

## すくわくプログラム

ここ数年、未曾有の出来事が地球規模で起きています。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、新型ウイルスの蔓延等々…そして、戦争や内乱…。

一方、AIの革命的発展があり、また、宇宙開発も世界の各国が競い合っている状況です。人間に代わってAIやロボットが様々な仕事を担う、時代になってきました。

現在、教育界も世界レベルで変革を遂げています。今後も起こりうる未曾有の出来事に対峙するためには、均一な丸覚えの知識の獲得では立ち行かないのです。これからは新しいことを発想したり、多様な人たちと共感・協力すること、人間らしい心に触れるコミュニケーションがとれること、理屈では割り切れないことへの対応力等々…これらをそなえた人材を育てていくための教育へとシフトしています。

まさにこれからは、村山苑の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！」失敗しても「これなら、どうかな？」と問題に対して、ポジティブに楽しみながら挑戦していける、その力の源を乳幼児期で育てるのが重要です。

保育園では、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たり、「こんなこと、やってみたい」「こうやったらどうかな？」という主体性を大切にしています。他者から指導されたり、させられるのではなく、自ら、とことん遊びこむ、その中で意欲や探究心、企画力や考察する力を育みます。さらに、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も、遊びを通して培います。

そのためには、まずは1対1の濃厚な関係が基盤になるため、ご家庭では、たくさん触れ合って、じゃれあって遊んであげてください！絵本をたくさん読んであげてください！手遊び・わらべ歌遊び、昔ながらのあやとり、お手玉、かるた、トランプなど、自分で考え他者とやりとり出来る素朴な遊びを今の時期だからこそ、一緒に楽しんでほしいと思っています。

テレビやDVD、タブレットばかりを見せていると脳が委縮すると脳科学の専門家たちは警鐘を鳴らしています。長時間の視聴は眼にも悪影響を及ぼすため、注意が必要です。

現在、東京都が推奨する「すくわくプログラム」をR6年度から実施しています。日々の生活や遊びの中で発見したり、疑問に感じたことを仲間と共有し、わくわく・ドキドキしながら掘り下げていく体験活動です。保育士は、一人ひとりの子どもの心の声を聴き、それをみんな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)となり、子どもの主体性を大切にしています。

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に情緒の安定につながるとされています。

泥のついた衣服のお洗濯は本当に大変です、泥んこ用の衣服に着替えさせてとの声もありますが…、子どもがやりたいと思う時がチャンスで、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、「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あげ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。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。



### 村山苑の基本理念

村山苑が福祉サービスを必要とするすべての人々に、その人の人格の尊厳を守り、その人の環境、年齢および心身の状況に応じて本来の生活を築き、生命の輝きを見出すことのできる福祉サービスを提供することである。

### ひよし保育園 運営理念

- ・保育を必要とするすべての子どもたち一人ひとりを大切に、生きる力を育てていきます。
- ・保護者の気持ちに寄り添い、共に育ち合っていきます。
- ・地域に根ざした子育ての発信基地として保育を実践していきます。



#### 6月

- 4日(木)影絵“かかしシャドー”  
※登園時、準備のためご迷惑をおかけします
- 8日(月)健康体育
- 9日(火)プール開き・4園交流日(3歳児担任)
- 11日(木)避難訓練・消火訓練
- 17日(水)誕生会
- 23日(火)0歳児懇談会 13:30~15:00  
4園交流日(3歳児担任)
- 25日(木)くすのきマスつかみ遠足
- 26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(火)七夕のつどい
- 9日(木)夏まつりごっこ
- 10日(金)早稲田実業中学ボランティア来園
- 13日(月)健康体育
- 14日(火)4園交流日(2歳児担任)
- 15日(水)誕生会
- 24日(金)健康体育・園医健診
- 28日(火)4園交流日(2歳児担任)  
※避難訓練(抜き打ちにて実施)



### お知らせ・お願い

- ・暑い日が増えてきました。水遊びや泥んこ遊びを園庭で楽しむ機会が増えます。体調不良等で水遊びや泥んこ遊びがNGの日は、おたより帳でお知らせください。また、汚れても良い服装での登園をお願いします。洋服のリサイクルもまだ行っていますので、ご活用ください。
- ・駐車場利用時は、なるべく早くお支度のご協力をお願いいたします。
- ・おたより帳の電子化について。  
コドモンアプリを利用して、おたより帳の電子化を行っていきます。まずは先行して、幼児クラス(まつぼっくり、しいのみ、くすのき)が7月から移行を行いますので、ご協力をお願いいたします。また詳しい内容については、お知らせします。
- ・保育参加について  
6月から幼児クラスの保育参加が始まります。お子さんと一緒に9:20に登園し、玄関で給食費290円をおつりのないよう事務所へお支払い願います。※行事や保育参加の際、駐車場は使用できません。



