

ひよし保育園だより



2026年3月
NO.12



2月21日(土)、年間反省会議を1日かけて行いました。各クラス、各部署で年間の振り返りと令和8年度に向けての話し合いです。ひよし保育園は各クラス・部署の発表は、資料を写真や図、パワーポイント等それぞれの工夫でプレゼンテーションします。

クラスの発表では、どのクラスも一貫していたのが、子どもの意欲の尊重と体験重視の保育でした。なかでも、五感を大切にする保育の実践を0歳児クラスから行っていることを実践発表で共有することが出来ました。

この度、国が策定した「はじめの100か月の育ちのビジョン」でも、人が幸せになる土台がはじめの100か月(妊娠から小学1年生)であり、乳幼児期の教育の重要性に着目しています。中でも大切なのが、子どもの願いや思いを大切にしたいアタッチメント(愛着関係)づくりであり、豊かな遊びと体験の中での挑戦が子どもの成長発達に欠かせないとあります。保育園での教育が、今後の人生に本当に重要で責任有る仕事であることも会議で確認しました。

現在の教育は、知識重視の教育から、体験重視の教育に移行してきています。乳幼児期の教育は「思考力、判断力、表現力等の基礎」「仲間と共に工夫し、協力し合う力」を育み、小学校以上の教育に繋げる土台作りの教育です。クラスの発表の中で、1歳児の現在のブームが「あな」で、散歩先で様々な穴を発見してはのぞきこんでいる話を聞きました。まさに、「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)を大切にしている証です。「センス・オブ・ワンダー」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のです。又、5歳児が運動会ではしご登りがてっぺんまで登れなかった子たちが、今、公園のジャングルジムで再挑戦し、恐怖心を克服しているというのです。今回の冬季オリンピックのアスリート達もあきらめない粘り強さが本当に輝いていましたが、まさに、子どもたちの意欲と粘り強さとあきらめない挑戦が続いている発表で、子どもたちのすごさに拍手が沸き起こりました。

どのクラスの子どもたちも、ひよし保育園でお友だちと共に様々な体験を経て一回り大きく成長したことを実感できました。この培ってきた力を次なるステップへ繋げていけるように支えていきたいと思えます。

そして、保護者の皆様にも、たくさんのご協力を頂き、暖かな言葉がけをして頂きましたことに心より感謝申し上げます。

園長 山城 一予





今後の予定

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 13:45～、
お楽しみ会 15:00～
- 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
- 12日(木)卒園式予行練習
- 14日(土)くすのき卒園式
- 17日(火)退園児、異動、退職者お別れ会
- 18日(水)3.4歳・青空農園で畑仕事
- 19日(木)くすのきお別れ遠足
- 23日(月)進級に向けた引っ越し開始
- 27日(金)健康体育
- 31日(火)新担任と過ごす日

4月

- 1日(水)新入園児親しみ保育開始
- 13日(月)健康体育
- 15日(水)みんな友だちの会
- 18日(土)全体懇談会
- 22日(水)誕生会・新一年生来園日
- 23日(木)避難訓練
- 24日(金)健康体育・園医健診

4月18日(土) 全体懇談会について

- 乳児クラス(たんぽぽ0歳児・たけのこ1歳児・くるみ2歳児)
全体会:9時30分～10時30分
※(乳児・幼児にきょうだいがいる方は9:30～の全体会に参加してください)
- 乳児クラス懇談会:10時35分～11時10分
- 幼児クラス(まつぼっくり3歳児・しいのみ4歳児・くすのき5歳児)
全体会:10時50分～11時30分
幼児クラス懇談会:11時30分～12時



そつえん
おめでとう

進級に向けてのお引っ越し

新しい部屋で、現在の担任と一緒に過ごして少しでも環境に慣れていけるように、3月後半に、くすのきさんから順番に進級する部屋への引っ越しが行われます。

- 3/23(月)午前:くすのき→ランドセル組(多目的室)へ引っ越し
午後:しいのみ→くすのきへ
- 3/24(火)午前:まつぼっくり→しいのみへ
- 3/25(水)午前:くるみ→まつぼっくりへ
午後:たけのこ→くるみへ
- 3/26(木)午前:たんぽぽ→たけのこへ

