



ひよし保育園だより

2026 年 No. 6

尊い命を守るために



この夏は、子どもたちから「ホテル泊まって楽しかった!」「ディズニーに行ったよ ♪」などのお話やおたより帳から楽しかった様子が伺えます。今年の夏は、雨天が続いたかと思うと急に猛暑となり、気候も落ち着かず、さらに、地震や豪雨による被害も多く、尊い命が奪われました。今も熊本では 2400 人以上の方々が避難生活を送っていらっしゃいます。保護者の皆様には、募金のご協力を頂きありがとうございます。

明日、9月1日の大地震を想定しての引き取り訓練を行います。災害は、いつどこで起こるかわかりません!! **どうぞ、ご協力お願いいたします。**

地震・豪雨が各地で起きている今、ご家庭でも災害が起きた時について、この機会にぜひ話し合ってくださいと思います。

【災害に対する家庭での備え・東京防災(黄色の本)を参照】

①大地震など災害が起きた時の連絡方法・集合場所を決めておく。

②備蓄食料の点検(飲料水、食料 3 日分)

③持ち出しの荷物の点検

(飲料水、食料品カップめん・缶詰・ビスケットなど、貴重品、救急用品、ハサミ(ナイフ)、雨具、箸、ラップ、ペーパータオル、マスク、軍手、懐中電灯、衣類、タオル、携帯ラジオ、電池予備、携帯充電器、ウエットティッシュ、携帯トイレ、洗面具など)

④明かりやトイレ用品の準備

(現存のトイレにビニールを被せ消臭剤を入れるだけで出来ます、被災地情報では、トイレが一番難儀したそうです)

⑤生活用品の備え

(ラップは、食器にかぶせて使用し水やごみの節約になり便利、カセットコンロ、ガスボンベ、ライター、ビニール袋、ティッシュ・トイレットペーパー、ラテックス手袋、ポリタンクなど)

大地震での死亡原因は、家具による圧死が多かったそうです。家具の転倒防止もこの機会に是非、チェックをしておきましょう! 「後悔先に立たず! 備えあれば憂いなし!」大切な家族を守るために。

園長 山城 一予

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し、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。



9 月

1 日(火) **避難訓練・引き取り訓練**

15:00 大地震発生、15:10 一斉配信、16:00

保護者引き渡し開始※詳細は 8 月園だよりに掲載してあります。

10 日(木)1 歳懇談会・交流会 13:45～

14 日(月)健康体育

15 日(火)わらべうた(0.1.2 歳)

16 日(水)誕生会

24 日(木)お月見団子づくり(十五夜は 9/25)

25 日(金)健康体育・小学校校庭散歩(5 歳)

園医健診(乳児)

職場体験があります。

10/14～10/16 3 中職場体験

10/21～10/23 1 中職場体験

まち探検で来園予定

9/17 10 小児童

9/24.25 5 小児童

10 月

1 日(木)第三者評価利用者のアンケート開始

5 日(月)健康体育

6 日(火)運動会予行練習※9 時までに登園

PM・幼保小連携 6 小見学(職員)

7 日(水)運動会予行練習予備日

10 日(土)運動会(まっぼっくり、しいのみ、くすのき)

11 日(日)運動会予備日 雨天→室内実施

15 日(木)小金井警察・交通安全教室(3.4.5 歳)

第三者評価利用者アンケートの〆切

16 日(金)豚汁作り

20 日(火)わらべうた(3.4.5 歳)

21 日(水)誕生会

22 日(木)歯科検診

23 日(金)健康体育・園医健診

27 日(火)ハッピーランチ

29 日(木)健康体育

30 日(金)民族歌舞団 荒馬座 鑑賞日

24 日(金)健康体育・園医健診

27 日(火)ハッピーランチ

31 日(金)健康体育



お知らせ・お願い

- ・現在、日々の生活の写真販売を行っています。保育士が保育を行いながら撮影した写真の為、多少のブレ等があったり、写っているお子さんの写真枚数が均等にならなかったりしておりますがご了承ください。
- ・幼児が 7 月から、乳児が 9 月からおたより帳が電子化となります。個人での手続きになりますが、連絡帳を製本化し、手元に残せるようなサービスがコドモン内にありますので、希望される方はご確認ください。
- ・連絡帳が電子化されますが、保育業務にあたっているため、15:00 以降は今まで通り、電話にて連絡ください。
- ・10/1(木)～10/15(木)で第三者評価のアンケートを今年度も受審します。ご協力お願いいたします。
- ・保護者の方から「乳児さんのイベント」や「保護者同士が交流できるような機会が欲しい」とのご要望をいただきまして、たけのこ懇談会の後に少し交流の時間を企画いたしました。
- ・保護者の方がお休みの日の保育時間は 9 時～17 時までの時間をお願いしています。ごきょうだいの習い事等で預ける場合もこの時間内をお願いいたします。

すみません!!!

