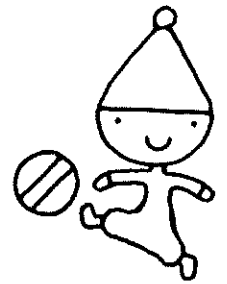




# 5月のえんだより



☆。。。 ご協力ありがとうございます

☆。。。 ☆。。。 ☆。。。 ☆。。。 ☆。。。

さくら通りの新緑が鮮やかに目に映るようになりました。皆さんの入園、進級をお祝いしようとして一生懸命にれもんぐみさんが育ててくれたチューリップの花を「きれいね！」と毎朝見てくれるお友達。ピンクの絨毯の様に咲いた、芝桜をそっとしゃがんでのぞき込むいちごぐみのお友達。青空に元気に泳ぐ、屋上の鯉のぼりを見上げて嬉しそうにお話をしてくれる幼児クラスのお友達。2年目の春を迎えた天王森保育園ではそんな元気で心優しいお友達の成長を願って「みんなの鯉のぼりを作ろう！」と手形や足形をスタンプして大きな鯉のぼりを作っています。新型コロナウイルスの感染拡大予防で登園自粛のご協力をいただいているご家庭が多いのでこいのぼりの「手形のうろこ」はちょっぴり淋しいですがコロナウィルスの収束後には全員の手形で素敵な鯉のぼりが完成することを願っています。「大切な人を守るため、お家にいよう」と家庭保育のご協力を頂き、感謝をいたします。お子さんがいながらの在宅勤務は大変なご苦労があることと思います。1日も早く収束することを願って、私たち職員も自分が感染者にならないように細心の注意を払って参ります。登園自粛でなかなか園の情報が入りにくいと思います。Webサイトでの情報提供も不慣れでご不便をおかけしますが、一斉メールやホームページで確認して頂けるとありがたいです。



今月の大ちゃんの詩は。。。。

**春になったら**

**歩けるなあ**

**橋の上からめだかみるんや**

**きちんとならぼな**

**たいへんやな**



☆。。。 園行事中止のお知らせ

☆。。。 ☆。。。 ☆。。。 ☆。。。 ☆。。。

4月、5月に予定をしておりましたクラス懇談会は中止とさせて頂きました。お仕事の都合をつけて日程の調整にご協力を頂いていたのに、本当に心苦しいです。今後ですが、6月までの行事は全て中止とさせて頂きます。今後の動向を見ながら行事日程を再設定させていただきます。詳しくは次ページをご覧ください。例年ですと「保育参加・個人面談」のご希望日程を伺い、ご参加頂く時期ですが、まだまだ「3つの密」を避けなければいけないと思っております。こちらも今後の様子を見てお知らせさせていただきます。なお、早めの面談を希望されるご家庭は担任までお知らせ下さい。

## 5月の予定

	火	水	木	金	土	日
				1 こどもの日お 祝い会 中止 (クラスごと)	2	3 憲法記念日 休園日
4 みどりの日 休園日	5 こどもの日 休園日	6 振り替え休日 休園日	7	8 0歳児健診	9	10 休園日
11	12 さくらんぼ懇 談会 中止 避難訓練	13 れもんぐみ 懇談会 中止	14 ぶどうぐみ えんそく中止	15 れもんぐみ えんそく中止	16	17 休園日
18 発育測定	19	20	21	22 0歳児健診	23	24 休園日
25	26 りんごぐみ えんそく中止	27	28 歯科健診中止	29	30	31 休園日

### <6月の行事>

6/1 (月) お話会 中止

6/10 (水) れもんぐみ鑑賞会未定 開催の有無は連絡があり次第お知らせします。

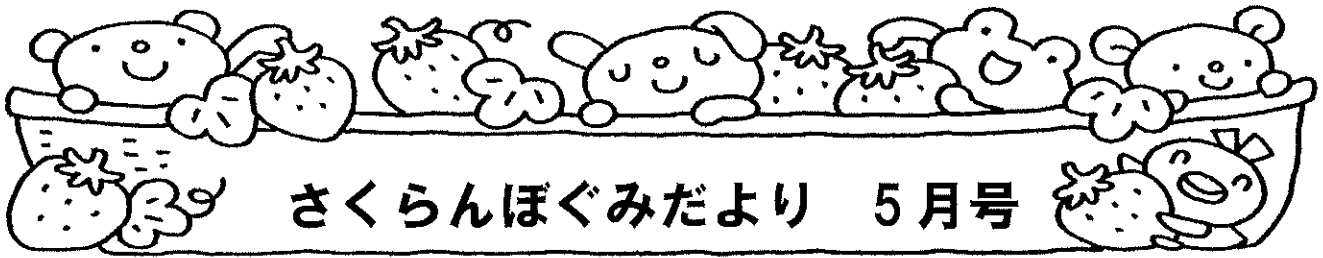
6/15 (月) プール前健診 行う予定です(春の健診を兼ねます)