### 夏まつりごっこのお知らせ

- 7/9(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月の連休明けから、園生活にも慣れてきたので、朝の会も始めてみました。お話や歌が好きなみんなは、好きな絵本が始まると、どんどん前に押しよせる程で、表情豊かに反応してくれて、こちらやりがいがあります。リズムも出来てきたので、高月齢の子たちは園庭や園周辺散歩にも出掛けるようになり、車やお花、ワンちゃんを見つけたりして、楽しんでいます。月齢の小さい子たちも起きている時間が増え、大人やお友だちと目を合わせて、よく笑うようになっています。

- \* 水あそび6/1より始まります ♪
- ※持ち物は変更ありません。
- ※体調で水あそびができない日は、おたより帳にご記入下さい。
- ※ホクナリンテープを貼っている場合はシャワー・水遊びはできません。
- \* たんぽぽ組懇談会は、**6月23日(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。

お外で遊ぶのが大好きなたけのこさん。園庭でもいろんな場所を探索し、いろいろなものを発見しています。くるみ組のお友だちが虫を見つけて入れ物に入れたのを見せてもらい 真似して入れ物を砂場に取りに行ったり、たんぽぽの小さいお友だちが園庭にいると 様子を見に行ったりと異年齢との交流も楽しんでいます。

みんなで買ってきた“オクラ”をプランターに植えました。お水をあげて、大きくなっていく様子をみんなで楽しみにしていきたいです。

- \* 水あそび6/1より始まります ♪
- ※持ち物は変更ありません。
- ※体調で水あそびができない日は、おたより帳にご記入下さい。
- ※ホクナリンテープを貼っている場合はシャワー・水遊びはできません。

### くるみ

- ・室内遊びを楽しむ。
- ・夏の遊びを楽しむ。
- ・梅雨期を快適に過ごす。

日によっては夏を感じるほどの暑さとなり、園庭ではタライに水を入れると嬉しそうに手を入れ自然と水、泥遊びが始まります。水たまりができるトバチャ！手や足を入れ「ン？ドロドロダ！」「モットヤツテミタイ！」と水と砂を混ぜて泥の感触を堪能している子どもたちです。お洗濯が大変かと思いますが、この時期しかできない遊びなのでご協力の程、よろしくお願ひします。そして、食育の一環としてプランター栽培をしています。「やさい」「ちいさなたまねぎさん」という絵本から、野菜に興味を持ち子どもたちとのやりとりの中で「ナス」と「トマト」を育てることになりました。園庭の隅でひっそり育てている「シイタケ」と共に水やりのお手伝いがんばっています！

- \* 水あそび6/1より始まります ♪
- ※持ち物は変更ありません。
- ※体調で水あそびができない日は、おたより帳にご記入下さい。
- ※ホクナリンテープを貼っている場合はシャワー・水遊びはできません。

## 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。

くすのき組にたくさん助けられた4月。5月は楽しいGWが終わり、子どもたちの気持ちも高まっているかな？と書いていたのですが、大人の心配も束の間、きちんと自分のことは自分で頑張っている、まつぼっくりさん。5月は、野菜の苗を買いに行って畑に植え、またグループやグループ名も話し合ってきました。幼児の異年齢で散歩遠足に行き交流、散歩遠足で楽しかったことを描いたり、幼児になって新しい経験をたくさんした子どもたちです。毎日元気いっぱい賑やかなクラスですが、色々な経験が出来ることが嬉しいようで「今日は何スルノ？」とワクワクしている姿が見られます。6月は水遊びが始まりますので、様々なルールを伝えていながら楽しんでいきたいと思っています。

## 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。

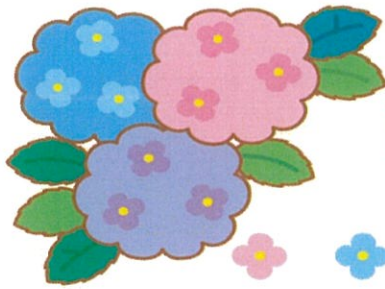
5月からしいのみで飼い始めたダンゴムシのお家が広くなりました。ドンドン脱皮してスクスク大きく成長し、人参やキャベツももりもり食べているので、新しくお当番活動に追加して霧吹きで濡らしたり食べかすのお掃除を、順番にお世話している子どもたちです。給食が終わるとダンゴムシの所に集まってきて観察するほどの人気ぶりです。6月からは保育参加も始まり、待ちに待ったプール開きもあります。先日みんなでゴシゴシ楽しくプール掃除したので、更に期待感マックスです。去年より潜れる子も増えてきていると思うので担任もたのしみです。