※心配なこと、わからないことがありましたら、担任や事務所へお声掛けください。





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。・室内遊びを楽しむ。
- ・遊びの中で子ども同士の関わり合いを楽しむ。

園庭あそびをしているときやお散歩の出発前に原木しいたけを観察しています。「まだ、しいたけ出てこないね。」と言うとうなずきながら見ている子どもたち。公園では、広場で「まてまて」と追いかけてっこをして、たくさん走っています。お部屋では、友だち同士の関わりが増えてきて、名前を呼びあって同じ遊びをしながら楽しんでいきます。身の回りのことや着脱をしようとかんがっている姿も見られます。あと少しで、たけのこ組さんです。進級を楽しみしながら3月も元気いっぱい過ごしたいと思います。

- ・3/26(木)たけのこ組へ引っ越しをします。
- ・翌日(27日(金))よりたけのこ組への登園、準備をお願いします。
- ・引っ越しをした際、進級時に分からないことがありましたら声をかけてください。

たけのこ

- ・遊びの中で子ども同士の関わり合いを楽しむ。
- ・進級に期待を持つ。

春の訪れを感じる日も多くなりましたね。たけのこ組で過ごすのも、残り1か月となりました。この1年間を振り返り、一人ひとりが「じぶんで!」「～したい!」という思いを沢山見せてくれたことに成長を感じています。自分のペースで心も体も育ってますね!

お楽しみ会では、みんなでバスに乗って歌をうたい、お散歩に出かけます。「ゴーゴー!」と楽しそうに出発する姿が見られますが、当日はたくさんの観客にはずかしくなってしまう子どもいるかと思っています。ぜひ、温かい眼差しで見て下さいね。

3月はくるみ組に行く機会も多く取り入れ、進級する嬉しさや喜び、期待を持てるようにしていきたいと思っています。

※進級に関することは、3/3(火)の懇談会でお伝えさせていただきます。

くるみ

- ・集団遊びを楽しむ。
- ・進級に期待を持つ。

暖かい日も増えてきましたね。散歩にも距離を伸ばして、すぎのこ公園という公園まで行ってくることができました。子どもたちは先日話した、梅の花の話を今でもよく覚えていて、散歩にでかけると何色の梅の花があるかと話の話題にしたり、実際に見つけられると嬉しそうに担任に教えてくれます。まだまだ子どもたちと一緒に春を探していきたいと思っています。幼児さんとの合同散歩も取り入れながら、幼児さんとの交流ができる機会を作っていきたいと思っています。

引っ越しの日程⇒3月25日(水)午前中にまつぼっくり組に引っ越しをします。

【夕方】まつぼっくり組に荷物を取りに行ってからたけのこ組にお迎えにきてください。

26日(木)【朝】まつぼっくり組で支度をしてからたけのこ組に連れて来て下さい。

【夕方】2階での保育になります。しいのみ組に迎えに来てください。

27日(金)～※8時以降の受け入れはしいのみ組。17時以降はしいのみ組に迎えになります

※子どもたちの荷物はまつぼっくり組の廊下に出してあります。

～わからないことがありましたら、担任までお声がけください♪～

まつぼっくり

- ・進級に向けて喜びと期待を待つ。
- ・集団遊びを通して役割や決まりを知る。
- ・生活習慣をしっかり身に付ける。

先日は懇談会へのご参加、ありがとうございました。いよいよ、まつぼっくりさんで過ごすのも残り1か月となりました。子どもたちもこの一年でたくさん成長しました。

遠い公園で楽しんで遊べるくらい体力もついて、ルールはまだあいまいですが、友だちとの集団遊びも誘い合っていて楽しんでいます。心も成長して譲る気持ちや自分自身で折り合いをつけることが出来るようになりました。色々なことをしいのみ、くすのきさんから吸収して子どもたちのやってみたい！を挑戦してきました。今後もしっかり色々なことに挑戦して身体も心も成長していけるように繋げていきたいと思っています。