6/27 (土) 夕涼み会 中止 開催方法を含め日程を再設定させていただきます。

\*7月から始まる幼児クラスのプール活動ですが、密接、密集を防いで行うためにはどのような方法があるでしょうか?保護者の皆さまのお知恵をお聞かせ下さい。

### <駐車場の使用について>

- ・園舎前の駐車場3台は身体障がい者、配送業者用ですので基本的に駐車することはできません。
- ・お加減の悪いお子さんのお迎え時等にはご連絡の上、安全に気をつけて園舎前駐車場をご利用下さい。
- ・土屋駐車場3台をご利用の場合、必ずさくら通り側からお入り下さい。(靴の流通センター前交差点側) 駐車場内も一方通行でお進み下さい。
- ・混雑時、土屋駐車場3台が埋まっている段階で園にお電話下さい。誘導の職員を配置し、園舎前駐車場にご案内します。お電話の際にはクラス・お名前をお伝え下さい。なお、朝7:30~8:30の間、園舎前道路はスクールゾーンとなっていますのでお入り頂くことはできません。
- ・やむを得ず園舎前に駐車する場合は東側から進入して頂き、駐車場を出るときには左折して西側に抜けて下さい。園舎前の一方通行にご協力の上、安全に十分ご配慮下さい。お子さんの安全は全ての保護者の方々に守って行きましょう。



さわやかなそよ風が心地よい季節になりました。

入園式、親しみ保育に参加して頂き、ありがとうございました。

また、新型コロナウイルス感染拡大防止のため『緊急事態宣言』後より登園自粛をご協力下さり、ありがとうございます。

ゴールデンウィーク明け頃から、登園再開のお子さんもいらっしゃいます。

お天気の良い日には、ひかりの広場やテラスで日向ぼっこをしたり、バギーに乗って園庭や園周辺の散歩をしていきたいと思えます。

今後も一人ひとりのペースに合わせ安心して過ごせるように配慮していきます。



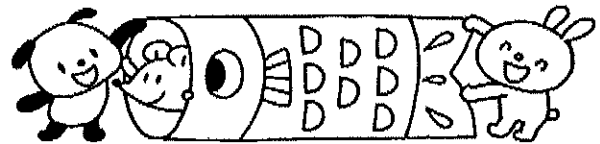
今月のさくらんぼさんは・・・

- ・一人ひとりの様子に合わせながら、環境に慣れ、心地よく過ごす
- ・保育者と一緒に過ごす中で自然のものに触れようとしていたり、遊ぼうとしていたりする

### 今月の行事

- 8日(金) お誕生日会  
0歳児健診
- 11日(月) お誕生日会
- 12日(火) 避難訓練
- 18日(月) お誕生日会  
発育測定
- 22日(金) 0歳児健診

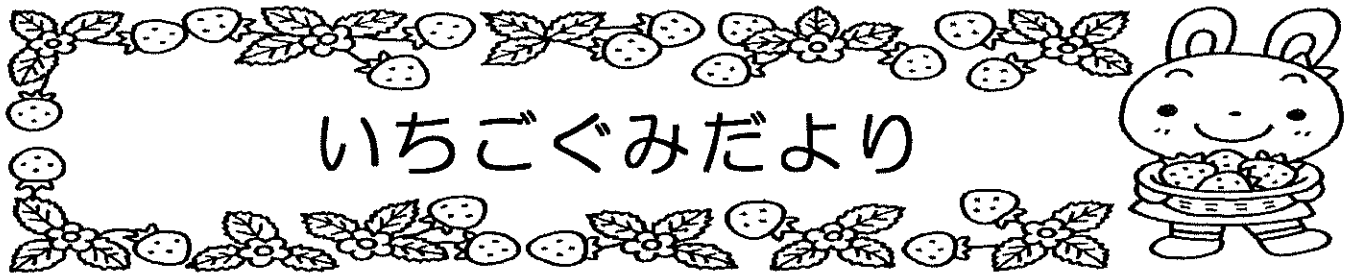
- \*懇談会、歯科健診は  
中止になりました
- \*予定は、変更になる場合も  
あります



### ～親しみ保育 ありがとうございました～

保育園って、どんな所だろう？  
ドキドキ・わくわくだった  
10日間いかがでしたか？  
沢山のご協力やご家庭での様子、  
お子さんについて教えて頂き、  
ありがとうございました。