## くすのき

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

「くすのきでやりたいこと」がたくさんある子どもたち。みんなの意見はいつでも確認できるよう模造紙に書き可視化。そして、「難しいからみんなで相談してやる！」「いつでもできる！」の2つに色分けをみんなで行っています。その中にくすのき独断で出来ないことがいろいろあることに気付いた子どもたちは「園長先生ニ オ願イニイコウ！」と目をキラキラさせながら自分たちのやりたいことを自分たちの言葉で園長先生に伝えています。年間の行事として予定していることも大人発信ではなく、子どもたちが自分たちでやりたいと感じて子どもたち発信で取り組んでいけるよう担任2人色々作戦を練る毎日です。この子どもたちの姿を想像しながらの作戦を練る作業は担任2人の楽しみでもあります。この4月5月で「こいのぼり」「マスつかみ遠足」「影絵」「夏祭り」が子どもたち発信で実現できます！ お家の方も「くすのきでやりたいこと」を子どもたちと一緒に楽しんでいただけたら嬉しいです。



# ほけんだより

2026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こなってまいります。

## 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

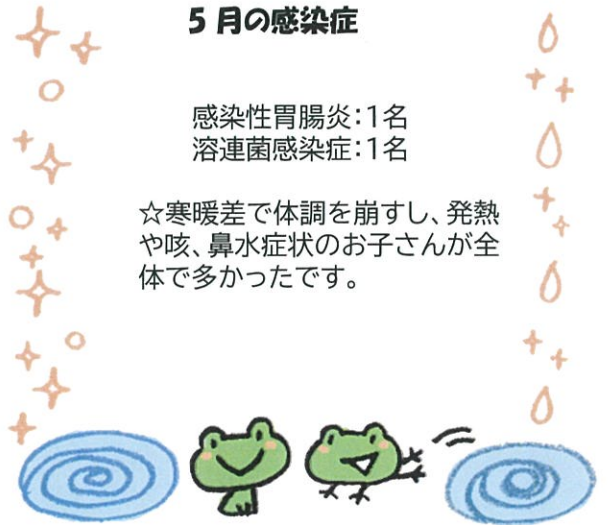
- 1日(月)身体測定 (幼児)
- 2日(火)身体測定 (1歳児)
- 3日(水)身体測定 (2歳児)
- 5日(金)身体測定 (0歳児)
- 未定:プライベートゾーンの話・トイレの使い方(3歳児)
- 未定:歯磨き指導(3・4・5歳児)4・5歳は染め出し
- 9日(火)プール開き
- 26日(金)全園児健診



## 5月の感染症

- 感染性胃腸炎:1名
- 溶連菌感染症:1名

☆寒暖差で体調を崩し、発熱や咳、鼻水症状のお子さんが全体で多かったです。



## 虫歯は食べ方で防ぐ!?

「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。

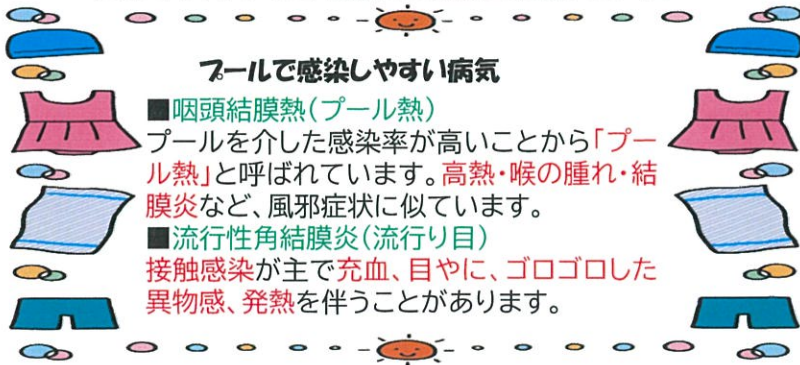




### プール・水あそびが始まります

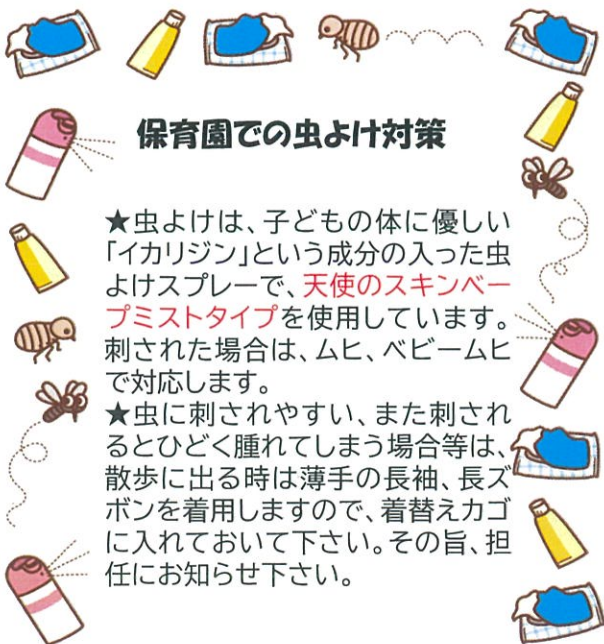
6月9日はプール開き。天候が良い日と熱中症アラートが発令されていなければ、プール・水あそびを行います。元気に楽しく遊ぶ為にも、毎朝の健康チェックを忘れずをお願いします。