順番が変更になりました!!!

運動会について 10月10日(土) 傘→10/11(日)

クラスごとの入れ替え制で競技を行います。

応援の人数に制限はありませんが、各家庭ごとのブースで、基本は立ち見での応援をお願いします。

近くなりましたら、人数の確認をさせていただきますので、ご協力お願い致します。

まつぼっくり	8:50	登園
しいのみ	10:00	登園
くすのき	10:50	登園



今年もボランティアがたくさん来てくれました!

国分寺市の社会福祉協議会を通し、ボランティアさんを募集し、7.8月で小学5年生～大学生まで、延べ69名参加してくれました。昨年の55名よりも増え、昨年、一昨年からのリピーターの子も来てくれました。中には保育士養成校へ進学した学生さんもあり、学校で学んだ乳児の指差しについて“指差しをすることで周りに気づいてもらうことができ、コミュニケーションをひろげている”と習い、実際指差しをして教えてくれる場面をたくさんみることができて嬉しかった。との感想をもらい、保育園冥利に尽きる思いです。

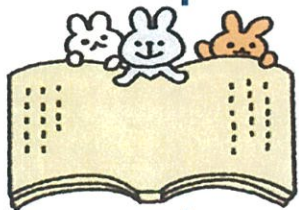
少子化に加え、保育士を目指す学生が減少し、保育士不足も常に問題となっています。ボランティアの経験が、子どもってかわいいな♡保育園で働く楽しそう♪と、未来の選択肢のひとつになることもひそかに期待している保育園です。

ひよし文庫の入れ替えが終わりました。

保育園でも身近なところに絵本がありますが、家でも寝る前などにゆったりと絵本を読むのはいかがでしょうか? 読み聞かせは学びもたくさんありますが、一緒に本を読むことで安心感や気持ちを通わせることにつながります📖

そして、先日卒園児さんがもう家で読まなくなった絵本を寄付しに来園してくれました。本が増える喜びと、卒園児さんの成長した姿を見ることができて、喜びも倍増です。

1回に2冊まで借りられますので
お家でゆっくり読んでくださいね♪



いただいた絵本です📖



クラスの様子・連絡

今月のねらい



たんぽぽ

・生活リズムを整える。

今年の夏は去年より過ごしやすい日々が有り、お散歩や園庭に出て散策を楽しむことも出来ました。高月齢の子は歩ける子も増えて自分の足で好きな所へ行けて楽しそうです。低月齢の子も腹ばいになったりすりバイで移動できるようになり、遊びの幅が広がり子ども同士の関わりも増えてきました。水遊びにもすっかり慣れて大好きな遊びとなり、準備をしていると、早く行きたいとパーティーに集まってくるたんぽぽさんです。今後は季節を感じながら散歩を中心に活動していきたいと思います。

*8/30 でプール納めとはなりますが、引き続き浴用タオルのご用意をお願いします。

*9 月から保育参加が始まります。ママ 1 回パパ 1 回来れますので、カレンダーを見てご都合が合えば、是非ご参加下さい。

たけのこ

・生活のリズムを整える。
・体を動かして元気に遊ぶ。

タライをいくつも用意して水遊びを楽しみました。隣で2歳児さんたちが遊んでいるのを遠くからジーっと様子を見ているたけのこさん。時にはそばに行っておもちゃを貸してもらったり、くるみ組の子どもたちはいろんな色の水をバケツに入れ、たけのこ組の子どもたちのバケツやコップに優しく入れてくれたり、クラスを超えた異年齢での関りの交流も、とても微笑ましく思えました。水を他の容器に移すのもとっても上手になり、色水をジュースに見立て、「はい！どうぞ！！」と持ってきてくれたり、「ビショビショ～」と水でぬれて重そうな服を嬉しそうに見せに来てくれる子も。元気いっぱいのたけのこさんです。

くるみ

・生活のリズムを整える。
・体を動かして遊ぶ。

カブトムシをお世話をしながら興味が広がっていきました。始めは、「こわい」と言って触れなかった子も指でツンツンして慣れてくると持てるようになりました。カブトムシが卵を産み「すごいね～」と図鑑を見ながら卵を観察して幼虫になるのを楽しみにしていますよ。水あそびをたくさんしました。自分好みの色水を作ってジュース屋さんごっこや泡作り、水てっぽうで的あてをして楽しんだ子どもたちです。8月は片栗粉で感触あそびをしました。片栗粉のサラサラ感、水を入れてドロドロになっていく変化に驚きながらも腕や足に片栗粉をつけてあそんだあと、風船に片栗粉を入れてスクイズ作りをしました。握りながらムニュムニュとした不思議な感触を楽しんでいました。