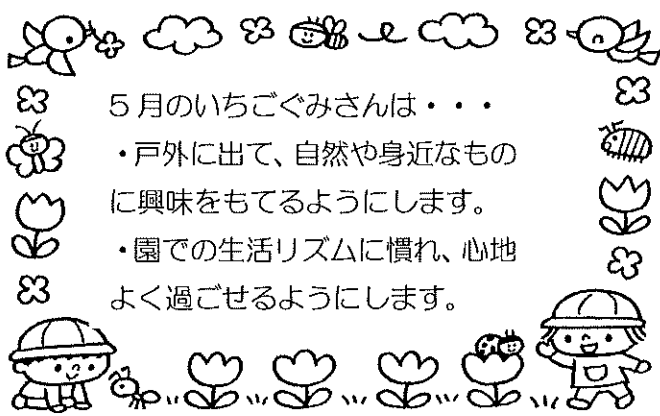
# いちごぐみだより

5月号

新年度がスタートして1ヶ月がたちました。

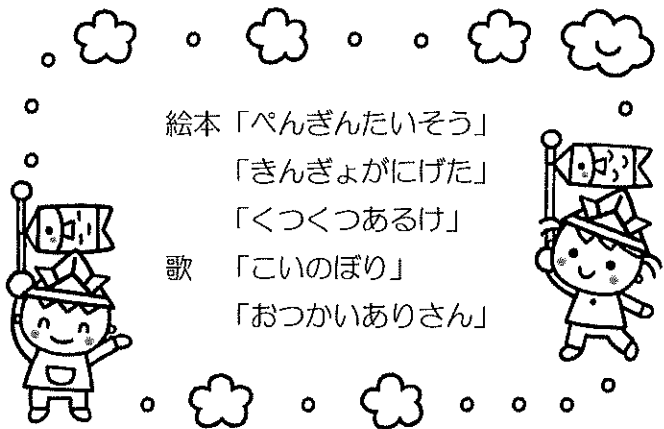
最初は泣いていたお子さんも、少しずつ慣れてきて、笑顔で過ごせる日も増えてきました。こいのぼり制作をしました。シールを貼ったりクレヨンで描いてかわいらしいこいのぼりができました。共同制作のこいのぼりでは、アクリル絵の具を手のひらに付けて、大きな布地に手でうろこ模様をつけました。青空のもと、風に揺られて泳ぐので楽しみにして下さいね。

暖かい日もだんだんに増えてきますので、戸外での活動をたくさん楽しんでいきたいと思います。



5月のいちごぐみさんは・・・

- ・戸外に出て、自然や身近なものに興味をもてるようにします。
- ・園での生活リズムに慣れ、心地よく過ごせるようにします。



絵本「ペンぎんたいそう」

「きんぎょがにげた」

「くつつあるけ」

歌「こいのぼり」

「おつかいありさん」

今月の予定

- 1日(金) こどもの日お祝い会(クラスで行います)
- 12日(火) 避難訓練
- 18日(月) 発育測定

保育園での給食はスプーン・フォークを使い、こぼしながら自分で食べています。

保育士が声をかけ一緒に手を添えて食べています。

4月の給食はポークカレーが人気メニューでした。



## お知らせ・お願い

・4月20日に予定されていた懇談会は中止になってしまい申し訳ありませんでした。状況が落ち着きましたら日程を再設定させて頂きたいと思っておりますのでその際は是非ご参加お待ちしております。

登園自粛並びに家庭保育のご協力頂きありがとうございます。引き続き厳しい状況が続くと考えられますが、お子さんたちが安心して過ごせるよう心がけていきたいと思っております

- ・日頃の保育の写真を、クラス前のコート掛けの上に掲示しますので、お時間のある時にご覧ください。
- ・活動がしやすく、汚れてもいい服装をご用意してください。
- ・全ての持ち物に記名をお願いします(汚れものを入れるビニール袋、くつした)

土曜日保育を利用される方へ

土曜日はいちご組、みかん組、もも組合同でいちご組の保育室で過ごします。カバンの中に着替え1セット、汚れ物を入れるビニール袋、おしりふき、おむつ4~5枚、プラスチックコップを入れておいて下さい。お申込みは木曜日までにお願いします。