引越しの日程：3/24（火）AM 特に用意していただくものはありません。

当日の朝→まつぼっくり 夕方から→しいのみ 3/25（水）～しいのみ

で過ごすようになりますので、よろしく願いいたします。

しいのみ

- ・友だち関係を広げ、いろいろな活動を体験する
- ・進級に向けて喜びと期待を持つ。

2月の行事と言えば、「節分」1月も半ばになると「ハヤク3月ニナッテホシイ。」と呟く姿が…子どもたちに理由を聞くと節分があるから…とのこと。もみじ公園に行くと「ココニ柵ノ葉ツパールカラ貰ッテイコウ！」と枝を持ち帰らせてもらい、しいのみの部屋の前に飾りました。「コレデ シイノミニ鬼ハ 入ッテコナイネ！」と話していた子どもたちでした。そして当日は?! 発熱など体調不良でお休みの子が多く、少ない人数で豆まきをがんばったしいのみさんでした。

先日のクラス懇談会へのご参加ありがとうございました。この1年間の子どもの成長を共有することができました。この1年で心も身体も大きくたくましく成長したしいのみの子たち。この子たちだから、いろんなことに興味を持ち大人も一緒に楽しく探究できたのだと思っています。くすのきに向けて期待もいっぱい、でもドキドキしている様子もみられますが、しいのみの生活は残り1ヶ月ですが、まだまだ楽しい事を見つけて経験していきたいと思っています。

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。

いよいよ3月に入り、くすのきでの生活も残り1か月となりました。14日には保育園最後の大きな行事でもある卒園式があります。式典と言うこともあり、練習では、いつもと違う緊張感を持って参加しています。ですが、荒馬踊りは元気いっぴいに「ラッセーラ！ラッセーラ！」の音が響き渡り、立派な馬を演じきっています。当日は、さらに緊張が高まると思いますが、温かいまなざしで見守っていただければと思います。

この年度末、就学に向け少しソワソワしつつ、お昼寝しない体に慣れていきながら、保育園に通う最後の日まで、怪我なく元気に過ごしていきたいと思っています。今、いつもより増して気分が高まり気味で毎日がライブ会場(?)のようです。どうぞご家庭ではゆったりと過ごしていただければと思います。



2026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

- インフルエンザB 11名
- 溶連菌感染症 6名
- 風邪 14名
- 中耳炎 4名
- 結膜炎・麦粒腫 2名

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

- 2日(月) 身体測定(3.4歳児)
- 3日(火) 身体測定(2.5歳児)
- 5日(木) 身体測定(0.1歳児)
- 6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よう。

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。ごはんの後はうんちタイムをとり、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

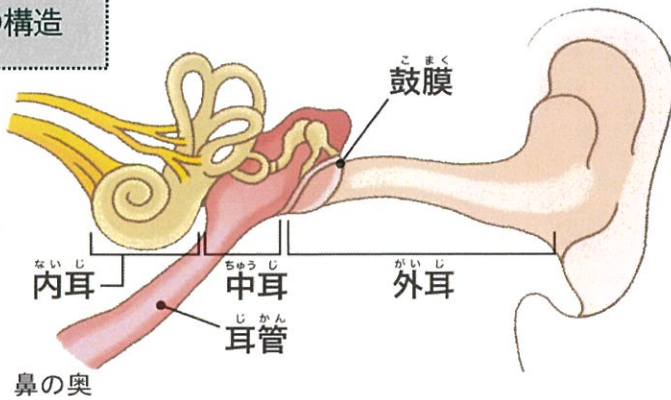
どもり



『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。

耳の構造



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。

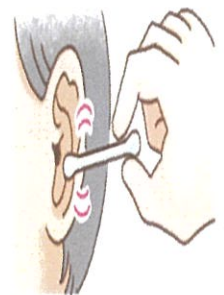


だから



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ります場合があります。

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かなかったり、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。



2026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。今年度もひよし保育園の給食に、ご理解と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と、子どもたちの成長に給食調理員一同励まされています。

今月は3/3 桃の節句の行事食・3/6 お別れ会のおやつパーティーの他にも、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	47.7g（40g）	38.4g（30g）
淡色野菜	59.5g（50g）	48.2g（40g）

献立紹介

* 鶏手羽のさっぱり煮

梅干しの酸味でさっぱり味、お肉も柔らかく煮えて子どもたちもよく食べた一品です。

～材料～（大人2人・子ども2人分）

鶏手羽元	6本
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
大根	200g
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
料理酒	小さじ1
梅干し	1粒
水	1カップ