※9月から個人面談が始まります。保育室入り口のホワイトボードのカレンダーにご都合がつく日時とお名前をご記入ください。

まつぼっくり

- ・生活リズムを整える。
- ・運動会に向けての取り組みを通して力を合わせるという事を知る。
- ・自分の要求を言葉で伝える。

日中は相変わらずの暑さですが、朝晩は秋を感じる風が吹いてきましたね。まつぼっくりにもクワガタがやってきて、ダンゴムシ、あおむしに加えて、昆虫の成長とお世話をしています。虫の誕生や成長、変化を通して興味を更に深めていくことを期待しています。

8月でダイナミック水遊びもおしまい。プールの中に入って、噴水の水の感触、手のひらや足裏で水しぶきをあげたり、水の掛け合いっこをしたり、来年の本格的なプールの前段階として良い経験になったのではないかと思います。そして、水遊びは9月も続けていく予定です。そして、運動会の話し合いも始まりました。子どもたちのやりたい！と一緒に探していきたいと思っています。

夏の疲れが出てくるころですね。体調に気をつけながら過ごしていきたいと思っています。

しいのみ

- ・生活リズムを整える。・身体を使って元気にあそぶ。
- ・運動会に向けて話し合いをして力を合わせていく。

あっという間に8月がおわってしまいました。8月はクラスだけでのプールだけでなく5歳児との合同プールも多くありました。毎日の水着のご用意ありがとうございました。プールではこの夏を通して潜れるようになった子も多く、苦手だった水も少しだけ大丈夫になり水かけ合いを楽しめるようになった子もいましたね。

夏の野菜では今年は暑さによりなかなか収穫ができない野菜やすぐにかれてしまった野菜もありましたが、子どもたちは園庭に出るとお番さんがせっせと水やりを頑張ってくれていました。野菜の生長を楽しみにしながら収穫できるとどんな風にして食べるのか相談をして、ちょっとした調理活動ができたことを覚えてくれている子も多かったです。

9月は運動会に向けて話し合いや活動がふえてきます。またその過程は写真でお知らせしていきますね。

くすのき

- ・生活リズムを整える
- ・運動会に向けてみんなで力を合わせていく

この夏は幼児クラスと一緒に過ごすことが多くありました。くすのきだけの時にはのんびりし過ぎてしまい、当番の仕事をすっかり忘れて「大人がやるからいいです！」と言われて、大慌てということもありましたが…くすのきが一番大きいという意識がしっかりと生まれて、するとどうでしょう！「しいのみさんは何人？」「くすのきは4人休みで11人だから…、テーブルは5台だよ！イスは24コ出して～」「この小さいテーブルは4人だね。」とみんなで知恵を出し合って準備をしています。数字や数を数えることも自然に生活の中で学んでいきます。また、当番でお休みの子がいると「手伝うね～」と協力する様子も多く見る事が出来てとても嬉しい気持ちにさせてもらっています。一緒に過ごすことでくすのきが一番大きいから、他のクラスよりもがんばろう！とする気持ちもさらに芽生えて、大きく成長を感じさせてもらう夏となりました。

ほけんだより

2026年9月
ひよし保育園

9月は夏の疲れが出るとともに、季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすくなります。夏の疲れを取るには、栄養バランスの食事を食べ、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとり、生活リズムを整えることが大切です。元気に活動に向かえるよう、体調を崩さないように、ご家庭でも子どもたちの健康管理をお願いします。

9月の目標

- 生活のリズムを整える
- 事故や怪我に注意する

9月の予定

- 1日(火) 引き取り訓練
身体測定(0歳児)
2日(水) 身体測定(幼児)
3日(木) 身体測定(1歳児)
4日(金) 身体測定(2歳児)
25日(金) 園医健診(0~2歳児)

9月9日は救急の日

救急用品の点検を

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 滅菌ガーゼ | ☐ 三角巾 | ☐ 包帯 |
| ☐ ばんそうこう | ☐ 脱脂綿 | ☐ 綿棒 |
| ☐ はさみ | ☐ 体温計 | ☐ とげ抜き |
| ☐ ピンセット | ☐ 熱冷まし用シート | |
| ☐ ポリ袋 | ☐ ポケットティッシュ | |
| ☐ 消毒薬、外傷用薬品 など | | |