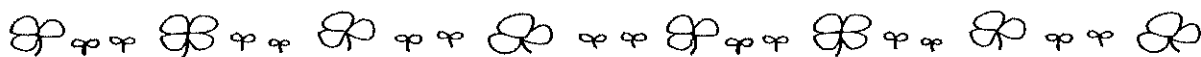


# みかんぐみだより

2020. 05. 01

新しいクラスのお友だちの名前を覚えたり、クラスの部屋に間違えずに入れたり、笑顔のみられる時間が増えたり・・・少しずつお子さんたちも新しい環境に慣れてきている姿がみられます。みかん組はループタオルを初めて使うお子さんが多いのですが、自分のタオルを見つけると、「あった！」と嬉しそうに手を拭いています。大人にとっては手を拭くだけの何気ない行動ですが、お子さんにとってはとても嬉しい瞬間になっているのだと感じられる場面です。記名や持ち物持参のご協力、ありがとうございます。

また、4月に予定されていた懇談会は、中止になってしまい申し訳ありませんでした。状況が落ち着きましたら日程を再設定させていただきたいと思っておりますので、その際は是非ご参加をお待ちしております。登園自粛ならびに家庭保育のご協力をいただき、ありがとうございました。引き続き厳しい状況が続くと考えられますが、お子さんたちが安心して過ごせるよう心がけていきたいと思っております。お子さんの体調等で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



今月の予定



今月のみかんさんは・・・

- 1 (金) こどもの日お祝い会 [中止]
- 12 (火) 避難訓練
- 18 (月) 発育測定

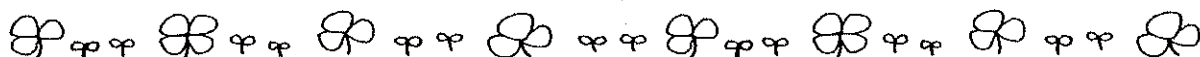


◇保育士や友だちと一緒に十分体を動かしながら探索活動や好きな遊びを楽しむ

※新型コロナウイルスの状況によって中止となる場合もありますのでご了承ください



◇生活の流れが分かり、保育士と一緒に安心して過ごす



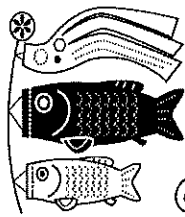
こいのぼり制作を行いました！



今回は、シール貼りに挑戦しました。赤と青の画用紙にシールをたくさん貼りつけます。画用紙の色を見て、「あか！」「あお！」と声に出すお子さんもいました。あっという間に貼りつけてしまい、まだまだ貼りたい様子のお子さんや、2枚目の画用紙が配られるとまだ貼るのか～というお子さんもいましたが、各自満足するまでシール貼りを楽しみました。

また、共同制作で大きなこいのぼりに手形、足形をつけました。絵の具を塗られてちょっぴりくすぐったそうにするお子さんの表情が絶妙に可愛いらしくて癒されました♡





# ももぐみだより



コロナウイルスの影響により登園自粛をさせていただいている皆様、ご協力ありがとうございます。一日も早く感染が収束し、もも組のお子さんみんなでの生活が始まることを願っています。



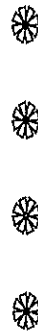
## 5月の保育目標

- ・好きな遊びを通して、保育士や友だちとのかかわりを楽しむ
- ・身の回りのことを少しずつ自分でやろうとする



## 5月の予定

- 1日(金) こどもの日お祝い会  
誕生日会
- 12日(火) 避難訓練
- 18日(月) 発育測定
- 28日(木) 歯科健診※中止



※4月の懇談会は中止となり、申し訳ありませんでした。次回の日程につきましては後日お知らせ致します。



### 手遊び「うちゅうじん」が人気です☆

♪レーザーこうせんあびながら  
USOにのって やってきた  
ちきゅうのみなさんこんにちは  
じゅもんをじゅもんをとえたら  
あなたも わたしも うちゅうじ〜ん

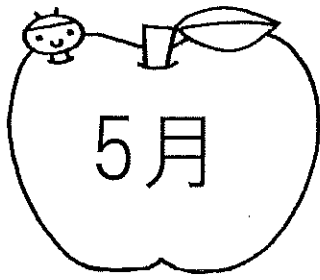
最後の「うちゅうじ〜ん」の所でめいっばい変な顔をします！保育士の顔を見て大笑いのお子さんたち。何度か繰り返すと自分たちなりの可愛い「うちゅうじん」の顔を見せてくれます。

ぜひお家でも遊んでみて下さいね☆

### こいのぼりを作りました

もも組になって最初の制作はこいのぼり。風船に絵の具を付けて画用紙にスタンプし、うろこの模様を描きました。風船に付けてスタンプすることで完全に絵の具が混ざらず、不思議な模様になりました！制作ではあまり使ったことのない風船に興味津々のお子さんたちです。出来上がったこいのぼりに、のりを使って目を貼り付けました。「ちょっとだけつけるんだよね」とお約束を守りながら上手に貼ることが出来ました。指先も器用になり、これからの制作が楽しみです。

