

1月 園だより



冬の寒さが身に沁みますが、見上げると心地よい空が広がる季節ですね。
早いもので、今年度も残すところ3か月となりました。毎日を大切に
楽しい園生活を送るために、日々の体調管理や寒さに負けない体づくりをし
ていきたいと思います。今年もよろしくお願い致します！ 2歳児担任



今の子どもたちの姿

めだか・きんぎょ組

歩く事がすごく上手になった、
めだかさんときんぎょさん！
前よりも遠くまでお友だちと手を
繋いで行き、公園で体を動かして
沢山遊んでいます♪
言葉も増え友だち同士での挨拶や、
「貸して」「どうぞ」などの簡単な
やりとりも楽しめるようになってきて
います♡



とびうお組

とびうお組ではまっている遊びは、
園庭では鬼ごっこがです！
子どもたちは「けいさつごっこ」と
名前を付け、どろぼう（逃げる人）を
捕まえて走り回って楽しく遊んで
います☆室内では、ぬりえに夢中な
子どもたちです。新しいぬりえが
あると、色鉛筆を持って集中して
塗る姿がとてもかわいいですよ！

かに組

最近かにさんは"むっくりくまさん"や
"だるまさんがころんだ"などの
ルールのある遊びをみんなで楽しんで
います！簡単なルールを理解し、
守りながら遊ぶことでお友だちとの
関わりもより増えて来ました☆
時々ルールがある中で遊ぶことの
難しさを感じながらも、みんなで遊ぶ
楽しさを味わっている子どもたちです！



いるか組

いるか組は折り紙やおまご、縄跳び、
こまなど色々な遊びが大好きです！中でも
最近興味があるのはダイオウイカ！
クラスの中にダイオウイカが大好きな
お友だちがいて、そこからダイオウイカへの
興味が広がり...ダイオウイカの真似っこや
ダイオウイカの家族ごっこに発展しました♪
元々海の生き物が大好きないるか組、
図鑑を見ながらおさかなごっこ遊びをしたり、
特徴をクイズで出し合ったりして
大盛り上がりで楽しんでいます☆



くじら組

最近のくじら組は氷鬼でよく遊んでいます！
以前から遊んでいましたが、ルールをしっかりと確認して、バリアは
何枚まで、鬼だったら帽子を変えるなどなど、細かいことも決めて
遊んでいます！いつも全力で走っていますよ♪
そして来月にはドッチボール大会があるので全員で練習しています！
8園での交流....ドキドキですが、みんなで力を合わせて勝ちたいです◎



1月の予定

1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	乳児身体測定
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	幼児身体測定 1号園児保育開始
14	水	
15	木	避難訓練
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	保護者会 シャボン玉イベント
23	金	ドッチボール大会
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	ドッチボール大会（予備日）
31	土	

安全計画の取り組み

今月は交通安全について取り組みます。
安心・安全にお散歩や戸外での活動を楽しめる
ように、交通ルールを今一度確認していきます。
横断歩道や歩道の歩き方を理解し、お子さんが
交通安全について意識しながら過ごしていける
ようにしていきたいと思います！



かぜのねキッチン(調理室より)

年末年始の時間を有意義に、

はしづかいのいろいろにチャレンジしてみましょう！

- ①ご飯を乗せる ②豆をつまむ ③煮物(イモ)を挟む



- ④納豆を混ぜる

- ⑤魚をほぐす

- ⑥海苔でくるむ



- ⑦うどんを挟んで切る

- ⑧ひと口サイズに切り分ける



じょうずなはしさばきは、「一生の宝」です！



ほけんだより

11月下旬～12月中旬にかけて、当園でも
インフルエンザの流行がありました。
流行中、保護者の皆様には沢山のご協力を
いただきました。
過日、歯科健診を行いました、子どもたち
みんな緊張しながらも、大きく口を開けて
診てもらっていましたよ。
噛み合わせ関連にチェックがあったお子さんは、
「ほけんだより6月号」を参考にしてください。
2026年、健やかに過ごせますように。