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てのプールあそび・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

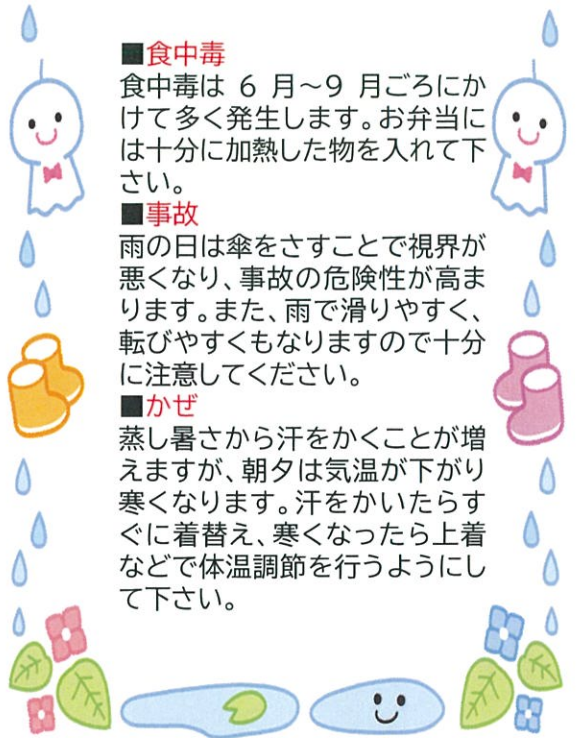
食中毒は6月～9月ごろにかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れて下さい。

#### ■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

### 6/26(金)に全園児健診があります

時間は、14時30分～

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。





2026年6月  
ひよし保育園

梅雨に入ると、ジメジメと蒸し暑い日が増えて体調を崩しやすく、疲れもたまりやすくなります。またこの季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて元気に過ごしましょう。



### 今月の地場野菜（国分寺産）



トマト・きゅうり入荷予定です。

### 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	47g（40g）	40g（30g）
淡色野菜	58g（50g）	49g（40g）



### 献立紹介

#### \* れんこんの梅和え

5月下旬の真夏日を観測した異例な暑さ、大人も子どももモリモリ食べていました！これからの蒸し暑い時期にも食が進む一品です。

～材料～（大人2人・子ども2人）

- れんこん 150g
- にんじん 60g
- おかか（削り節）1パック
- うめぼし 6g
- しょうゆ 小さじ2弱
- 砂糖 小さじ2
- 酢 小さじ1

～作り方～

- ①れんこん、にんじんは厚さ2mmくらいのいちよう切りにする。
  - ②①をそれぞれ下ゆでする。
  - ③鍋に調味料を入れて火にかけ、②の野菜をあわせてなじませる。
  - ④仕上げにおかかをまぶす。
- ☆酸味は熱を通すことで、まろやかに仕上がります

# お口を育てて「おいしい」を安全に！

6月は「食育月間」です。今月は、子どもたちが一生使い続ける「お口の機能」にスポットを当てます。給食の時間に練習している「正しく噛んで飲み込む力」は、健やかな成長の土台になり、豊かな食生活の基礎を築きます。



## ★「噛むこと」の大切さ

### 1・「噛むこと」は安全に飲み込むための準備

食べ物を細かく噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて「飲み込みやすい塊(食塊)」にすることです。これが不十分だと、喉に詰まらせる「誤嚥(ごえん)」のリスクが高まってしまいます。

### 2・体を動かすための「スイッチ」

単に飲み込むだけでなく、噛むことで以下のような「育ち」を促す目的があります。

#### ・消化・吸収の助け

唾液に含まれる酵素が消化を助け、胃腸への負担を軽くします。

#### ・脳への刺激

噛むことで咀嚼筋が動き、顎周辺の血流が促進されます。脳の働きとの関連も研究されています。

#### ・口の筋肉を鍛える

噛むことで口周りの筋肉が発達し、口腔機能全体の発達を支えます。

#### ・顎を育てて歯並びを整える

永久歯がきれいに並ぶためのスペースを作ります。



### 3・「おいしい！」を感じるための「探求」

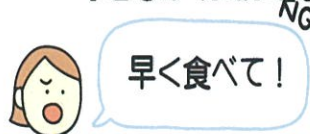
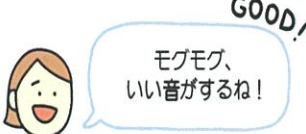