9月1日は防災の日

非常用品初めて備えていますか？
もしもの時、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意して置きましょう。
また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品等、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活リズムを取り戻しましょう。

② まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



① 光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

③ 朝食をとる

朝食で胃腸を動かします



家の中の事故を防ぎましょう

子どもにとって安心して過ごせる家の中が、実は事故の危険の高い場所だということをご存じでしょうか？ 0～6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。

家の中で起こる事故は様々ですが、特に命に係わるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼロではありません。家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてください。

3歳の子どもの口の大きさは4cm。これより小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。身近なもので、飲み込むと危険なものは沢山あります。

●リビングなど

ソファやベッドや階段から落ちたり、たばこ、ボタン電池、ナッツ類、薬などを飲み込んだりといった事故がよくあります。



●浴室

残り湯に落ちる、入浴中にちょっと目を離したすきに溺れる等、水の事故の危険があります。



●キッチン

炊飯器や電気ポットなど、調理器具による火傷が多い場所。



●ベランダ

台などに乗って手すりを越える事故が、3歳以降急増します。危険なものがないかをチェックしましょう。



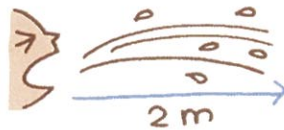
ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



① ウイルスを含むしぶきを吸い込む

咳やくしゃみのしぶきは2m程飛ぶので、近くの人吸い込むと感染します。



手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手について、洗い流せば感染のリスクが下がります。手をあらう時は、石鹸をしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかりと洗い、流水でよく流しましょう。

② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る

ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

子どもの健康維持とホームケア

10月から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザは例年12月から4月頃に流行し、1月から3月上旬に流行のピークを迎えます。十分な抗体ができるまでには2回目接種から2週間以上かかりますので、1回目接種は遅くとも11月上旬までに済ませましょう。フルミスト（鼻から噴霧するワクチン）は1回の接種で済むタイプもあります。（対象2歳から19歳まで 効果が1年）

定期的な予防接種もお子さんの体調の良いときに計画的にすすめていきましょう。

くすのき（年長）さんは、MR（麻疹・風疹混合）ワクチンの2回目定期接種が行われます。就学前に、かかりつけの医療機関での接種（無料）を受けるようにしましょう。

8月の感染症

- インフルエンザ A 1名
- 夏風邪 2名

8月は、咳鼻水症状のお子さんが多かったです。引続き、お子さんの健康管理をお願いします。



給食だより

2026年9月
ひよし保育園

連日の厳しい暑さが続く8月でしたが、子どもたちは元気に過ごしていました。これからは、ひと雨ごとに朝晩が涼しく感じられるようになる頃ですね。

旬の食材も夏から秋へと変わってきています。秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表でもある里芋をはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。今月は、さつま芋、れんこん、ごぼうなどの根菜メニューを多く取り入れています。

9/25（金）は十五夜です。もう秋ですね、給食では秋の味覚を堪能していきたいと思います。

今月の地場野菜（国分寺産）



じゃがいも・たまねぎが入荷予定です。



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	49g（40g）	39g（30g）
淡色野菜	52g（50g）	42g（40g）

献立紹介

*ビビンバ

あか（豚肉・高野豆腐）・きいろ（ごはん）・みどり（もやし・にんじん・ほうれん草）
三色の栄養がそろったどんぶりで、残暑も元気に乗り切りましょう！

～材料～（大人2人・子ども2人）

米 2合

★	高野豆腐	18g
	豚ひき肉	90g
	油	適宜
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	もやし	90g
	にんじん	90g
★	ほうれん草	90g
	しょうゆ	9g
	ごま油	9g
	白いりごま	適宜

～作り方～

- ① 米は普通に炊く。高野豆腐は水につけて戻して粗く刻んでおく。
- ② フライパンを熱し、油をしいて豚ひき肉と高野豆腐を炒め、さとうとしょうゆで味付けする。★
- ③ ほうれん草はゆでて刻み、人参は細切りにして、人参ともやしをゆでてザルにあげる。
- ④ ボウルにしょうゆ・ごま油・ごまを入れ、③の野菜とあえてナムルにする。★
- ⑤ ②のそぼろを炊いたご飯にまぜ、④のナムルをトッピングする。

※乾物で保存のきく高野豆腐は、タンパク質の他に鉄分等のミネラルが多く含まれている優秀な食材の一つです。

薄味でおいしく子どもの味覚を育てよう

「おいしい」と感じる感覚は、食体験を重ねることで育れます。子どもの味覚は大人よりもずっと豊かで敏感。今の食体験が、これからの味覚の土台になります。今月は、子どもの味覚の不思議と、適切な塩分でおいしく食べるヒントをお届けします。

