

1月の献立表

日	曜	献	立	材 料 名	お や つ	
					午前（0～2歳児）	午後（全員）
4	火	大豆入りチキンカレー・マカロニサラダ・福神漬・果物		豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・マカロニ・胡瓜・ハム オレシジ・ふりかけ	麦茶 チーズ	ミルク お菓子
5	水	マカロニのシチュー・切干し大根の煮物・ふりかけ・果物・ミルク		鶏肉・玉葱・人参・コーン・ほうれん草・切干大根・油揚げ 干椎茸・ふりかけ・みかん・ミルク	麦茶 バナナ	りんごジュース お菓子
6	木	肉団子の甘酢あん・キャベツの胡麻酢あえ・トマト・味噌汁		豚肉・玉葱・生姜・卵・人参・キャベツ・竹輪・胡麻・トマト 煮干し・なめこ・豆腐・長葱	カルピス お菓子	牛乳 ずるめ・お菓子
7	金	筑前煮・卵焼き・小松菜のじゃこあえ・味噌汁		鶏肉・れんこん・人参・ごぼう・干椎茸・焼きちくわ・鰯元 卵・小松菜・小女子・煮干し・わかめ・長葱・大根	牛乳 お菓子	麦茶 七草がゆ
8	土	ハヤシシチュー・バナナ・ふりかけ・牛乳		豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ふりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
10	月	☆成人の日☆				
11	火	肉じゃが煮・コーンとみつばの天ぷら・煮卵・味噌汁		豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・白滝・コーン・三つ葉・卵 煮干し・もやし・油揚げ	麦茶 チーズ	ミルク きなこ揚げパン
12	水	揚げ魚のおろしあんかけ・ナムル風煮浸し・トマト・味噌汁		白身魚・大根・ほうれん草・人参・もやし・生姜・油揚げ 煮干し・わかめ・豆腐・長葱	麦茶 バナナ	牛乳・ブルー お菓子
13	木	お誕生会☆ お赤飯・紅白なます・松風焼き・煮豆・果物・すまし汁		もち米・ささげ・大根・人参・豆腐・鶏肉・長葱・玉葱・卵 胡麻・金時豆・みかん・煮干し・水菜・えのき・卵	カルピス お菓子	麦茶 カステラケーキ
14	金	鶏の香味焼き・味覚サラダ・ブロッコリー・味噌汁		鶏肉・生姜・にんにく・さつま芋・胡瓜・人参・ローズハム 胡麻・ブロッコリー・煮干し・白菜・油揚げ	牛乳 お菓子	ミルク げんこつドーナツ
15	土	チキンカレー・福神漬け・果物・牛乳		鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・福神漬け・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
17	月	ハヤシシチュー・切干大根のサラダ・果物・乳酸飲料		豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・切干大根・人参・レタス コーン・ローズハム・バナナ・ショア	リンゴジュース お菓子	麦茶 きつねごはん
18	火	ビビンバ・ポテトのチーズ焼き・ゆで卵・スープ		豚ひき肉・にんにく・生姜・もやし・人参・ほうれん草 胡麻・じゃが芋・チーズ・ゆで卵・煮干し・わかめ・長葱	カルピス お菓子	ミルク 人参ケーキ
19	水	☆愛情お弁当日☆ 味噌汁・果物 		煮干し・白菜・人参・油揚げ・りんご	麦茶 バナナ	ミルク おふらすく
20	木	ウインナーの衣揚げ・コールスローサラダ・トマト・根菜汁		ウインナー・人参・パセリ・キャベツ・コーン・胡瓜・トマト 豚肉・大根・長葱・ごぼう・油揚げ・小松菜	麦茶 チーズ	牛乳・煮干し お菓子
21	金	魚の味噌マヨ焼き・大根の煮物・いんげんの塩茹・かきたま汁		鮭・胡麻・大根・豚肉・人参・いんげん・煮干し・玉葱 えのき・豆腐・卵	牛乳 お菓子	ミルク 干し芋
22	土	クリームシチュー・ふりかけ・果物・牛乳		鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・ふりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
24	月	わんだんスープ・春雨の中華サラダ・五目納豆・果物・ミルク		豚肉・鶏肉・わんだんの皮・長葱・生姜・卵・玉葱・人参・小松菜・春雨 胡瓜・ハム・胡麻・納豆・しらす・椎茸・りんご・ミルク	リンゴジュース お菓子	麦茶 もちもちチーズパン
25	火	親子煮・たくあん和え・さつま芋の甘煮・味噌汁		鶏肉・玉葱・人参・ほうれん草・卵・キャベツ・たくあん・胡麻 さつま芋・煮干し・小松菜・油揚げ	麦茶 チーズ	ミルク あんぱん
26	水	ちくわの磯辺揚げ・おからのサラダ・トマト・豚もやし汁		竹輪・青のり・おから・ブロッコリー・ローズハム・トマト 豚肉・もやし・長葱	麦茶 バナナ	牛乳・昆布 お菓子
27	木	麻婆豆腐・ニラと卵の炒め物・こひきじゃが・スープ		豆腐・豚肉・生姜・ニンニク・長葱・人参・葱・蓮根・ニラ・卵 じゃが芋・削り節・煮干し・白菜・えのき	カルピス お菓子	麦茶 卵あんかけうどん
28	金	かれいの煮魚・マセドアンサラダ・ブロッコリー・むらくも汁		むきかれい・生姜・じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・ローズハム ブロッコリー・煮干し・玉葱・青梗菜・卵	牛乳 お菓子	麦茶 みるくもち
29	土	豚の甘辛煮・キャベツの昆布あえ・トマト・味噌汁		豚肉・しめじ・ピーマン・人参・生姜・キャベツ・塩昆布 ・トマト・わかめ・玉葱	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
31	月	かに玉風卵焼き・法蓮草としめじの胡麻和え・蓮根きんぴら・さつま汁		卵・かにかま・長葱・人参・干椎茸・法蓮草・しめじ・胡麻 蓮根・鶏肉・干椎茸・ごぼう・生揚げ・大根・里芋・長葱	リンゴジュース お菓子	ミルク クリームパン