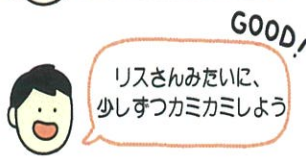

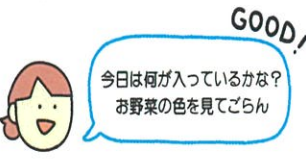
「噛むこと」の一番の醍醐味は味わうことです。

・味覚の発達: よく噛むことで、素材本来の甘みや旨みが溶け出し、味覚が豊かになります。

・満腹感: 脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

## ★声かけで「食べる力」を後押し

毎日の食事中、つつい焦って声を掛けてしまうことはありませんか？ほんの少し言葉を添えるだけで、子どもの「カミカミ」を促す魔法の声掛けに変わります。

	焦ると「丸飲み」の癖がつき、窒息や誤嚥の危険が高まります。	➔	
	詰め込みすぎは喉を詰まらせる原因。適切な「一口量」を覚えることが大切です。	➔	
	意識が他に飛ぶと、飲み込むタイミングを逃しやすくなります。	➔	

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				延長補食
				熱と力になる	たんぱく質になる	たんぱく質と糖質	調味料	
01月	ごはん 鶏つくねのあんかけ さつま芋のきんぴら トマト はるさめスープ	ピザトースト 牛乳	581.0(484.6) 22.5(18.2) 19.4(16.2) 2.4(2.1)	米(精白米) さつまいも ○食パン(6枚切り) はるさめ 片栗粉 ○なたね油 なたね油 サラダ油 ごま油	○牛乳 とり肉(ひき肉) ○チーズ(ピザ用) ○ベーコン しらす干し	トマト はくさい ○トマトピューレ ○たまねぎ にんじん ねぎ ○ピーマン ごぼう ○にんにく	しょうゆ 砂糖 中華だし(顆粒) ○ケチャップ 酒 食塩 ○食塩 ○しょうゆ	クラッカー
02火	ごはん さわらの西京焼き アスパラとじゃこのあえ物 コーンポテト みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	ちゃんぽん ラーメン 牛乳	537.8(458.2) 27.2(23.0) 13.6(11.6) 2.2(1.9)	○中華めん(ゆで) じゃがいも 米(精白米) オリブ油 ○ごま油 ごま油	○牛乳 サワラ 40g ○ぶた肉(肩ロース・脂身付) かつお節 しらす干し	かぼちゃ グリーンアスパラガス ○キャベツ ○たまねぎ ホールコーン(缶) ○もやし ねぎ ○にんじん にんじん	淡色みそ 米みそ(淡色辛みそ) 砂糖 ○しょうゆ 本みりん しょうゆ ○中華だし(顆粒) 酒 食塩 ○食塩 しょうゆ	ビスケット
03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	516.6(434.3) 21.3(17.6) 20.5(17.4) 2.1(1.8)	米(精白米) ○食パン(8枚切り) なたね油 サラダ油 ごま油	○牛乳 卵 とり肉(ひき肉) ツナ(油漬缶) ○スライスチーズ ○無塩バター	だいこん ブロッコリー たまねぎ こまつな にんじん ○いちごジャム(低糖度) ねぎ しいたけ えのきたけ いんげん 切り干しだいこん	だし汁(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ 砂糖 本みりん 酢(米酢) 食塩	せんべい
04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	541.4(455.1) 24.7(20.4) 17.8(15.4) 1.3(1.1)	○じゃがいも 米(精白米) ○ぎょうざの皮 はるさめ ○なたね油 片栗粉 なたね油 ごま油	○牛乳 とうふ(絹) ぶたもも 鶏切り ○ぶた肉(ひき肉) 白いりごま	そらまめ にんじん れんこん キャベツ たまねぎ しめじ ○たまねぎ グリンピース(冷凍) しょうが	しょうゆ 砂糖 本みりん 酒 コンソメ 食塩 ○カレー粉 ○食塩	ラスク
05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	541.9(489.1) 23.3(20.3) 18.2(15.7) 1.9(1.7)	プレーンボール じゃがいも ○米(精白米) ○米(もち米) 卵 粉 ○なたね油 オリーブ油 サラダ油	牛乳 ムギカレイ 40g ○ぶた肉(ひき肉) ベーコン	たまねぎ キャベツ かぶ きゅうり ○にんじん にんじん パセリ ○干しいいたけ	マヨドレ ケチャップ 砂糖 ○オリーブオイル ターソース 食塩 酢(穀物酢) ○しょうゆ コンソメ 食塩 しょうゆ しょうゆ	クラッカー
06土	ミートスパゲティ チキンポトフ	あんぱん 牛乳	487.6(399.8) 26.2(21.2) 16.9(13.7) 1.8(1.5)	じゃがいも スパゲティ サラダ油	○牛乳 ぶた肉(ひき肉) とりもも皮なし40g ○ゆであずき(缶)	たまねぎ ホールトマト(缶) にんじん キャベツ いんげん	ケチャップ ウスターソース 砂糖 酒 コンソメ 食塩 しょうゆ	ビスケット