～作り方～

- ① しょうがとにんにくはスライス、大根は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①と水、調味料、梅干しはつぶして種ごと入れ火にかける。
- ③ 調味料が煮立ったら、鶏手羽を入れて20～30分程煮含める。

ひなまつりの由来

古代中国では「上巳の節句」という、母と子の健康を願い、厄を払う風習があり、母子草（ははこぐさ）の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつ、くちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれ、今の「ひし餅」になったとされています。

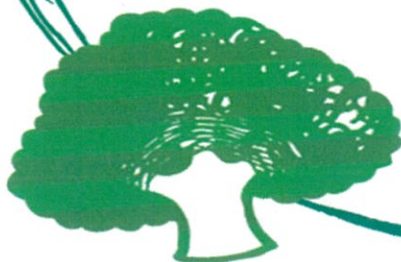
日本で女の子の健やかな成長と厄除けを願う「ひなまつり」として定着したのが江戸時代のころ。平安時代に貴族の子どもたちの間で親しまれていた「ひいな遊び（人形を使ったおままごと）」と中国から伝わった風習が合わさったとされています。また、旧暦の3月3日頃は桃の花が咲く時期であり、古来より桃は邪気を払う力があるとされ「桃の節句」と呼ばれるようになったそうです。



栄養満点のブロッコリーで

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。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。選ぶときには、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が良いでしょう。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ザル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。