お休みのお子さんも、登園してから一緒にやってみようね☆



# りんごぐみだより

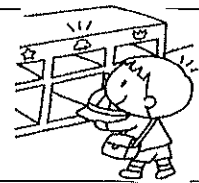
令和2年 5月

新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。お子さんたちも少しずつ新しい環境に慣れてきたようで笑顔も増えてきました。新しいお友だちの名前や顔を覚えて一緒に遊んだり、散歩では進級児のお子さんが新しいお友だちと手をつなごうとする場面もありました。園庭のすべり台や久米川幼稚園の様々な遊具に喜び、日々たくさん体を動かして楽しんでます。

4月は登園自粛のご協力ありがとうございました。今後の状況もまだ心配ですが登園した際には友だちと保育者に会える喜びや一緒に過ごす楽しさを感じられるような保育を努めてまいります。

## 今月の目標

- ・喜んで登園し、保育者に親しみや信頼関係を持つ
- ・一日の流れを知って身の回りのことをしようとする



## こいのぼり制作

りんご組になって初めての制作です！  
廃材を使ってスタンプをし、机毎に色を変えていろいろな色のこいのぼりが完成しました。こいのぼりのひれの部分は自分たちの手形になっています！手に絵の具を付けると「わ～あ！」と喜ぶお子さんたちでした。また共同制作でも大きなこいのぼりに一人一人の手形を押ししました。「どこにしようかな～？」と押す場所を嬉しそうに探し、取り組んでいましたよ。

## ★ランチルーム★

幼児クラスになり、ランチルームを利用して食事をしています。

音楽を流しながらみんなで顔を合わせて食べることでレストランにいるような気分で食事を楽しんでいます！厨房の方々の動きや作っている様子にも興味を持っているようでした。



## 行事予定

- 1日(金) こどもの日お祝い会  
(各クラスで行います)
- 12日(火) 避難訓練
- 18日(月) 発育測定
- ※26日(火)に予定していました遠足は新型コロナウイルスの感染防止のため中止とさせていただきます。

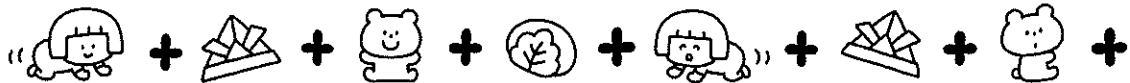
## お知らせ

- ・4月23日に予定させていただいた懇談会が中止となり申し訳ありません。今後、新型コロナウイルス収束が確認されればたら日程を再度設定させていただきます。
- ・引き続き歯ブラシは使わず、ブクブクうがいを強化していきたいと思います。



新年度がスタートして、早くも1ヵ月が経ちました。公園や幼稚園の園庭で遊んだり、長い距離を散歩したりと、戸外でたくさん体を動かして遊びました。ぶどう組になり、“紫の帽子を被ってお散歩に行けるんだ!!”と進級した喜びを感じている様子が見られました。また、りんごさんと手を繋いで、幼稚園に遊びに行ったり、お散歩に行った時には、上手にリードすることができました。さすがぶどう組のお兄さん、お姉さんです。

新型コロナウイルスの影響で、登園人数が少なく、少し寂しい日々が続いています。早くこの状況が落ち着いて、ぶどうさんみんなで元気いっぱい遊んだり散歩へ出かけたりできる日が戻って来てほしいですね。



#### 【5月の保育目標】

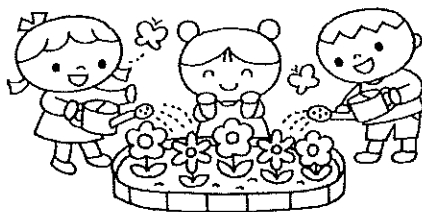
- ・一人ひとりの思いや願いを受け止め、安心して過ごせるようにする
- ・保育者や友だちと好きな遊びを楽しんだり、体を動かして遊ぶ心地良さを味わったりする