08月	豚丼 小松菜とツナの和えもの みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	コーンマヨ トースト 牛乳	496.2(404.2) 26.0(21.4) 15.4(13.2) 1.6(1.3)	米(胚芽米) ○食パン(6枚切り) なたね油	○牛乳 ぶたもも 鶏切り ツナ(油漬缶) かつお節	こまつな かぼちゃ にんじん たまねぎ ○ホールコーン(缶) ねぎ しょうが	淡色みそ しょうゆ 砂糖 本みりん 酒 ○マヨドレ	せんべい
09火	黒糖パン 牛乳 コーンフレイクチキン さつま芋のレモン煮 ブロッコリーの三色和え スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	こぎつねご飯 ごまじやこ 麦茶	570.8(490.3) 24.4(20.4) 18.9(15.8) 1.7(1.5)	黒糖煮しパン さつまいも ○米(胚芽米) コーンフレイク 卵 粉 サラダ油	牛乳 鶏もも 20g ○油あげ さば節 ○白いりごま ○いわし(田作り)	ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれん草 ○にんじん ホールコーン(缶) レモン(果汁)	だし汁(かつお) ○しょうゆ 砂糖 酢(穀物酢) ○砂糖 ○みりん マヨドレ しょうゆ 食塩 しょうゆ	ラスク
10水	ごはん さばのみそ煮 かんぴょうのゴマ酢和え アスパラガスと人参のソテー のっぺい汁	あじさいゼリー せんべい 牛乳	531.0(435.2) 23.6(18.9) 17.5(14.1) 1.8(1.5)	米(精白米) じゃがいも ○塩せんべい なたね油 ごま油 サラダ油	○牛乳 さば 50g とりもも皮なし40g ツナ(油漬缶) さば節	○りんごジュース(果汁100%) ○ぶどうジュース(濃縮還元) にんじん だいこん グリーンアスパラガス きゅうり ねぎ かんぴょう(乾) しょうが	米みそ(淡色辛みそ) ○砂糖 本みりん しょうゆ 酒 砂糖 酢(米酢) 食塩	クラッカー
11木	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきの煮物 塩ゆでそら豆 みそ汁(じゃが芋・わかめ)	にゅうめん 牛乳	585.9(510.9) 29.3(26.3) 19.6(16.2) 2.3(4.3)	○そうめん(ゆで) 米(精白米) じゃがいも なたね油 ごま油	○牛乳 ぶた肉(ロース) ○油あげ さば節 油あげ	キャベツ そらまめ にんじん ピーマン たまねぎ ○にんじん ○たまねぎ いんげん ひじき わかめ(生) にんにく しょうが	だし汁(かつお) 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 砂糖 しょうゆ ○しょうゆ ○みりん 本みりん 酒 ○食塩 食塩	ビスケット
12金	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(精白米) ○マカロニ サラダ油 片栗粉 ごま油	○牛乳 たら とうふ(絹) ぶたもも 鶏切り ○きなこ かつお節	トマト たまねぎ にんじん しいたけ 刻みこんぶ わかめ(生) しょうが にんにく	だし汁(かつお) ○砂糖 淡色みそ ケチャップ 砂糖 しょうゆ 酢(穀物酢) 酒 食塩 食塩	せんべい
13土	鶏そぼろあんご 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(胚芽米) じゃがいも ○塩せんべい なたね油 片栗粉	○牛乳 とり肉(ひき肉) さば節	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ 砂糖	ラスク
15月	ハヤシライス 塩ゆでそら豆 野菜スープ	米粉のチヂミ 牛乳	572.4(481.7) 24.9(20.6) 18.8(15.8) 2.3(1.9)	米(胚芽米) じゃがいも ○米粉 なたね油 ○なたね油 ごま油	○牛乳 ぶたもも 鶏切り ○ぶた肉(ひき肉)	たまねぎ そらまめ にんじん トマト ピューレ ほうれん草 ○にら ○ホールコーン(缶) グリンピース(冷凍) しょうが にんにく	ハヤシルー ○しょうゆ 食塩 食塩 ○砂糖 コンソメ	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。

24日 ピッカリンランチ(3・4・5才児):パ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。

19日 食育の日:熊本県の郷土料理として給食に「びりん飯」、「つぼん汁」を食べます。

食育の日は、農林水産省が取り組む食育推進施策の一つで、「食育基本計画」の中で毎月19日を『食育の日』として制定しています。ひよし保育園では食育の日に、日本各地の郷土料理を献立に取り入れ、その土地に伝わる由来などを子どもたちに紹介していきます。

