じゃがいも、○サラダ油、ごま油、○片栗粉 | ○牛乳、鯖、○豚肉、鶏肉、ごま | かぼちゃ、大根、○白菜、○人参、人参、えのき茸、ねぎ、○椎茸、にんにく、しょうが、○しょうが | だし汁、だし汁、みそ、しょうゆ、砂糖、○酒、○砂糖、○しょうゆ、酒、コンソメ、こしょう | ラスク |
| 06金 | ごはん 高野豆腐の卵とじ れんこんの梅和え 浅漬け みそ汁 (白菜・油あげ) | 二色サンド 牛乳 | 560.3(481.9) 22.9(19.4) 19.8(17.1) 2.5(2.1) | ごはん、○パン、油 | ○牛乳、卵、鶏肉、○チーズ、油揚げ、○バター、高野豆腐、かつお節 | れんこん、白菜、かぶ、人参、玉葱、○ジャム、きゅうり、梅干、椎茸 | だし汁、みそ、しょうゆ、砂糖、酢、食塩 | せんべい |
| 07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 | リングドーナツ 牛乳 | 558.7(478.8) 22.8(19.0) 21.4(18.2) 2.0(1.6) | うどん、じゃがいも、マヨネーズ、油 | ○牛乳、鶏肉、ツナ | キャベツ、人参、ブロッコリー、ねぎ、いんげん | だし汁、みそ、しょうゆ、砂糖、酒 | ビスケット |
| 09月 | ハヤシライス れんこんサラダ キャベツスープ | 焼き芋 牛乳 | 563.3(473.2) 19.3(15.8) 19.2(15.6) 2.1(1.6) | ○さつまいも、胚芽米、マヨネーズ、油 | ○牛乳、豚肉、ベーコン | 玉葱、キャベツ、人参、れんこん、トマトピューレ、コーン、きゅうり、グリーンピース、しょうが、にんにく | ハヤシルー、コンソメ、食塩、しょうゆ、こしょう | ラスク |
| 10火 | パン 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ ブロッコリーの三色和え スープ(かぶ・たまねぎ) | 切干大根ごはん おしゃぶりこんぶ 麦茶 | 566.7(510.3) 24.4(21.4) 24.1(20.7) 2.1(1.8) | パン、じゃがいも、○胚芽米、マヨネーズタイプ調味料、オリブ油、○油 | 牛乳、鶏肉、○豚肉、ツナ、ベーコン | ブロッコリー、かぶ、人参、玉葱、きゅうり、コーン、○人参、○切干大根、レモン果汁、にんにく | ケチャップ、○しょうゆ、○みりん、しょうゆ、食塩、酢、○砂糖、コンソメ、カレー粉、こしょう | せんべい |
| 12木 | ごはん ぶりの照り焼き さつま芋煮 切干し大根の中華和え すまし汁(豆腐・わかめ) | ごまドーナツ 牛乳 | 597.3(508.4) 24.1(20.1) 22.2(19.1) 1.6(1.3) | ごはん、さつまいも、○ホットケーキミックス、○サラダ油、ごま油 | ○牛乳、ぶり、豆腐、○豆腐、ツナ、○ごま | 小松菜、人参、切干大根、ねぎ、わかめ | だし汁、しょうゆ、砂糖、○砂糖、酢、酒、みりん、食塩 | クラッカー |
| 13金 ピッカリン | ごはん 鶏塩じゃが 大根のナムル トマト みそ汁(もやし・ほうれん草) | みかん寒天 ビスケット 牛乳 | 559.8(476.9) 23.0(19.2) 16.7(14.0) 1.6(1.3) | じゃがいも、ごはん、○米粉、油、ごま油 | ○牛乳、○豆乳、鶏肉、さば節 | トマト、玉葱、もやし、人参、大根、○みかん、ほうれん草、きゅうり、○寒天、にんにく | ○砂糖、みそ、酒、酢、しょうゆ、食塩、砂糖、こしょう | 蒸しパン |
| 14土 | ナポリタン チキンポトフ | かぼちゃ シュガーパン 牛乳 | 549.1(475.3) 23.6(19.9) 17.1(14.9) 2.0(1.7) | じゃがいも、○パン、スマグディー、サラダ油、オリブ油 | ○牛乳、鶏肉、ベーコン | 玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、○かぼちゃ、いんげん | ケチャップ、○砂糖、コンソメ、食塩、こしょう | 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。