#### 《5月の予定》

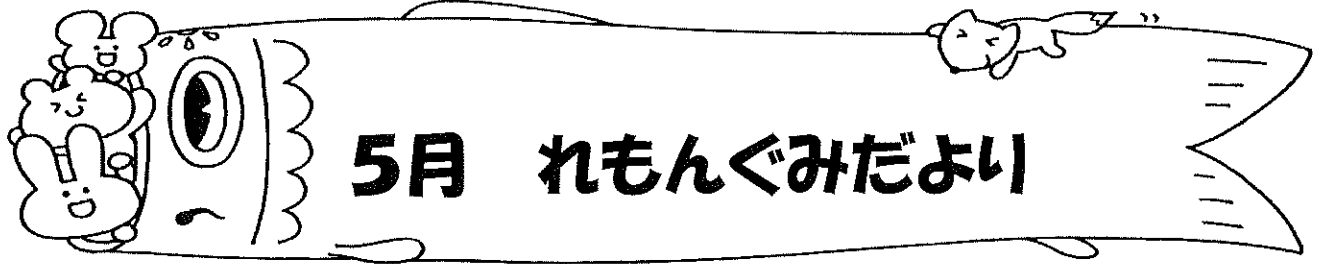
- 1日(金) こどもの日お祝い会  
(各クラスで行います)
- 7日(木) 誕生日会
- 12日(火) 避難訓練
- 15日(金) 誕生日会
- 18日(月) 誕生日会・発育測定

#### ～おしらせ～

- ・4月24日に予定させていただいた懇談会が中止となり申し訳ありません。今後、新型コロナウイルス収束が確認されましたら日程を再度設定させていただきます。
- ・食後の歯みがきの件についてですが、飛沫感染防止のため、歯ブラシは使用致しません。宜しくお願い致します。
- ・5月14日に予定していました遠足ですが、新型コロナウイルス感染防止のため中止とさせていただきます。







さわやかな風とともに、新緑のまぶしい季節がやってきました。

進級すると同時に、ぶどう組から育ててきたいちごが赤く実ったり、チューリップの花が咲いたり…まるでお子さんたちの進級をお祝いしているかのようにれもん組の生活がスタートしました。進級をした喜びとともに年長児としての自覚も芽生え、お当番活動を張り切って行っているお子さんたちです。

4月は新型コロナウイルス感染防止の為、登園自粛のご協力ありがとうございました。こんな時だからこそ、保育園に来た際は、友だちと一緒に楽しく過ごせるように日々充実できる保育に努めてまいります。5月は園庭遊びで身体を沢山動かしていきたいです！！

### 5月の目標

🍀生活に見通しを持ち、進んで活動や遊びを行う。

🍀運動遊びやルールのある遊びを友だちと一緒に楽しむ。

🍀安全に気を付けて用具や遊具を正しく使う。

### 5月の予定

1日(金) こどもの日お祝い会(クラスで行います)

7日(木) 誕生日会

12日(水) 避難訓練

18日(月) 発育測定

29日(金) 誕生日会

※新型コロナウイルス感染防止の為、13日の懇談会、15日の遠足は中止とさせていただきます。懇談会はコロナウイルス収束が確認されましたら日程を再設定させていただきます。



### こいのぼり制作

こいのぼりの台紙、うろこ、吹き流し、全てをいちからお子さんたちが制作しました。うろこは染め紙をちぎり絵の要領で好きな模様の形に貼りました。数日かけて作り上げて制作したこともあり、出来上がった時は作り上げた達成感と嬉しさでいっぱいの様子でした。これからもお子さんたちが健やかに成長しますよーに！！

### 大縄跳びに挑戦！

戸外遊びで大縄遊びがブームに！自分で目標を立てて何回跳べるかに挑戦しています。1人跳びだけでなく友だちと一緒に跳んでみるなど遊びの幅が広がっています。

### お知らせとお願い

🍀着替えについて

活動や気温によって衣服を調節していきますので、半袖と長袖、両方のストックのご用意をお願い致します。

🍀歯ブラシについて

飛沫感染防止の為、歯ブラシの使用は中止させていただきます。ブクブクうがい上手で、飛沫を意識して飛び散らないようにできているれもんさん、さすがです！

🍀染めTシャツの活動について

クラスで染めTシャツを作り、様々な行事の中で使用していきたいと思っております。

※5月22日(金)までに白のTシャツのご用意をお願いします。名前を書いた袋(ビニール袋可)に入れてお持ち下さい。

# 給食だより

5月号

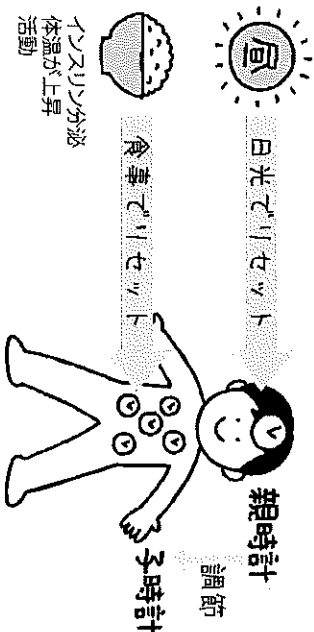
天王森保育園

## 朝ごはんを元気にスタート！

朝ごはんには、二つの大きな役割があります。一つ目が、人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動に向かうリズムを整えること。二つ目が、日中の活動に必要なエネルギーと栄養素を補給することです。