日付	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未満児	材 料 名				延長補食
				熱と力になる	たんぱく質になる	たんぱく質になる	調味料	
16 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・たまねぎ)	みそ焼きおにぎり 麦茶	567.1(503.4) 22.8(19.6) 19.7(16.4) 2.5(2.1)	南瓜パン ○米(精 白米) じゃがいも パン粉 はるさめ なたね油	牛乳 ぶた肉(ひき 肉) とうふ(絹) ツ ナ(味付缶) ベー コン ○白いりご ま パター	たまねぎ かぶ きゅうり ホール コーン(缶) にん じん	○米みそ(淡色辛 みそ) ○砂糖 ○ みりん ケチャップ マヨネーズ ウスター ソース 食塩 ○ しょうゆ 酢(穀物 酢) 砂糖 しょうゆ コンソメ こしょう	ビスケット
17 水 誕生会	梅ごはん さばのカレー揚げ アスパラのお浸し かぼちゃのグリル すまし汁(じゃがいも・わか め)	キャラットケーキ 牛乳	580.8(491.9) 21.8(18.1) 21.0(17.8) 2.2(1.8)	米(精白米) じゃ がいも ○ホット ケーキ粉 米粉 な たね油 サラダ油	○牛乳 さば ○ 卵 ○バター しら す干し 白いりごま	かぼちゃ グリーン アスパラガス ○に んじん たまねぎ にんじん わかめ (生) うめぼし こ んぶ(だし用)	だし汁(かつお・昆 布) ○砂糖 しょう ゆ 酒 カレー粉 食塩	せんべい
18 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(大根・わかめ)	わかめうどん 牛乳	564.2(474.8) 23.9(20.2) 20.5(17.0) 2.0(1.9)	○ゆでうどん 米 (精白米) じゃが いも はるさめ な たね油 サラダ油 片栗粉 ごま油	○牛乳 ぶた肉 (ロース) ○鶏もも 20g さば節	トマト だいこん ピーマン ○にんじ ん にんじん たま ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ○わ かめ(生) ○ねぎ いんげん わかめ (生)	米みそ(淡色辛 みそ) しょうゆ ○ しょうゆ 砂糖 酒 ○本みりん ○酒 本みりん オイス ターソース ○砂 糖 ○食塩	ラスク
19 金 食育 熊本県	びりん飯(熊本県) 鶏肉のつけ焼き れんこんの梅和え ひじきのナムル つぼん汁(熊本県)	きな粉あげぱん 牛乳	608.4(515.3) 28.6(23.5) 25.0(21.4) 2.5(2.1)	米(胚芽米) ○ ロールパン さとい も こんにやく (200g× 枚) ○ サラダ油 ごま油 なたね油	○牛乳 鶏もも 20 g とうふ(木綿) と うふ(焼き豆腐) 鶏 こま肉 油あげ ○ きなこ 削り節	れんこん にんじん もやし ごぼう きゅ りり しいたけ ひじ き うめぼし 干し しいたけ こんぶ (だし用)	だし汁(かつお・昆 布) しょうゆ だし 汁(しいたけ) 砂糖 ○砂糖 米みそ (淡色辛みそ) 酢 (穀物酢) 本みり ん 酒 食塩 ○食 塩	クラッカー
20 土	焼きとり井 のつぺい汁	リングドーナツ 牛乳	546.2(468.5) 23.0(19.1) 18.7(16.1) 1.3(1.1)	米(精白米) じゃ がいも 片栗粉 な たね油	○牛乳 鶏もも 20 g とりもも・皮なし 40g さば節	にんじん だいこん ねぎ いんげん しょうが	米みそ(淡色辛 みそ) しょうゆ み りん 酒	ビスケット
22 月	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(精白米) ○米 (胚芽米) さつま いも ○なたね油 なたね油	○牛乳 さば 50g 牛乳 ○ぶた肉 (ひき肉) とり肉 (ひき肉) ベー コン さば節	かぼちゃ かぶ だ いこん にんじん ねぎ ○にんじん きゅうり ○切り干 しだいこん うめぼ ししょうが こんぶ(だ し用)	だし汁(かつお) だ し汁(かつお・昆 布) 米みそ(淡色辛 みそ) しょうゆ 砂糖 ○しょうゆ 酒 み りん ○本みりん ○ 砂糖 食塩	せんべい
23 火	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(きゃべつ・あげ)	ごはんと お芋のおやき 牛乳	561.2(477.7) 21.9(18.2) 19.9(16.4) 1.9(1.6)	○じゃがいも 米 (精白米) ○米 (精白米) 片栗粉 ごま油 ○サラダ油 なたね油	○牛乳 とうふ(木 綿) ぶた肉(ひき 肉) 油あげ 白い りごま	こまつな キャベツ にんじん ごぼう ねぎ しょうが	だし汁(かつお・昆 布) 米みそ(淡色 辛みそ) しょうゆ 砂糖 酒 ○しょう ゆ 本みりん ○砂 糖 ○食塩	ラスク