献立表

2026年 1月

かぜのねこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
5月	昼食	ご飯 カレイの磯辺焼き 切干大根とツナの和え物 のっぺい汁	米 油、片栗粉 砂糖、ごま油 さつま芋、片栗粉	カレイ、青のり ツナ	人参、切干大根 大根、玉葱、人参、しめじ、生姜	酒、塩 酢、しょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	お茶 おかかわかめおにぎり	米	かつお節、炊き込みわかめ		
6火	昼食	ジャージャーライス わかめの中華和え 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油 春雨	豚ひき肉、味噌 わかめ	玉葱、人参、葱、白葱、いんげん、しめじ、生姜 人参、チンゲン菜	だし汁、しょうゆ、鶏がら しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ペイクドさつま芋	さつま芋、油	牛乳		塩
7水	昼食	ご飯(5歳食育で七草粥) 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の和え物 青葱のすまし汁	米 マーマレードジャム 砂糖	鶏肉 しらす 豆腐、わかめ	ほうれん草、人参 青葱	酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー
8木	昼食	ご飯 鯖の味噌焼き おでん 小松菜のすまし汁	米 砂糖 じゃが芋	味噌、鯖(幼児)、鯖(乳児) 厚揚げ、ちくわ	大根 えのき、人参、小松菜	酒、みりん だし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、塩、だし汁
	午後おやつ	お茶 チヂミ	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	ツナ	玉葱、人参、にら	しょうゆ、酢
9金	昼食	ご飯 ボークチャップ 彩りサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	豚肉	玉葱、舞茸、ピーマン ブロッコリー、パプリカ、人参、コーン 玉葱、南瓜、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ブランフレーククランチ	ブランフレーク、バター、コーンフレーク	牛乳		マジュマロ
10土	昼食	ロールパン 鶏のあっさりスープ チーズ、牛乳	バター、マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋	牛乳、卵 鶏肉 牛乳、チーズ 牛乳	玉葱、人参、小松菜	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	畑のクラッカー、ふわふわチップ			
13火	昼食	ご飯 鰯のパン粉焼き ひじきと大豆の煮物 玉葱の味噌汁	米 パン粉、油 砂糖	鰯、青のり 大豆、ひじき 味噌	にんにく 人参、いんげん 玉葱、ほうれん草、大根	ワイン(白)、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 お芋のクリームパン	マーガリン、黒糖、さつま芋、小麦粉	牛乳、卵		塩
14水	昼食	ご飯(玄米) 松風焼き 白菜のお浸し 豆腐のすまし汁	玄米(幼児)、白米(乳児) パン粉、砂糖、ごま	鶏ひき肉、味噌 豆腐	玉葱、しめじ 白菜、人参、えのき 小松菜	酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	牛乳 さつま芋とごまのケーキ	ホットケーキミックス、さつま芋、バター、ごま、砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		
15木	昼食	ご飯(5歳食育でお赤飯) 炒り豆腐 南瓜のごま味噌和え 麩のすまし汁	米 砂糖、油 砂糖、ごま 麩	鶏ひき肉、豆腐 味噌	人参、玉葱、ごぼう 南瓜、いんげん えのき、青葱	だし汁、しょうゆ、みりん みりん、しょうゆ しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	牛乳 焼きそば	ゆで中華めん	豚肉、青のり	キャベツ、人参、玉葱	焼きそばソース、ウスターソース、酒
16金	昼食	ちゃんぽん風うどん 鮭の塩焼き	干しうどん、片栗粉、ごま油 じゃが芋	豚肉 鮭	白菜、人参、もやし、白葱、にら、葱	だし汁、しょうゆ、鶏がら、酒、塩 酒、塩
	★午後おやつ	お茶 ツナご飯	米、砂糖	ツナ、油揚げ、海苔	人参	しょうゆ
17土	昼食	ロールパン 野菜スープ フルーツ、牛乳	バター、マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋	牛乳、卵 鶏肉 牛乳 牛乳	玉葱、人参、大根 バナナ	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫いもチップ			

