

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)
5月	マカロニのシチュー・切干し大根の煮物・ふりかけ・果物	鶏肉・マカロニ・玉葱・人参・切干大根・油揚げ・椎茸 ふりかけ・りんご	りんごジュース お菓子	ミルク お菓子
6火	大豆入りポークカレー・マカロニサラダ・福神漬・果物・はっ酵乳	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・大豆の水煮・マカロニ 胡瓜・ハム・福神漬・りんご・はっ酵乳	麦茶 チーズ	ミルク くるくるロール
7水	鶏の香味焼き・さつま芋サラダ・プロッコリー・かき玉汁	鶏肉・生姜・にんにく・さつま芋・胡瓜・人参・ハム・ごま チーズ・プロッコリー・だしパック・小松菜・豆腐・玉葱・卵	麦茶 バナナ	麦茶 七草がゆ
8木	肉団子の甘酢あん・きゃべつの胡麻酢あえ・トマト・味噌汁	豚肉・玉葱・生姜・卵・人参・きゃべつ・ちくわ・ごま トマト・煮干し・なめこ・豆腐・長葱	乳酸菌飲料 お菓子	牛乳 小魚・お菓子
9金	筑前煮・玉子焼き・小松菜のじやこあえ・味噌汁	鶏肉・蓮根・人参・ごぼう・いんげん・ちくわ・千椎茸・卵 小松菜・小女子・煮干し・わかめ・大根・長葱	牛乳 お菓子	麦茶 プリン
10土	ハヤシシチュー・ふりかけ・果物・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	りんごジュース お菓子
12月	☆ 成人の日 ☆			
13火	麻婆豆腐・にら玉・こふきじゃが・スープ	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・長葱・人参・筍の水煮・蓮根 にら・卵・じゃが芋・削り節・だしパック・白菜・えのき	麦茶 バナナ	ミルク もちもちチーズパン
14水	ちくわの磯辺揚げ・おからのサラダ・ゆで玉子・根菜汁	ちくわ・青のり・おから・プロッコリー・ハム・卵・豚肉 大根・人参・ごぼう・長葱・豆腐・蓮根・小松菜・油揚げ	麦茶 チーズ	牛乳・こんぶ お菓子
15木	☆愛情お弁当☆ 味噌汁・果物	煮干し・白菜・人参・油揚げ・みかん	乳酸菌飲料 お菓子	りんごジュース お菓子
16金	サクサクチキン・フレンチサラダ・トマト・押し麦スープ	鶏肉・コーンフレーク・きゃべつ・レタス・胡瓜・玉葱 りんご・トマト・押し麦・白菜・人参・押し麦	牛乳 お菓子	麦茶 ゼリー
17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	りんごジュース お菓子
19月	豆腐の中華煮・蒸し鶏の中華あえ・果物・ふりかけ・はっ酵乳	豚肉・豆腐・生姜・玉葱・人参・千椎茸・筍の水煮・白菜・鶏肉 ごま・コーン・水菜・トマト・りんご・ふりかけ・はっ酵乳	りんごジュース お菓子	ミルク さつま芋蒸しパン
20火	ハ宝菜・煮玉子・プロッコリー・すまし汁	豚肉・白菜・人参・長葱・ピーマン・きくらげ・椎茸・卵 プロッコリー・だしパック・わかめ・玉葱	麦茶 チーズ	ミルク バナナ
21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 トマト・煮干し・わかめ・豆腐・長葱	麦茶 バナナ	牛乳 するめ・お菓子
22木	☆誕生会☆ 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 ごま・金時豆・みかん・だしパック・水菜・えのき・卵	牛乳 お菓子	麦茶 カステラケーキ
23金	ハヤシシチュー・切干し大根のサラダ・果物・ラッキー	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・切干大根・レタス コーン・ハム・りんご・ヨーグルト・牛乳・りんごジュース	乳酸菌飲料 お菓子	ココア お菓子
24土	豚の甘辛煮・きゃべつの昆布あえ・さつま芋のマッシュ・味噌汁	豚肉・しめじ・ピーマン・人参・生姜・きゃべつ・塩昆布 さつま芋・わかめ・玉葱	麦茶 お菓子	乳酸菌飲料 お菓子
26月	わんたんスープ・白菜とりんごのサラダ・梅納豆・果物・ミルク	豚肉・卵・長葱・生姜・わんたんの皮・干椎茸・もやし・人参・小松菜 筍の水煮・白菜・りんご・胡瓜・レーズン・納豆・梅干し・牛乳・ミルク	りんごジュース お菓子	麦茶 干し芋
27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・きやべつ・たくあん 胡瓜・ごま・さつま芋・煮干し・豆腐・えのき・しめじ・長葱	麦茶 チーズ	ミルク マカロニきなこ
28水	チキン南蛮・じゃがいものさっぱりあえ・トマト・味噌汁	鶏肉・卵・生姜・レモン・パセリ・玉葱・じゃが芋・豆苗 ハム・人参・胡瓜・トマト・煮干し・厚揚げ・小松菜・ごぼう	麦茶 バナナ	牛乳 小魚・お菓子
29木	魚の味噌マヨ焼き・大根の煮物・いんげんの塩茹・むらくも汁	鮭・ごま・大根・豚肉・人参・いんげん・だしパック 玉葱・チンゲン菜・卵	乳酸菌飲料 お菓子	ミルク ホットドック
30金	スパニッシュオムレツ・キャロットサラダ・プロッコリー・すまし汁	卵・ベーコン・じゃが芋・玉葱・ピーマン・チーズ・人参・コーン 胡瓜・プロッコリー・だしパック・わかめ・もやし・えのき	牛乳 お菓子	ミルク お菓子
31土	チキンカレー・福神漬・果物・牛乳	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・福神漬・牛乳	麦茶 お菓子	りんごジュース お菓子