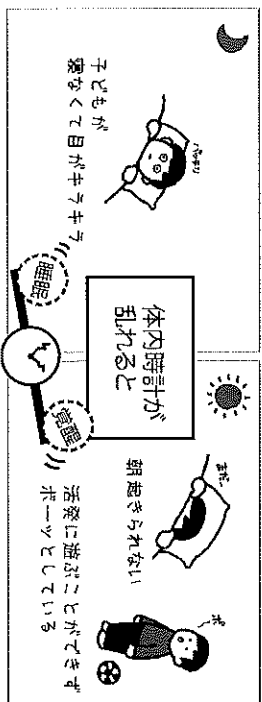
### ★朝ごはんを体内時計を整える

朝の光を浴びて体内時計をリセットさせましょう。朝ごはんは、子供にとって必要な栄養を補給するだけでなく、眠りから活動に向かうリズムを整える重要な役割を果たしていると考えられています。



### ★体内時計が乱れる原因

体内時計が乱れると、なかなか寝付けない、朝起きられない朝ごはんが食べられない、日中もボーとして元気に活動できないといった状況が生まれます。

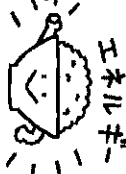


### ★朝ごはんを栄養補給

子どもは体が小さく、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素(量)を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2~3倍。子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝ごはんを食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

### ＜朝ごはんを食べたいのは？＞

**米**  
お米は、エネルギー源となる炭水化物を補給でき、活動の源になります。



### 肉・魚・卵・大豆製品

たんぱく質を多く含む食品は、子どもの成長に欠かせない食品です。朝食では、炭水化物とたんぱく質を一緒にとることがおすすめです。

### 野菜や果物

野菜や果物に含まれるビタミンには、体の調子を整える働きがあります。1日3回の食事でもバランスよく摂取することができず、不足してしまいます。野菜は、子どもの好き嫌いが多く食べ物の一つです。忙しい朝は、子どもが食べ慣れているものを提供するよう心がけましょう。

### ★朝ごはんを作るコツ

毎日、似たようなメニューでもOK！ 健康な朝ごはんをめざしましょう。



前日の夕食作りの時に一緒に下ごしらえして一品プラスしましょう。

夕食を作る時には、翌日に使うことができる「野菜」を一緒に切っておいて、朝食作りの時間につなげましょう。また、途中まで煮て、小鍋に取り分けておいて、翌日、朝の雑炊の具にするのもいいですね。夕食を多めに作って、朝ごはんの一品にするのもおすすめです。

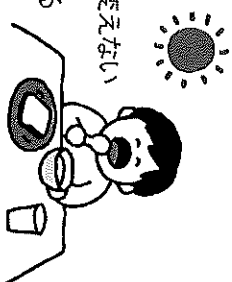


加工食品を上手に活用しましょう。

ウインナーやハムは、消費期限が比較的長く、子どもたちにとって食べやすい食品ですが、食塩と脂のとり過ぎにつながる心配があります。朝ごはんの食材として使う場合は、そのまま食べるのではなく、野菜と混ぜてサラダにしたり、スーパードライに加工するなど、工夫して活用しましょう。また、スーパードライなどで販売されている「ひじきの煮物」などのお惣菜は、ごはんと一緒に混ぜて、薄味になるように工夫して食べるようにしましょう。

### ★健康生活エツク

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 休日にも寝る時間、起床時間、朝ごはんの時間を変えない
- 夕食は寝る2~3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る時は激しい活動をしない
- 寝る時は部屋を暗くする





# 5月のほけんだより

5月が始まりました。新入園のお子さんたちも新しい環境に慣れ、にぎやかな声が飛び交う、活気にあふれる季節です。今年は4月の後半から登園自粛の協力を頂き、3つの「密」を避ける努力と衛生管理の徹底に努めてきました。保護者の方々もテレワークしながらの子育ては本当に大変なことだったと想像します。もしかしたら家族でこれほど濃密な時間を過ごす事もあまりなかったかもしれません。どのように過ごされていたのか是非教えてください。