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
				熟と力になる	血や肉を作る	体の調子を整える	調味料	
02月	大根カレーライス ジャーマンポテト スープ(玉ねぎ・キャベツ)	焼きそば 牛乳	605.6(531.4) 24.6(21.3) 21.3(18.1) 2.8(2.4)	○焼きそばめん、胚芽米、じゃがいも、 ○ごま油、油、サラダ油	○牛乳、豚肉、 豚肉、ベーコン、 ○かつお節	玉葱、大根、人参、 ○キャベツ、 キャベツ、○人参、 トマトピューレ、 ○ピーマン、パセリ、 ○青のり、にんにく、 しょうが	だし汁、カレールー、 ○ソース、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう	せんべい
03火 桃の節句	ちらし寿司 さわらの西京焼き なばなのごま和え すまし汁(麩・えのき)	桃の節句ゼリー ひなあられ 牛乳	537.6(455.0) 23.7(19.5) 13.9(11.4) 1.9(1.6)	ごはん、麩、油	○牛乳、さわか、 豆乳、油揚げ、 ごま	○桃、菜花、○桃(汁)、 人参、えのき茸、 コーン、ねぎ、 椎茸、昆布、 ○寒天	だし汁、○砂糖、 酢、しょうゆ、 砂糖、みそ、 みりん、食塩、 酒	ラスク
04水 誕生会	赤飯 シュウマイ ひじきの煮物 トマト みそ汁(さつま芋・しめじ)	マンダリンケーキ 牛乳	591.3(485.0) 21.2(17.4) 20.0(16.9) 2.0(1.7)	ごはん、さつまいも、 ○小麦粉、もち米、 焼売の皮、片栗粉、 油、ごま油	○牛乳、豚肉、 ヨーグルト、 ○卵、油揚げ、 ○バター、 さざげ、ごま	トマト、玉葱、 ○みかん、人参、 しめじ、 いんげん、 ひじき、 しょうが	だし汁、みそ、 ○砂糖、 しょうゆ、 砂糖、 みりん、 食塩	ビスケット
05木 幼児 ピッカリン	パン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 かぼちゃのグリル コールスローサラダ スープ(玉ねぎ・にんじん)	手作りのり 佃煮ごはん ごまじゃこ 麦茶	576.1(512.8) 24.6(21.2) 20.6(17.1) 2.1(1.8)	パン、○胚芽米、 マヨネーズ、 サラダ油、油	牛乳、鶏肉、 ○いわし、 ○ごま、 ○さば節	かぼちゃ、 玉葱、 キャベツ、 人参、 えのき茸、 しめじ、 グリーンピース、 ○のり	ケチャップ、 ○しょうゆ、 ○砂糖、 砂糖、 ○みりん、 ○酒、 食塩、 酢、 コンソメ、 こしょう	クラッカー
06金 お別れ会	コーンピラフ スナックえんどう クリームシチュー	おやつパーティー ポップコーン (ソルト&キャラメル) いちご オレンジ 麦茶	558.5(452.7) 23.7(19.1) 19.6(16.0) 1.7(1.4)	じゃがいも、 胚芽米、 ○ポップコーン、 ○油、 油、 サラダ油	牛乳、 とり肉(若鶏もも・ 皮なし)、 豚肉、 ○牛乳、 ○バター	玉葱、 ○オレンジ、 ○いちご、 コーン、 人参、 スナックえんどう、 グリーンピース	ホワイトソース、 ○三温糖、 コンソメ、 食塩、 ○食塩、 こしょう	せんべい
07土	鶏そぼろあんごはん 具たくさんみそ汁	リングドーナツ 牛乳	556.1(471.5) 23.3(18.2) 19.7(16.8) 1.3(1.1)	胚芽米、 じゃがいも、 油、 片栗粉	○牛乳、 鶏肉、 さば節	玉葱、 人参、 ねぎ、 しょうが	みそ、 しょうゆ、 砂糖	ビスケット