★子どもの味覚は、大人より鋭い

舌の表面にある「味蕾(みらい)」は、味を感じるセンサーです。子どもはこのセンサーが大人よりも多く、味に対してずっと敏感です。今日の食卓での小さな体験が、これからの「おいしい」をつくり、子どもの味覚をゆっくり、着実に育てていきます。



子どもの味覚には、薄味でもおいしさが届きます

塩分を控えて、美味しさアップ!★



★味の好き嫌いは生まれつき？

味覚の基本は5種類—甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。このうち、甘みを好み、苦みを嫌うのは人間の本能です。



甘味＝エネルギー源のサイン → 本能的に「好き」

苦味＝毒のサイン → 本能的に「こわい」

酸味＝腐敗のサイン → 本能的に「危険」



このような理由から、子どもが苦いものを嫌がるのは当然のこと。苦味がある野菜への抵抗感は、身を守るためのサインです。

●食塩の摂取目標量

1-2 歳児 3.0g 未満/日

3-5 歳児 3.5g 未満/日

★「うま味」を知ると、塩分は自然に減る

「うま味」は他の味覚とは少し性質が異なります。うま味は食体験を通じて学習・発達する味覚です。だしのうま味をくり返し経験することで、「おいしい」と感じる感覚が育っていきます。

「うま味」は日本で見つかった基本味のひとつです。1908年、東京大学(当時は東京帝国大学)の池田菊苗博士が昆布だしの中から「グルタミン酸」を発見し、「UMAMI」として世界に広まりました。