1月の献立はこの基準をもとに作成しています。

めだか料理は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。

◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

(月・水・金)畑のクラッカー
(火・木・土)野菜スティック
原料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料など不使用のお菓子です。

(g)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg RE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
1～2歳児	464	19.4	14.2	219	2.0	193	0.20	0.29	17	2.9	1.4未満
3～5歳児	570	23.7	16.0	246	2.4	215	0.24	0.37	19	3.7	1.7未満

献立表

2026年 1月

かぜのねこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19 月	昼食	菜めしご飯 鰯のごま照り焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁	米 ごま 砂糖 さつま芋	鰯 高野豆腐 味噌	人参、いんげん、しめじ 大根、玉葱	菜めしふりかけ みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
20 火	昼食	ご飯 とんかつ キャベツのおかか和え 小松菜の味噌汁	米 パン粉、小麦粉、油 砂糖	豚肉 かつお節 味噌、わかめ	キャベツ、人参 玉葱、小松菜	塩 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ミルクツイスト	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
21 水	昼食	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 コンソメスープ	米 パン粉、砂糖、片栗粉 じゃが芋	豚ひき肉、鶏ひき肉	玉葱 人参、いんげん しめじ、ほうれん草、白葱	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 クラッカー・フルーツ	全粒粉クラッカー、煙のクラッカー	牛乳	りんご	
22 木	昼食	ご飯 鰯の竜田焼き もやしとちくわのナムル 中華風コンソメスープ	米 砂糖、片栗粉、小麦粉 ごま、砂糖、ごま油 片栗粉	鶏肉 ちくわ	生姜 もやし、人参、小松菜 クリームコーン、玉葱、青葱	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつま芋、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		
23 金	昼食	ご飯 カレーのグリル ブロッコリーときのこのサラダ ミネストローネ風スープ	米 油、小麦粉 砂糖、油 じゃが芋、砂糖	カレー	ブロッコリー、舞茸、しめじ トマト、玉葱、人参	酒、塩 酢、しょうゆ ケチャップ、コンソメ
	★午後おやつ	お茶 チャプチェ	春雨、砂糖、ごま油	豚ひき肉	玉葱、人参、にら、しめじ	酒、しょうゆ、鶏がら、塩
24 土	昼食	ロールパン 彩りスープ チーズ、牛乳	バター、マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋	牛乳、卵 鶏肉 牛乳、チーズ	玉葱、ほうれん草、人参	塩 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	煙のクラッカー、ふわふわチップ	牛乳		
26 月	昼食	ご飯 鰯のコーンマヨ焼き ひじきと大豆のさっぱりサラダ コンソメスープ	米 マヨネーズ、レタス、 砂糖 じゃが芋	鰯 大豆、ひじき	クリームコーン、パセリ 人参 ほうれん草、大根	しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 いちごヨーグルト	ミレービスケット、紫いもチップ 苺ジャム、砂糖	ヨーグルト、スキムミルク		
27 火	昼食	高野豆腐のあんかけ丼 わかめの和え物 小松菜の味噌汁	米、片栗粉、砂糖 ごま、砂糖	鶏ひき肉、高野豆腐 わかめ、かつお節 味噌	玉葱、白菜、人参、白葱、生姜 大根、小松菜	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
28 水	昼食	ミートスパゲティ サラダパーティー 中華ドレッシング	スパゲティ、砂糖 さつま芋 砂糖、ごま油	豚ひき肉	玉葱、トマト、人参、にんにく ブロッコリー、かぶ	ケチャップ、塩、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 きな粉クッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、きな粉		ベーキングパウダー
29 木	昼食	ご飯 カレーの治部煮 大根の酢の物 豚汁	米 片栗粉、砂糖 砂糖 さつま芋	カレー 豚肉、味噌、油揚げ	大根、人参 人参、白葱	だし汁、酒、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、塩 だし汁
	★午後おやつ	牛乳 焼きいも	さつま芋	牛乳		
30 金	昼食	カレーライス 花野菜のサラダ	米、じゃが芋、ルウ 油、砂糖	豚肉、豆乳	玉葱、人参 ブロッコリー、カリフラワー	ケチャップ、ウスターソース 酢、塩
	★午後おやつ	牛乳 クラッカー・フルーツ	全粒粉クラッカー、煙のクラッカー	牛乳	みかん	
31 土	昼食	ロールパン さっぱりスープ フルーツ、牛乳	バター、マーガリン、砂糖、小麦粉 さつま芋	牛乳、卵 鶏肉 牛乳	玉葱、ブロッコリー、人参 バナナ	塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫いもチップ	牛乳		