※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538kcal 塩分1.7g 3~5歳児 基準400kcal 平均401kcal 塩分2.0g

明けましておめでとうございます。

今年も子ども達の健やかな成長を願って、安心、安全で美味しい給食、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ひいたします。



和食の基本『だし』について



「だし」とは、昆布やかつお節などを水から煮出してうま味を引き出したものです。天然素材を使用した「だし」は香りがよく、うま味が豊富なので塩分が少なくて美味しい、素材を味わうことができます。

給食では、味噌汁は「煮干し」すまし汁は「昆布と鰹節」のだしパックを使用しています。

保育園で使用しているだしパックは、食塩、調味料、添加物が使用されていないものを選んでいます。



今月の誕生会と愛情弁当日のおしらせ！！

◆15日(木)は、愛情弁当日です。

おかげ入り弁当の用意をお願いします。



◆22日(木)は、誕生会です。

3~5歳児さんの主食も出ますので白飯はいりません。

1月のメニューは、お節料理をイメージしています。



令和3年
1月号

Smile kids

保育園
だより

はとり保育園 と 保護者の皆さん をつなぐ情報誌

明けましておめでとうございます。2026年がスタートし、子ども達の元気な姿を見る事ができました。本年も子ども達が笑顔あふれる日々を過ごせるよう引き続き見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

1月
予定



日	月	火	水	木	金	土
				1 元日	2	3
		あひる組 制服合わせ 1/13~1/16まで				
4	5 小寒 保育始め	6 始業式	7 アクティビティ (さくら組)	8 わんぱくday 身体測定 (0~2歳児)	9 避難訓練 身体測定 (3~5歳児)	10
11	12 成人の日	13	14 親子クッキング (さくら組)	15 おもちつき 愛情弁当日	16	17
18	19 大寒	20 お作法 (さくら組)	21 歯科検診 12:30~	22 誕生会	23 内科検診 14:00~	24
25	26	27	28 お楽しみday	29	30	31

今後の行事予定

2月21日(土)
3月 6日(金)
3月21日(土)