【3種類のうま味成分】

グルタミン酸
イノシン酸
グアニル酸

昆布・チーズ・トマト
かつお・煮干し・鶏肉
干しいたけ



そしてうま味には、塩味を引き立てる効果があります。だしをしっかりとることで、塩分を減らしても満足感のある味わいが生まれます。これが昔から続く和食の知恵です。

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	料 名				延長補食
				熱と力になる	たんぱく質・脂質	味の調子を整える	調味料	
01 火 引き取り訓練 (防災食)	ごはん 豚肉生姜焼き れんこんの梅和え 大根とあげの煮物 みそ汁(じゃが芋・えのき)	ラスク ビスケット (防災食) 牛乳	652.1(562.4) 24.5(20.5) 20.5(17.2) 2.1(1.8)	米(精白米) じゃがいも ○フランスパン ○粉糖 なたね油	○牛乳 ぶた肉(ロース)しょうが焼き 用 油あげ 削り節	たまねぎ だいこん れんこん にんじん えのきたけ うめぼし しょうが	だし汁(かつお・昆布) だし汁(かつお) 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ 砂糖 本みりん 酒 酢(穀物酢)	せんべい
02 水	ごはん さんまの塩焼き 小松菜の煮浸し きんぴらごぼう みそ汁(キャベツ・わかめ)	米粉のチヂミ 牛乳	550.4(468.7) 21.4(18.0) 22.1(18.5) 2.3(1.9)	米(精白米) ○米 粉 ○なたね油 ○ごま油 ごま油	○牛乳 さんま(50g) ○ぶた肉(ひき肉) 油あげ 白いりごま	こまつな キャベツ ごぼう にんじん ○にら ○ホールコーン(缶) ねぎ	だし汁(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ 砂糖 ○しょうゆ 本みりん 酒 ○食塩 食塩 ○砂糖	ビスケット
03 木	ごはん 豆腐のうま煮 いんげんのごま Mayo 和え 煮菜(にじゃー) みそ汁(さつま芋・しめじ)	さわやかフレンチ トースト プルーン 牛乳	584.9(497.3) 24.4(20.6) 19.6(16.4) 1.9(1.6)	米(精白米) ○食パン(6枚切り) さつまいも 片栗粉 ハーフマヨネーズ なたね油	○牛乳 とうふ(絹) ぶた肉(ひき肉) ○卵 油あげ 白すりごま にぼし 小	○オレンジジュース(果汁100%) ○ブルーベリー たまねぎ だいこん いんげん にんじん しめじ ねぎ しょうが	だし汁(かつお・昆布) 米みそ(淡色辛みそ) ○砂糖 しょうゆ 本みりん 酒 砂糖	ラスク
04 金	ごはん さばのみそ煮 じゃが芋とツナの煮物 なすの味噌炒め みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	わかめうどん 牛乳	607.8(512.1) 27.6(23.4) 22.3(18.6) 2.6(2.3)	○ゆでうどん 米(精白米) じゃがいも サラダ油	○牛乳 サバ 40g ○鶏もも 20g ぶた肉(小間切れ) ツナ(油漬缶) 白いりごま	かぼちゃ なす にんじん ○にんじん たまねぎ ビーマン ねぎ いんげん ○わかめ(生) ○ねぎ しょうが	だし汁(かつお・昆布) ○だし汁(かつお・昆布) 米みそ(淡色辛みそ) 砂糖 酒 みりん ○しょうゆ しょうゆ ○本みりん ○酒 ○砂糖 ○食塩	クラッカー
05 土	ちゃんぽん風うどん 塩ゆでブロッコリー さつま芋のサラダ	ジャムパン 牛乳	655.7(559.8) 21.4(18.2) 27.3(22.8) 2.6(2.2)	干しうどん ○ローレルパン さつまいも ハーフマヨネーズ なたね油	○牛乳 ぶた肉(小間切れ)	キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり ○いちご ジャム ねぎ 干しぶどう	だし汁(かつお・昆布) 米みそ(淡色辛みそ) 食塩	ビスケット