☆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。

13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 | | | | 延長補食 |
|------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|
| | | | | 熱と力になる | 血を肉や骨にする | 体の調子を整える | (Oは午後おやつ) 調味料 | |
| 16月 | カレーライス れんこんマリネ 野菜スープ | ツナマヨトースト 牛乳 | 596.8(517.1) 23.8(20.3) 22.1(18.9) 2.4(2.1) | じゃがいも、胚芽米、○パン、○マヨネーズ、オリーブ油、油 | ○牛乳、豚肉、○ツナ | 玉葱、人参、れんこん、ほうれん草、トマトピューレ、○玉葱、○パセリ、にんにく、しょうが | カレールー、酢、砂糖、コンソメ、食塩、こしょう | ビスケット |
| 17火 | ごはん 豆腐の中華煮 れんこんのさんびら ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁(麩・わかめ) | さつま芋と りんごの包揚げ 牛乳 | 553.8(468.1) 23.1(18.8) 19.3(16.2) 1.9(1.5) | ごはん、○さつまいも、○餃子の皮、○サラダ油、麩、片栗粉、油、ごま油 | ○牛乳、豆腐、鶏肉、ごま | ほうれん草、れんこん、もやし、人参、○りんご、えのき茸、椎茸、ねぎ、わかめ | だし汁、○砂糖、みそ、しょうゆ、砂糖、オイスターソース、みりん、食塩 | せんべい |
| 18水 誕生会 | パン 牛乳 デミグラハンバーグ 野菜ソテー にんじんサラダ スープ(かぶ・たまねぎ) | ガトーショコラ 麦茶 | 552.0(455.9) 20.4(17.0) 26.1(20.9) 2.4(2.0) | パン、○米粉、○片栗粉、片栗粉、○サラダ油、油、サラダ油、オリーブ油、○砂糖 | 牛乳、豚肉、○豆腐、○豆乳、ペーコン | 玉葱、人参、キャベツ、かぶ、れんこん、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう | ハヤシルウ、○砂糖、マーマレード、酢、食塩、コンソメ、しょうゆ、○食塩、こしょう | クラッカー |
| 19木 食育 | 美唄のとりめし(北海道) 石狩汁(北海道) 磯辺さつまいも | ごまみそまんじゅう ボンカン 牛乳 | 602.6(511.8) 26.2(21.6) 16.2(13.6) 2.0(1.7) | ごはん、さつまいも、○小麦粉、米粉、○サラダ油、○サラダ油、油 | ○牛乳、鮭、鶏肉、鶏肉、豆腐、さば節、○ごま、バター | ○ボンカン、玉葱、キャベツ、大根、ねぎ、人参、しめじ、青のり | みそ、しょうゆ、○みりん、○みそ、○三温糖、みりん、砂糖、酒、みりん、酒、食塩、○食塩 | ラスク |
| 20金 | ごはん さけのきのこみそ焼き にんじんしりしり 大根とあげの煮物 みそ汁(里芋・わかめ) | ミートマカロニ 牛乳 | 572.3(489.2) 28.7(24.2) 18.4(16.0) 2.7(2.3) | ごはん、里いも、○マカロニ、片栗粉、サラダ油、○オリーブ油、米粉、油 | ○牛乳、鮭、○豚肉、油揚げ、ツナ | 人参、大根、白菜、しめじ、○玉葱、えのき茸、○人参、わかめ、○にんにく、○しょうが | だし汁、だし汁、みそ、○ハヤシルウ、○ケチャップ、砂糖、酒、しょうゆ、○食塩、食塩 | せんべい |
| 21土 | 焼きとり井 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) 1.7(1.5) | ○パン、ごはん、じゃがいも、片栗粉、油 | ○牛乳、鶏肉、さば節 | 人参、玉葱、ほうれん草、ねぎ、いんげん、しょうが | みそ、しょうゆ、みりん、酒 | ビスケット |
| 24火 | ごはん 豚肉生姜焼き 根菜のみそ煮、 トマト みそ汁(だいこん・あげ) | 大学芋 牛乳 | 571.1(484.8) 19.8(16.2) 20.2(17.0) 1.5(1.3) | ○さつまいも、ごはん、里いも、○サラダ油、サラダ油、油 | ○牛乳、豚肉、油揚げ、○ごま | トマト、玉葱、大根、れんこん、人参、ごぼう、しょうが、椎茸 | だし汁、みそ、○砂糖、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、○しょうゆ | せんべい |
| 25水 | ごはん 魚の磯辺揚げ 春菊とツナのごま和え 里芋の肉みそかけ みそ汁(だいこん・なめこ) | 鶏飯 おしゃぶりこんぶ 牛乳 | 588.2(496.1) 28.3(23.6) 15.4(12.6) 2.6(2.1) | ごはん、里いも、○ごはん、小麦粉、油、片栗粉、○油 | ○牛乳、カレー、豚肉、○鶏肉、ツナ、ごま | 人参、春菊、大根、ねぎ、○人参、なめこ、○万能ねぎ、○椎茸、青のり | だし汁、みそ、しょうゆ、砂糖、○しょうゆ、○コンソメ、○食塩、食塩、こしょう | ぶどうパン |
| 26木 | パン 牛乳 ミートローフ 粉ふき芋(青のり) フレンチサラダ 野菜スープ | 焼きおにぎり 麦茶 | 557.2(463.9) 21.3(17.7) 19.4(16.0) 2.2(1.8) | じゃがいも、パン、○ごはん、片栗粉、油、○ごま油 | 牛乳、豚肉、豆腐、ペーコン | 玉葱、キャベツ、パインナップル、ほうれん草、人参、青のり | ケチャップ、酢、○しょうゆ、ソース、食塩、砂糖、コンソメ、こしょう | クラッカー |
| 27金 | ごはん さばのみそ煮 さんびらごぼう ブロッコリーのおかか煮 すまし汁(豆腐・ねぎ) | ちゃんぽん ラーメン 牛乳 | 548.3(467.6) 28.0(23.7) 19.1(16.0) 2.1(1.9) | ○中華めん、ごはん、ごま油、○ごま油 | ○牛乳、鯖、豆腐、○豚肉、ごま、かつお節 | ブロッコリー、ごぼう、人参、○キャベツ、○玉葱、○もやし、ねぎ、○人参、えのき茸、しょうが | だし汁、しょうゆ、みそ、砂糖、○しょうゆ、みりん、酒、みりん、○中華だし、食塩、○食塩 | ラスク |
| 28土 | チャーハン のっぺい汁 | あんぱん 牛乳 | 446.4(366.5) 20.5(16.7) 16.8(13.6) 1.3(1.0) | ごはん、じゃがいも、サラダ油、油 | ○牛乳、豚肉、○あずき、鶏肉、さば節 | 人参、大根、玉葱、ピーマン、ねぎ | みそ、酒、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。

19日 食育の日：北海道の郷土料理として、給食に「美唄（びばい）のとりめし」、「石狩汁」を食べます。

☆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。