『命を守るために』外出しない。手洗い、うがいをしっかりする。免疫力を落とさないように栄養と睡眠をとる。などが大切です。基本的な事をしっかりやっていたら大丈夫！！でも新型コロナは油断禁物。普通の生活を早く取り戻すために、みんなで、自主的に規律を守って過ごしましょう。4月の病欠は4名です。発熱でしたが直ぐに回復されています。

## 《園でのけがについて》

お子さんたちは、ちょっとしたことでけがをすることがあります。すり傷・切り傷の場合は流水で洗ってから、ワセリンをぬり、出血がある時は絆創膏をはります。軽い打撲は冷やして腫れを抑えます。園の常備薬はワセリン、レスタミン、アットノン、ムヒS、救急絆創膏です。

目に砂が入ったときに人工涙液を使うことがあります。

その日にあったけがは、降園時、おうちの方に報告しますので、おうちでも様子を見ていただきたいと思います。絆創膏を張りっぱなしにすると、皮膚がふやけたり、かぶれやすくなりますので、お風呂のあとには、はがしてください。

お子さんに使ってはいけないものがありましたら、担任又は事務所に居る者に伝えてください。



## 《衣類についてのおねがい》

- ・活動がしやすく、汚れてもいい服装にしてください。
- ・体温調節がしやすいように、薄着の習慣につけましょう。肌着は、半袖やノースリーブのもので調節しましょう。
- ・排泄や着替えの時、一人で脱いだり着たりしやすいものを着用してください
- ・暑い日も増えてきますので半袖もご準備ください。



## 《新型コロナ対策》 接触 8 削減の具体例

- ① ビデオ通話でオンライン帰省
- ② スーパーは少人数ですいている時間に
- ③ ジョギングは少人数で、公園はすいた場所・時間で
- ④ 急ぎでない買い物は通販で
- ⑤ 飲み会はオンラインで
- ⑥ 遠隔診療
- ⑦ 筋トレやヨガは自宅で動画活用
- ⑧ 飲食は持ち帰り、宅配も
- ⑨ 在宅勤務
- ⑩ マスクをつけて会話

(東京新聞記事より)



2020年05月

献立表

天稗保育園

日曜	星食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			栄養価
			熱加工になるもの	血や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	きんぴらごぼん 鶏肉の照り焼き 青菜のお灸 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 フルーツヨーグルト ぱんこ	米、じゃがいも、三温 卵、なたね油、ごま油 赤みそ、鶏肉	鶏肉、木胡豆、油 揚げ、豚肉 赤みそ、鶏肉	たんぱく質493kcal たんぱく質21.2g 脂質12.6g カルシウム119mg	
2 土	ごぼん 白身魚の醤油焼 切り干し大根のゆめ煮 味噌汁(白菜・えのき)	麦茶 星型せんべい プチケーキ バナナ	米、なたね油、三温 卵、ごま油	鶏肉、豆腐、白身 魚、赤みそ、むきか い、白ごま、バナナ	たんぱく質383kcal たんぱく質13.4g 脂質10.4g カルシウム169mg	
3 日						
4 月						
5 火						
6 水	ごぼん 豚肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え すまし汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、じゃがいも、三温 卵、なたね油	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質17.9g 脂質12.8g カルシウム281mg	
7 木	ごぼん 白身魚の醤油焼 切り干し大根のゆめ煮 味噌汁(豆腐・万能)	麦茶 お菓子 お菓子	米、じゃがいも、三温 卵、なたね油	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質461kcal たんぱく質21.0g 脂質10.9g カルシウム215mg	
8 金	豚肉 キャベツのしお味噌和え 味噌汁(豆腐・万能)	麦茶 ぱんこ バナナ プチケーキ	米、三温、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質326kcal たんぱく質14.5g 脂質18.5g カルシウム151mg	
9 土	夕焼けごぼん 豚肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
10 日						
11 月	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
12 火	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
13 水	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
14 木	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
15 金	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
16 土	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
17 日	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
18 月	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
19 火	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
20 水	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
21 木	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
22 金	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
23 土	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
24 日	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
25 月	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
26 火	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
27 水	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
28 木	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
29 金	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
30 土	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	
31 日	ごぼん 鶏肉のしょうが焼き キャベツのごま味噌和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	麦茶 お菓子 お菓子	米、上白糖、上白糖 キャベツ、鶏皮、 揚げ油、片栗粉	鶏肉、鶏皮、豆腐、 卵、赤みそ、バナナ	たんぱく質483kcal たんぱく質20.7g 脂質18.5g カルシウム1310mg	

1ヵ月の平均栄養量 (幼児用児)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.0g 脂質 15.9g 炭水化物 216.0mg	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.6g 炭水化物 208mg
------------------	---	---