07 月	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 小松菜とツナの和えもの トマト みそ汁(はくさい・えのき)	ごはんとお芋の おやき ごまじゃこ 牛乳	639.7(540.6) 22.7(18.8) 28.6(23.4) 1.9(1.6)	○じゃがいも 米(精白米) ○米(胚芽米) ○サラダ油 片栗粉 サラダ油	○牛乳 ぶた肉(小間切れ) ツナ(油漬缶) ○いわし(田作り) ○白いりごま	トマト こまつな はくさい たまねぎ ビーマン にんじん えのきたけ	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 本みりん 食塩 カレー粉 ○食塩	せんべい
08 火	ごはん サケのねぎ塩焼き 里芋の肉みそ煮 切干し大根の旨煮 すまし汁(豆腐・わかめ)	ホットケーキ 牛乳	533.4(454.1) 25.6(21.3) 13.3(11.2) 2.0(1.7)	米(精白米) さといも ○ホットケーキ粉 ○メープルシロップ 片栗粉 ごま油	○牛乳 サケ 40g ○豆乳 とうふ(絹) ぶた肉(ひき肉) 油あげ	にんじん ねぎ 切り干しだいこん わかめ(生) にんにく しょうが	だし汁(かつお) だし汁(かつお・昆布) しょうゆ 米みそ(淡色辛みそ) 砂糖 酒 食塩 こしょう	ラスク
09 水	ごはん 五目厚焼き卵 れんこんサラダ 野菜の海苔和え みそ汁(なす・油揚げ)	大学芋 牛乳	561.8(449.6) 19.8(15.8) 20.8(16.7) 1.8(1.4)	○さつまいも 米(精白米) ハーフマヨネーズ ○サラダ油 なたね油	○牛乳 卵 とり肉(ひき肉) 油あげ ベーコン さば節 ○黒いりごま	なす たまねぎ ほうれんそう にんじん れんこん キャベツ ホールコーン(缶) しいたけ きゅうり いんげん 焼のり	○砂糖 しょうゆ 米みそ(淡色辛みそ) 本みりん 砂糖 酒 ○しょうゆ	クラッカー
10 木	パン 牛乳 ミートローフ 洋風野菜煮 ブロッコリーの三色和え スープ(かぶ・トマト)	のり佃煮ごはん 麦茶	560.4(474.1) 23.0(19.3) 19.3(15.9) 2.1(1.7)	プレーンロール ○米(胚芽米) じゃがいも 片栗粉 オリーブ油 なたね油	牛乳 ぶた肉(ひき肉) とうふ(木綿) ベーコン ○さば節	たまねぎ ほうれんそう にんじん トマト ホールコーン(缶) いんげん ○焼のり かぶ	ケチャップ ○しょうゆ ○本みりん ○酒 ウスターソース 食塩 酢(穀物酢) ○砂糖 コンソメ しょうゆ こしょう	ビスケット
11 金	ごはん カジキの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ひじきのナムル みそ汁(だいこん・なめこ)	あんかけ焼きそば 牛乳	586.2(501.7) 25.2(21.4) 17.7(15.1) 2.3(2.0)	○中華めん(ゆで) 米(精白米) 片栗粉 なたね油 ○サラダ油 ○片栗粉 ごま油	○牛乳 カジキ 40g ○ぶたもも 鶏切り とり肉(ひき肉)	かぼちゃ だいこん もやし ○はくさい ○にんじん にんじん なめこ こまつな ねぎ ひじき ○干しいたけ しょうが ○しょうが	だし汁(かつお・昆布) だし汁(かつお) しょうゆ 米みそ(淡色辛みそ) しょうゆ 砂糖 ○砂糖 ○しょうゆ 本みりん 酒 酢(穀物酢) ○コンソメ	ぶどうパン
12 土	豚そぼろあんごはん 具だくさんみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	573.6(492.4) 24.4(20.6) 19.3(16.1) 1.6(1.4)	○黒糖蒸しパン 米(胚芽米) じゃがいも なたね油 片栗粉	○牛乳 ぶた肉(ひき肉) さば節	たまねぎ ほうれんそう 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
14 月	豚丼 浅漬け 五目みそ汁	クラッカーサンド 牛乳	575.9(460.5) 22.8(18.3) 23.1(18.6) 2.0(1.6)	米(胚芽米) ○ルヴァン さつまいも しらすき なたね油	○牛乳 ぶた肉(ロース) とうふ(木綿) ○スライスチーズ	かぶ はくさい たまねぎ だいこん にんじん ○いちご ジャム(低糖度) ねぎ きゅうり 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 本みりん 酒 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。