※材料の入荷の都合により多少変更になることがあります

0～2歳児 基準550kcal 平均542kcal 塩分1.8g 3～5歳児 基準400kcal 平均404kcal 塩分2.1g

今月のお誕生会と愛情お弁当日のおしらせ！！

- ◆13日（木）は、お誕生会です。
3～5歳児さんも、白飯はいりません。
1月のお誕生会メニューは、お節料理をイメージ
しました。



- ◆19日（水）は、愛情お弁当日です。
おかず入りのお弁当を持たせて下さい。



明けましておめでとうございます。

今年も子どもたちの健やかな成長を願って、
安心安全なおいしい、給食・おやつを作りたいと
思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。



寒さが一段と厳しくなりました。
風邪予防の基本は、ウィルスを入れないことです。
外から帰ったらまず「手洗い・うがい」をしっかりとしましょう。
また、規則正しい生活で、ウィルスを寄せ付けない強い体を作
ることも、大きな風邪予防になります。
手洗い、うがいをしっかりと
元気に寒い冬を乗り越えましょう。



Smilekids

はとり保育園

と 保護者の皆さん

をつなぐ情報誌



あけましておめでとうございます。お正月はおうちで楽しく過ごせたでしょうか？
新学期がスタートし、園には子ども達の元気な姿が戻ってきました。休み中の出来事
を話したり絵に描いたり、この時期ならではの遊びを存分に楽しんでいきたいと思
います。今年も子ども達が充実した園生活を過ごせるように、職員一同見守っていきた
いと思います。よろしくお願い致します。

今月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 元旦
2	3	4	5 始業式	6	7	8
9	10 成人の日	11 避難訓練	12	13 誕生会 アクティビティ (5歳児)	14	15
16	17 ABCday	18	19 愛情弁当	20	21	22
23/30	24 ABCday	25	26	27 身体測定	28	29



<今後の行事予定>

2月 9日（水）食育教室（5歳児）
2月16日（水） 〃
2月26日（土）保育参観

<保育料引落日>

1回目 1月11日（火）
予備日 1月20日（月）

※引落日の前日までにはご準備をお願い致します。

12月の様子 Smilekids



サンタさん
ありがとう!!



おもちつき

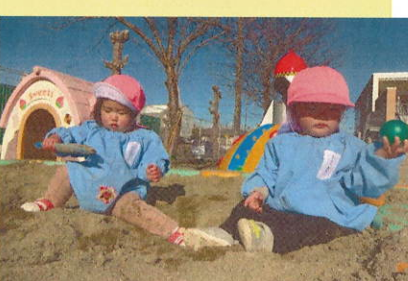


♪もちつき
べったんこ〜

発表会



みんながんばりましたね!



お外遊びだ〜いすき!

1月うまれの おともだち



ひまわりぐみ

加国 にいな さん(4日生) 5さい
鈴木 しゅうとさん(26日生) 5さい

すみれぐみ

立山 まな さん(15日生) 4さい
浅野りょうすけ さん(22日生) 4さい
榎本 りおな さん(26日生) 4さい

あひるぐみ

張替 とおり さん(11日生) 3さい
中島 けいすけ さん(18日生) 3さい

ばんびぐみ

大山 あお さん(8日生) 2さい



誕生会

1月13日(木)



今月の 保育目標

《和顔愛語》 わげんあいご

寒さに負けず、仲良く遊ぼう

笑顔で人に接することは、みんなが楽しくなることです。私達が意志を通じ合わせる第一は「笑顔」と「やさしい言葉」がとても大切です。ほほえみと美しい言葉は人の心を和ませ、明るくしたり、勇気を与えてくれたりします。つらい時や悲しい時、また、どんな時でも明るい笑顔を忘れずに、仲良くしましょう。

しつけ 保育目標

<毎日しよう、
やさしい心でお手伝い>

お手伝いすることは、心を育てるために大切なことです。何事もやってあげるの簡単なことですが、時間がかかってもお子さんにお手伝いの経験をさせてあげましょう。



今年の干支は とら

昔は、夜空に輝く大切なお星様だったと考えられていました。美しい毛皮が星に例えられたようです。始まりを表す縁起の良い動物、トラは昔から神秘的な動物とされていました。十二支の中では、3番目に神様のところに着きました。



春の七草

七草がゆは、無病息災や1年間元気に過ごせますようにという願いが込められています。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月に、つい食べ過ぎて疲れた胃には、とても良い食べ物です。1月7日の朝、家族で七草がゆを食べ、元気に出かけられると良いですね。



鏡開き

1月11日、神様にお供えしていた鏡もちを木槌でたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起が良くない言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。



お知らせ

園庭に新しい遊具がお目見えしました。アスレチックや大きなすべり台で喜んで遊ぶ子ども達です。大切に使いたと思います。



朝夕の送迎時、車を降りてから玄関までは、必ずお子さんと手をつなぎ、くれぐれも安全に注意しましょう。

社会福祉法人 照桑福祉会

<はとり保育園>

〒319-0123
小美玉市羽鳥2815-1
TEL.0299-28-7628