09月	ごはん 豆腐の中華煮 きんぴらごぼう 白菜煮浸し みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	きな粉 フレンチトースト プルーン 牛乳	603.0(514.5) 28.3(24.1) 19.7(16.6) 2.1(1.8)	ごはん、 ○パン、 片栗粉、 油、 ごま油	○牛乳、 豆腐、 豆乳、 鶏肉、 油揚げ、 ○きな粉、 かつお節、 ごま	白菜、 かぼちゃ、 人参、 ○ブルーイン、 ごぼう、 もやし、 ねぎ、 ほうれん草、 椎茸	○砂糖、 しょうゆ、 みそ、 砂糖、 みりん、 オイスターソース、 酒、 食塩	ラスク
10火	ドライカレーライス ポテトサラダ スープ(かぶ・たまねぎ)	米粉のチヂミ 牛乳	582.0(472.3) 21.5(17.6) 23.1(19.2) 1.9(1.6)	ごはん、 じゃがいも、 ○米粉、 マヨネーズタイプ調味料、 サラダ油、 米粉、 ○油、 ○ごま油	○牛乳、 豚肉、 ○豚肉、 ツナ	玉葱、 かぶ、 人参、 きゅうり、 ○にら、 ○コーン、 ピーマン、 にんにく、 しょうが	ケチャップ、 ○しょうゆ、 コンソメ、 食塩、 ○砂糖、 砂糖、 しょうゆ、 カレー粉	ぶどうパン
11水	ごはん 鶏手羽のさっぱり煮 さつま芋のきんぴら ポイルブロッコリー みそ汁(もやし・ほうれん草)	ツナパン 牛乳	584.2(493.1) 29.3(24.4) 20.5(17.4) 1.9(1.6)	ごはん、 さつまいも、 ○チーズパン、 マヨネーズ、 ○油、 油	○牛乳、 鶏肉、 ○ツナ、 しらす、 さば節	大根、 もやし、 ブロッコリー、 ○キャベツ、 ほうれん草、 にんにく、 しょうが	みそ、 しょうゆ、 みりん、 砂糖、 酢、 酒、 ○食塩、 ○こしょう	クラッカー
12木	ごはん 五目厚焼き卵 大根とあげの煮物 キャベツのナムル みそ汁(豆腐・ねぎ)	大学芋 牛乳	544.5(467.8) 19.8(16.4) 18.5(15.7) 1.6(1.3)	○さつまいも、 ごはん、 ○サラダ油、 油、 ごま油	○牛乳、 卵、 豆腐、 鶏肉、 油揚げ、 かつお節、 ○ごま	大根、 キャベツ、 人参、 玉葱、 ほうれん草、 椎茸、 ねぎ、 いんげん	だし汁、 ○砂糖、 みそ、 しょうゆ、 砂糖、 みりん、 酒、 ○しょうゆ	ラスク
13金	黒糖パン 牛乳 白身魚のコーンフライ マカロニサラダ トマト スープ(じゃが芋・たまねぎ)	みそ焼きおにぎり 麦茶	546.5(490.2) 21.8(18.9) 15.1(12.7) 2.3(2.0)	パン、 ○ごはん、 じゃがいも、 マカロニ、 コーンフレーク、 マヨネーズ、 米粉、 サラダ油	牛乳、 鰹、 豆乳	トマト、 ブロッコリー、 コーン、 玉葱、 人参	○みそ、 ○みりん、 ○砂糖、 食塩、 コンソメ、 こしょう	せんべい
14土 卒園式	チキンライス ゆで野菜(ブロッコリー) ポテトスープ	ビスケット せんべい 牛乳	586.7(471.8) 20.3(16.4) 19.7(15.9) 2.0(1.6)	胚芽米、 じゃがいも、 ○せんべい、 油	○牛乳、 鶏肉、 ベーコン	玉葱、 ブロッコリー、 コーン、 ほうれん草、 人参、 グリーンピース	ケチャップ、 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。