保育参観
お別れ遠足 さくら組
卒園式

保育料引き落し日

1回目 1月 15日(木)
2回目 1月 26日(月)

※引き落とし日の前日までにはご準備をお願いします。



* 1月生まれのおともだち *

さくら組	大山 あおさん	(8日生)	6さい
ひまわり組	白澤 たいようさん	(5日生)	5さい
	飯島 おとはさん	(8日生)	5さい
	吉田 いとさん	(31日生)	5さい
すみれ組	井坂 しおんさん	(14日生)	4さい
	三村 ゆいとさん	(21日生)	4さい

☆お孫さんの誕生会を一緒に祝いられるおじいちゃん、おばあちゃんは担任までお知らせください。
お待ちしております。

今月の保育目標

しつけ保育目標

わげんあいご 《和顔愛語》 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「優しい言葉」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。

《毎日しよう、優しい心でお手伝い》

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は簡単なことです、時間がかかるお子さんにお手伝いの経験をさせてあげましょう。

2026年は「午年」です

「午（うま）」は、力強さや前進、成功、幸運の象徴とされ、新しい挑戦や飛躍を意味します。

午のように、子ども達の無限の可能性を大切に努力を惜しまず、粘り強く色々な事に挑戦できる1年にしていきたいと思います。



お正月遊び

こま回しやたこあげ、羽根つき、かるたなどお正月の遊びは、伝承遊びともいわれています。

子どもの発想力だけでなく、コミュニケーション力を育む遊びもあります。園でも、昔からの遊びを引き継ぎ、大切にしていきたいと思います。お休み中は、大人も童心に返って遊んだご家庭もあることでしょう。



1月11日は鏡開きの日です。
鏡もちを割って食べると、その1年は健康に暮らせると言われています。
願いを込めながら、お子さんと一緒に美味しいただいてみましょう。

12月のEnglish time! アラン先生からの感想

テーマ: クリスマス

歌: 1) C-H-R-I-S-T-M-A-S song 2) Gingerbread House 3) S-A-N-T-A song

< 2歳児クラス >

子どもたちはクリスマスソングを聞きながら、基本的なクリスマスのことばを学びました。Santa, reindeer, Christmas tree, Christmas present, stockingといった言葉に親しました。

< 3歳児クラス >

子どもたちはクリスマスソングを聞きながら、基本的なクリスマスのことばを学びました。Santa, reindeer, Christmas tree, Christmas present, stockingといった言葉に親しました。

< 4歳児クラス >

生徒たちはPhonics 2 (p.46) を続けて学習しました。また、クリスマスソングを聞きながら、基本的なクリスマスのことばを学びました。Santa, reindeer, Christmas tree, Christmas present, stockingといった言葉に親しました。

< 5歳児クラス >

生徒たちはワークブック2で小文字 (o~t) のライティング練習を続けました。さらに、また、クリスマスソングを聞きながら、基本的なクリスマスのことばを学びました。Santa, reindeer, Christmas tree, Christmas present, stockingといった言葉に親しました。また、スケッチブックにジンジャーブレッドでできた家の絵を描き、色を塗りました。

春の七草

1月7日は「七草がゆ」の日です。
七草を食べることで、お正月で疲れた胃腸を休ませ、1年の無病息災を願います。



せり・なすな・ごきょう・はこべら
ほとけのざ・すずな・すずしろ

1月15日は小正月です。子ども達と小豆がゆをおやつに食べます。

あずきには、角がないことから縁起のいい食べ物と考えられています。元気な一年になるようにと願いを込めて、食べたいと思います。



小寒と大寒

二十四節気の「小寒」は、寒さの始まりで1月5日頃、小寒から数えて15日後が「大寒」です。小寒から立春までを「幕の内」といい、1年で一番寒い時期で、大寒はその中でも一番寒いとされる日で耐寒のための行事が催される地域もあるようです。

園でも寒さに負けず、戸外で元気に体を動かすと体がポカポカ温まることを知らせていくながらマラソン、なわとび、鬼ごっこなどを楽しんでいきたいと思います。