◎給食室からのひとこと◎

- *明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
- *今月の旬の食材は、鰯、大根、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、さつま芋、みかん等です。
- *14日の玄米の日は0～2歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- *食育で5歳は7日に七草粥、15日にお赤飯を食べます。
- *今月のご飯は、めだか・ぎんぎょ・かに組は精白米を、とびうお・いるか・くじら組は、五分つき米を食べます。
- *カレーライスの場合、0、1歳クラスはあんかけ丼(カレー粉、しょうゆ、だし、みりん、片栗粉で味付け)になります。
- *鰯のメニューの日は、めだか・ぎんぎょ・かに組は、鰯になります。
- *マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- *★は、調理室の手作りおやつです。
- *めだか組は、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- *ぎんぎょ・かに組は、午前おやつに牛乳を飲んでます。
- *年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- *仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- *完了期・給食【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- *延長保育利用時は自然食お菓子を提供しています(月、水、金 野菜スティック、紫いもチップ 火、木 煙のクラッカー、ミレービスケット)

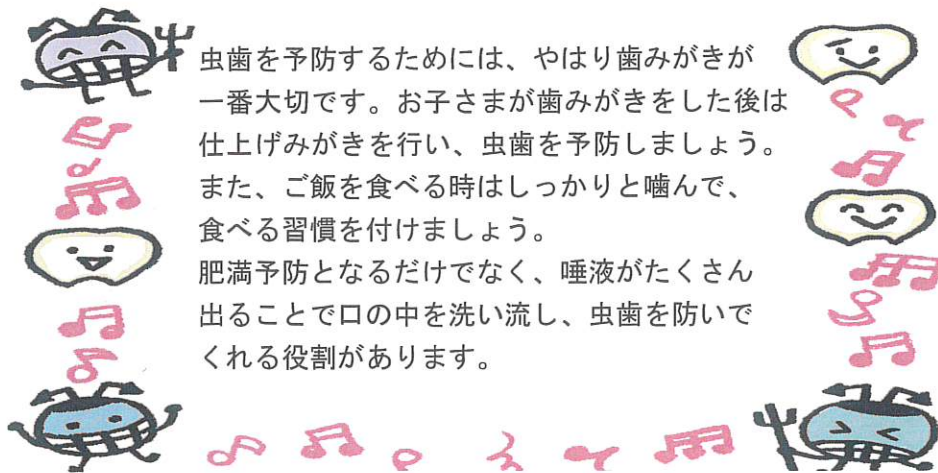




かぜのねこども園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

6月5日歯科健診です



保育施設の歯科健診は年2回実施され、その日お休みのお子さんは、別の日に歯科受診をしてもらうことになるので、なるべく体調不良以外でのお休みはしないようにお願いしています。園での歯科健診はスクリーニングが目的であり、限られた環境や器具のもとで健診が行われます。

- ・ 歯がどれくらい生えているか ・ 虫歯や虫歯になりかけの歯はあるか
- ・ プラーク (汚れ) が付いていないか ・ 不正咬合 (噛み合わせ) などの問題はあるか

というところをチェックします。



「不正咬合」はこのイラストを参考に見てみてください。

「けんこうのきろく」のP22《歯の検査の記録》で、『3. (1)～(4)』にチェックがあったお子さんは、定期受診として歯科への相談をおすすめします。