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

5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	血や肉や骨になる	体の調子を整える	調味料	
16月	ごはん 鶏塩じゃが ピーマンの佃煮 トマト みそ汁(だいこん・なめこ)	ココアホットケーキ 牛乳	562.0(479.4) 21.0(17.6) 17.2(14.4) 1.9(1.6)	じゃがいも、ごはん、 ○ホットケーキ粉、 ○メープルシロップ、油、ごま油、 ○油	○牛乳、鶏肉、○豆乳、しらす	トマト、ピーマン、玉葱、人参、大根、なめこ、ねぎ、にんにく	だし汁、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう	ビスケット
17火	ごはん 豚肉生姜焼き れんこんマリネ 小松菜とツナの和えもの 高野豆腐のみそ汁	ちゃんぽん風うどん 牛乳	576.6(491.6) 26.3(22.4) 21.8(18.3) 2.2(1.9)	○うどん、ごはん、 サラダ油、○油、油	○牛乳、豚肉、○鶏肉、ツナ、高野豆腐	玉葱、小松菜、れんこん、○キャベツ、人参、大根、○人参、ねぎ、○ねぎ、しょうが	だし汁、○だし汁、みそ、酢、○みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩	せんべい
18水	パン 牛乳 コーンフレークチキン さつまいものオレンジ煮 ほうれん草のソテー スープ(かぶ・トマト)	こぎつねご飯 おしゃぶりこんぶ 麦茶	592.0(530.3) 22.8(19.8) 19.6(16.7) 1.7(1.5)	パン、さつまいも、 ○胚芽米、コーンフレーク、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、鶏肉、○油揚げ、ベーコン、○ごま	ほうれん草、玉葱、かぶ、トマト、オレンジジュース、コーン、○人参	○だし汁、○しょうゆ、砂糖、酢、○砂糖、○みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー
19木 食育	すもじ かじきの梅照り焼き スナップえんどう のっぺい汁	お好み焼き 牛乳	544.0(458.8) 27.2(22.3) 16.6(13.9) 2.3(1.9)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、油	○牛乳、かじき、鯖、鶏肉、○豚肉、さば節	大根、スナップえんどう、○キャベツ、人参、椎茸、コーン、ねぎ、さやえんどう、梅干	○だし汁、酢、みそ、砂糖、○ソース、酒、○ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩、○食塩、○こしょう	蒸しパン
21土	ミートスパゲティ チキンポトフ	クラッカーサンド 牛乳	577.0(489.2) 28.3(23.3) 22.7(19.5) 2.2(1.9)	じゃがいも、スパゲティ、○クラッカー、サラダ油	○牛乳、豚肉、鶏肉、○チーズ	玉葱、トマト、人参、キャベツ、○ブルーベリージャム、いんげん	ケチャップ、ソース、砂糖、酒、コンソメ、食塩、こしょう	せんべい
23月	ごはん さばの梅煮 ひじきのナムル かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(豆腐・わかめ)	コンコンブル 牛乳	537.1(457.7) 25.1(21.2) 18.4(15.7) 2.1(1.7)	ごはん、○小麦粉、 ごま油	○牛乳、鯖、豆腐、鶏肉、○豆乳、○バター、かつお節	かぼちゃ、もやし、小松菜、人参、わかめ、○干しぶどう、ひじき、梅干、しょうが、昆布	だし汁、みそ、しょうゆ、砂糖、○三温糖、みりん、酢、酒、○食塩、○ドライイースト	ビスケット
24火	ごはん ピーマンの細切り炒め 磯辺さつまいも トマト みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	にゅうめん 牛乳	616.3(518.2) 22.3(18.9) 18.5(15.3) 2.2(1.9)	○そうめん、ごはん、さつまいも、米粉、サラダ油、春雨、片栗粉	○牛乳、豚肉、○油揚げ	トマト、かぼちゃ、玉葱、ピーマン、ピーマン、人参、○人参、えのき茸、○ねぎ、青のり	だし汁、○だし汁、みそ、しょうゆ、○しょうゆ、砂糖、酒、○みりん、オリーブオイル、○食塩、食塩	せんべい
25水	ごはん 松風焼き 野菜ソテー きゅうりのゆかりあえ みそ汁(だいこん・なめこ)	さつまいも ドーナツ 牛乳	566.3(474.0) 19.2(15.3) 19.4(16.5) 2.1(1.7)	○さつまいも、ごはん、○片栗粉、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、豆腐、ベーコン、ごま	きゅうり、キャベツ、大根、玉葱、なめこ、ピーマン、ねぎ、人参、青のり、ふりかけ	だし汁、みそ、○砂糖、みりん、酒、食塩、こしょう	ラスク
26木	パン 牛乳 鮭のカレークリーム焼き ブロッコリーのソテー 洋風野菜煮 スープ(キャベツ・たまねぎ)	中華おこわ ごまじゃこ 麦茶	560.5(501.4) 29.6(25.3) 20.8(17.8) 2.4(2.1)	パン、じゃがいも、 ○ごはん、○もち米、マヨネーズ、パン粉、○油、油、 サラダ油、オリーブ油	牛乳、鮭、○豚肉、 ベーコン、○いわし、○ごま	玉葱、ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン、コーン、○人参、えのき茸、グリーンピース、パセリ、 ○椎茸	○砂糖、○しょうゆ、酒、食塩、○オリーブオイル、コンソメ、○食塩、カレー粉、こしょう	クラッカー
27金	ごはん 鶏肉の中華あんかけ 切干し大根の中華和え トマト みそ汁(じゃが芋・わかめ)	コーンマヨトースト 牛乳	564.4(463.7) 26.6(21.8) 19.6(16.8) 2.3(1.9)	ごはん、じゃがいも、 ○パン、片栗粉、 ○マヨネーズ、 サラダ油、ごま油	○牛乳、鶏肉、ツナ、さば節	トマト、○コーン、人参、玉葱、小松菜、ねぎ、○玉葱、切干大根、わかめ、しょうが、にんにく	みそ、しょうゆ、酢、砂糖、酒、食塩	せんべい
28土	焼きとり井 具だくさんみそ汁	あんぱん 牛乳	570.2(490.6) 23.7(20.0) 17.3(14.7) 1.7(1.5)	ごはん、○パン、 じゃがいも、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、○あずき、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
30月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め にんじんしりしり 浅漬け わかめスープ	ミックスゼリー せんべい 牛乳	546.5(424.9) 20.5(16.2) 18.8(15.2) 1.8(1.4)	ごはん、○せんべい、 ごま油、油	○牛乳、豚肉、ツナ	キャベツ、人参、りんごジュース、○みかんジュース、かぶ、○みかん、○パイナップル、ピーマン、玉葱、もやし、わかめ、コーン、 きゅうり、○椎茸	○砂糖、だし汁、みそ、しょうゆ、中華だし、酒、みりん、砂糖、食塩	ラスク
31火	ごはん マーボー豆腐 れんこんの梅和え ブロッコリーのおかか和え みそ汁(さつまいも・しめじ)	黒糖蒸しパン 牛乳	626.5(528.8) 27.3(22.4) 17.7(14.4) 2.9(2.5)	○パン、ごはん、さつまいも、片栗粉、油	○牛乳、豆腐、豚肉、かつお節	れんこん、ブロッコリー、ねぎ、人参、しめじ、梅干、しょうが	だし汁、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、酢、みりん	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。

19日 食育の日：島根県の郷土料理として、給食に「すもじ(焼きサバのすし飯)」、「のっぺい汁」を食べます。