1日の防災食は、おやつ「ラスクとビスケット」です。

17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。

18日 食育の日:秋田県の郷土料理として給食に「かぼちゃのサラダ寒天」「きりたんぼ汁」を食べます。

食育の日とは: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関東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 ()は未測定	料 名 (〇は午後おやつ)				延長補食
				熱と力になる	たんぱく質になる	体の調子を整える	調味料	
15 火	ハヤシライス コールスローサラダ スープ(もやし・トマト)	レーズン バターパン 牛乳	536.2(451.4) 16.1(13.5) 20.7(17.4) 2.0(1.7)	米(胚芽米) ○ アップルパン なた ね油 小麦粉 ハ ーフマヨネーズ	○牛乳 ぶたも も 繊維切り ○バ ター	たまねぎ キャバ ツ にんじん もやし ト マト グリンビー ス (冷凍) にんにく しょうが	ケチャップ 砂糖 しょうゆ ウスター ソース 食塩 酢 (穀物酢) コンソメ こしょう	クラッカー
16 水	黒糖パン 牛乳 鮭のカレークリーム焼き ほうれん草のソテー マカロニサラダ スープ(えのき・たまねぎ)	梨のケーキ 麦茶	557.1(500.7) 22.4(19.2) 26.5(23.2) 1.9(1.6)	黒糖パン ハーフマ ヨネーズ ○小麦粉 マカロニ パン粉 オリーブ油	牛乳 サケ 40g ○卵 ○無塩バ ター ベーコン	ほうれん草 たま ねぎ ○なし(梨) ホールコーン(缶) クリームコーン(缶) えのきたけ にんじ ん パセリ	○砂糖 酒 食塩 コンソメ カレー粉 こしょう	ビスケット
17 木 ピッカリン	ごはん 鶏塩じゃが ピーマンの佃煮 にんじんしりしり すまし汁(豆腐・わかめ)	にゅうめん 牛乳	592.6(510.2) 26.6(23.5) 21.9(18.0) 2.4(4.3)	○そうめん(ゆで) じゃがいも 米(精 白米) なたね油 ごま油	○牛乳 鶏もも 20 g とうふ(絹) ○油 あげ ツナ(油漬 缶) しらす干し	にんじん ビーマ ン たまねぎ ○にん じん ○たまねぎ わ かめ(生) にんに く	だし汁(かつお) ○ だし汁(かつお) しょうゆ 酒 ○し ょうゆ ○みりん 砂 糖 食塩 ○食塩 こしょう	せんべい
18 金 食育の日 (秋田県)	ごはん さばの照り焼き かぼちゃのサラダ寒天 ブロッコリーのおかか煮 きりたんぽ汁	ココアホットケーキ 牛乳	598.4(539.1) 25.8(23.3) 19.0(17.3) 1.8(1.5)	米(精白米) ○ ホットケーキ粉 きり たんぽ しらす干し ハーフマヨネーズ ○ メープルシロップ なたね油 ○なた ね油	○牛乳 サバ 40g ○豆乳 とりもも・皮 なし 40g 削り節	ブロッコリー かぼ ちゃ ごぼう ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ せり 干 しぶどう かんてん (粉)	だし汁(かつお) しょうゆ みりん 砂 糖 酒 食塩	ラスク
19 土	チキンライス ポテトスープ	ビスケット せんべい 牛乳	578.1(464.9) 19.2(15.5) 19.6(15.8) 1.9(1.5)	米(胚芽米) じゃ がいも ○塩せん べい なたね油	○牛乳 とり肉(ひ き肉) ベーコン	たまねぎ ホール コーン(缶) ほうれ んそう にんじん	ケチャップ 食塩 コンソメ こしょう	クラッカー
24 木 お月見団子	炊き込みごはん さわらの西京焼き さつま芋の満月煮 切干し大根の中華和え すまし汁(豆腐・里芋)	五平餅 牛乳	577.2(483.7) 22.6(18.6) 14.5(11.8) 1.9(1.5)	さつまいも 米(胚 芽米) ○米(七分 つき米) さといも ○米(もち米) ごま 油 サラダ油	○牛乳 サワラ 40 g とうふ(木綿) ツ ナ(油漬缶)	にんじん こまつな えのきたけ 切り干 しだいこん わかめ (生) 干しいたけ	だし汁(かつお・昆 布) 砂糖 しょうゆ ○米みそ(淡色辛 みそ) ○砂糖 白 みそ みりん 酢 (米酢) 酒 ○みり ん だし汁(昆布) 食塩 本みりん	ビスケット
25 金 (中秋の名月)	パン 牛乳 コーンフレークチキン ブロッコリーのソテー トマト スープ(もやし・しめじ)	こぎつねご飯 麦茶	525.8(477.4) 24.4(21.1) 19.3(16.4) 1.7(1.5)	グリーンボール ○米(胚芽米) コーンフレーク パ ン粉 ハーフマヨネ ーズ サラダ油	牛乳 鶏もも 20g ○油あげ ○白い りごま	トマト ブロッコ リー チンゲンサイ も やし ホールコーン (缶) ○にんじん しめじ	○だし汁(かつお) ○しょうゆ 酢(穀 物酢) ○砂糖 ○ みりん しょうゆ コ ンソメ 食塩	せんべい
26 土	焼きとり丼 具だくさんみそ汁	リングドーナツ 牛乳	526.4(453.0) 24.4(20.2) 13.6(12.0) 1.3(1.1)	米(精白米) じゃ がいも 片栗粉 な たね油	○牛乳 鶏こま肉 さば節	にんじん たまね ぎ ほうれんそう 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	ラスク
28 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 みそ汁(なす・油揚げ)	ピザトースト おしゃぶりこんぶ 牛乳	612.3(519.9) 27.2(23.0) 21.7(18.8) 2.4(2.1)	米(精白米) さつ まいも ○食パン(6 枚切り) 片栗粉 ○なたね油 なた ね油 サラダ油	○牛乳 とり肉(ひ き肉) とうふ(木綿) ○チーズ(ピザ用) ○ベーコン しらす 干し 油あげ さば 節	トマト なす ○ト マトピューレ ○たま ねぎ ねぎ ○ビー マン にんじん ご ぼう ○にんにく	米みそ(淡色辛 みそ) 砂糖 しょう ゆ ○ケチャップ 酒 食塩 ○食塩 ○こ しょう	クラッカー
29 火	カレーライス かぼちゃのグリル 野菜スープ	豆乳みかん バナバロア風 せんべい 牛乳	594.3(505.5) 23.7(19.7) 20.3(16.7) 2.1(1.7)	じゃがいも 米(胚 芽米) ○塩せん べい ○米粉 なた ね油 サラダ油	○牛乳 ○豆乳 ぶたもも 繊維切り ベーコン	たまねぎ かぼち ゃ キャベツ ○みか ん(缶) にんじん トマトピューレ ○ かんてん(粉) に んにく しょうが	カレーラウ ○砂 糖 食塩 コンソメ こしょう	ぶどうパン
30 水	マーボーごはん 小松菜とツナの和えもの のっぺい汁	ナポリタン 牛乳	601.8(512.5) 29.1(24.4) 23.3(19.5) 2.0(1.7)	米(胚芽米) ○ス パゲティ 片栗粉 ごま油 なたね油 ○オリーブ油	○牛乳 とうふ(木 綿) ぶた肉(ひき 肉) とりもも・皮な し 40g ○ベーコン ツナ(油漬缶) さ ば節	こまつな にんじ ん だいこん ○たま ねぎ ねぎ ○ビー マン ○にんじん しょうが	米みそ(淡色辛 みそ) ○ケチャップ しょうゆ 酒 砂糖 ○食塩 ○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。

17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。

18日 食育の日:秋田県の郷土料理として給食に「かぼちゃのサラダ寒天」「きりたんぽ汁」を食べます。

食育の日とは: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関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。