24 水 ピッカリン ランチ	ごはん 豚肉生姜焼き 大根のナムル トマト みそ汁(豆腐・わかめ)	ナポリタン 牛乳	561.0(480.6) 23.7(20.0) 20.5(17.2) 1.8(1.5)	米(精白米) ○ス パゲティアー ごま油 ○オリーブ油 な たね油	○牛乳 ぶた肉 (ロース) とうふ(絹) ○ベーコン 白いり ごま	トマト たまねぎ だ いこん ○たまねぎ きゅうり ○ピーマ ン ○にんじん に んじん わかめ (生) しょうが	だし汁(煮干し) 米 みそ(淡色辛みそ) ○ケチャップ しょ うゆ 本みりん 酢 (穀物酢) 砂糖 ○食塩 食塩 ○ こしょう	クラッカー
25 木	ごはん 松風焼き 野菜の海苔和え じゃが玉煮 みそ汁(豆腐・わかめ)	米粉蒸しパン 牛乳	590.7(502.9) 25.3(20.9) 15.7(13.0) 2.0(1.7)	米(精白米) じゃ がいも ○米粉 し らたき 片栗粉 ○ サラダ油 なたね 油	○牛乳 とり肉(ひ き肉) とうふ(絹) とうふ(木綿) ○豆 乳 かつお節 白 いりごま	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそ う ねぎ ○干しぶ どう わかめ(生) 焼のり あおのり	淡色みそ ○砂糖 米みそ(淡色辛 みそ) しょうゆ 酒 本みりん みりん 三温糖	ビスケット
26 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)	非常食わかめ御飯 塩ゆでそら豆 麦茶	594.0(489.7) 26.2(22.2) 16.0(13.2) 1.9(1.6)	○米(七分つき米) プレーンボール じゃがいも パン粉 サラダ油 オリーブ 油	牛乳 サケ 50g ベーコン	○そらまめ にんじ ん グリーンアスパ ラガス たまねぎ クリームコーン(缶) 干しぶどう パセリ ○炊き込みわかめ	マヨネーズ マー レード 酢(穀物 酢) 酒 食塩 コ ンソメ カレー粉 ○食塩 こしょう	せんべい
27 土	チャーハン 具だくさんみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	559.6(481.2) 23.2(19.7) 18.5(15.4) 1.7(1.5)	○黒糖蒸しパン 米(精白米) じゃ がいも サラダ油 なたね油	○牛乳 ぶた肉 (ひき肉) さば節	たまねぎ にんじん ほうれんそう ピー マン ねぎ	米みそ(淡色辛 みそ) 酒 しょうゆ 食塩	ラスク
29 月	カレーライス 野菜スープ マカロニサラダ	ミックスゼリー せんべい 牛乳	617.9(510.5) 21.4(17.5) 21.7(17.6) 2.4(1.9)	じゃがいも 米(胚 芽米) マカロニ ○塩せんべい な たね油	○牛乳 ぶたもも 繊維切り ベーコン	たまねぎ ○りんご ジュース(果汁 100%) ○みかん ジュース(果汁 100%) キャベツ にんじん ブロッコ リー ○みかん (缶) ホールコー ン	カレールウ ○砂 糖 マヨネーズ 食塩 コンソメ こしょう	クラッカー
30 火	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 切干し大根の中華和え トマト みそ汁(なす・油揚げ)	サーター アングギー 牛乳	583.6(498.0) 23.4(19.4) 23.9(20.3) 1.6(1.3)	米(精白米) ○小 麦粉 ○なたね油 なたね油 ごま油	○牛乳 ぶた肉 (ロース) しょうが 焼用 ○卵 ツナ(油 漬缶) 油あげ か つお節	トマト なす ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ 切り干し だいこん にんにく	○砂糖 米みそ (淡色辛みそ) しょうゆ オイス ターソース 酒 酢 (米酢)	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。

24日 ピッカリンランチ(3・4・5才児):パ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。

19日 食育の日:熊本県の郷土料理として給食に「びりん飯」、「つぼん汁」を食べます。

食育の日は、農林水産省が取り組む食育推進施策の一つで、「食育基本計画」の中で毎月19日を『食育の日』として制定しています。ひよし保育園では食育の日に、日本各地の郷土料理を献立に取り入れ、その土地に伝わる由来などを子どもたちに紹介していきます。