



令和4年3月1日(火)発行 中妻子供の家保育園 23-5550  
担当 澤田

少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れを感じられるようになってきましたが、先月末より、釜石保健所管内でも、コロナの感染確認が増加している現状ですので、引き続き、感染防止対策と健康観察のご協力をよろしくお願いいたします。

早いもので、今年度も卒園、修了の節目の時期となりました。保護者の皆様と子どもたち一人ひとりの一年間の成長を共感し合いながら、一日一日を大切に過ごしていきたいです。これからもかわいい子どもたちの笑顔に癒されながら、楽しく子育てをしていきましょう。

今年度も昨年同様、保護者の皆様には、日常生活でのコロナ対策や保育園の行事、運営について、ご理解ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

今後とも、保育園の行事、運営について、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

園長 八幡 雅子



♡おめでとうございます♡

## おねがい

- ☆3月の延長保育は、29日(火)までとなります。  
30日(水)・31日(木)は18:00までの保育となりますので、ご協力をお願いします。
- ☆新年度準備、各クラス引越しのため、年度末には持ち物の持ち帰りをお願いします。持ち物全てに記名がされているか、衣服のサイズ確認をお願いします。
- ☆30日(水)・31日(木)は、お弁当の日となりますので、登園する場合には、果物付きのお弁当の用意をお願いします。

## 卒園式のお知らせ

日時：3月12日(土)  
9:00 登園 9:30 開式  
新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため  
昨年度同様、卒園児とその保護者と職員で行います。  
0~4歳児はお休みとなります。

## 3月の行事予定

- 1日(火) 安全点検 身体測定
- 3日(木) ひな祭り誕生会
- 8日(火) 卒園式総練習
- 12日(土) 卒園式
- 15日(火) 読み聞かせの会(りす組・うさぎ組・ばんだ組)
- 18日(金) お別れ会
- 23日(水) 修了式総練習
- 24日(木) 体育教室(りす組・うさぎ組・ばんだ組)
- 25日(金) 修了式
- 30日(水)・31日(木) お弁当の日  
・年度末大掃除・各クラス引越し・新年度準備



## ~新しいお友だち~

仲良くしてね♡

## ☆またね☆



## ☆クラスだより☆

### 《ばんだ組》

ばんださんは保育園で過ごす最後の1ヶ月となりました。今月は卒園式があります。おめでとうのお祝いの気持ちと、お家の方への感謝の気持ちを持って卒園式をしようと子ども達と話し合いました。残り1ヶ月、お友だちや先生と一緒に、楽しく思い出に残る園生活にしていきたいと思います。

### 《うさぎ組》

いよいよ、うさぎ組での生活もあと1ヶ月となりました。「ばんだ組さんみただね」と声を掛けると、背筋をピンと伸ばす、うさぎ組さんです！  
1つひとつの生活の仕方を確認し、ルールの大切さを確認したり、勝ち負けの気持ちに共感しながら、色々な活動に取り組みしていきたいです。また、少しずつ相手の気持ちも考えていけるようになるといいなと思っています。  
1年間、ご理解とご協力をありがとうございました！

### 《りす組》

りす組で過ごすのも、残り1ヶ月となりました。身の回りのことを自分でできるようになったり、友だちとルールのある遊びを楽しめるようになったりとたくさん成長できた1年になりました。  
うさぎ組への進級に期待を持ち、残り1ヶ月を過ごしていきたいと思います。  
1年間、たくさんのご協力をありがとうございました。

### 《ひよこ2組》

子ども達は「もうすぐ、りす組さんだもん！」と進級に期待を持って、毎日を過ごしています。先月は、初めてイス取りゲームを楽しみ、ルールを守ること、勝ち負けがあることなどを知った様子でした。負けて、悔し涙を流しながらも、勝ったお友だちに「おめでとう」を言える優しさや、「次は頑張る」と気持ちを切り替える姿に成長を感じました！  
身の回りのおとも「自分でやる！」と意欲的に頑張っていますよ。ひよこ2組で過ごす1ヶ月、毎日元気に楽しく過ごしたいと思います。

### 《ひよこ1組》

いよいよ今年度もあとわずかとなりました。この1年間で、大きく成長した子ども達の姿を見て嬉しく思います。ひよこ2組に進級しても、元気一杯、色々な事にチャレンジし、大きくなって欲しいと思います。  
至らない点も多々あったと思いますが、1年間ありがとうございました。

### 《ひよこ0組》

ひよこ0組での生活もラスト1ヶ月となりました。春、あんよがができず、ハイハイし、ミルクを飲んでいたお友だち。今では歩行ができるようになり、スプーンを使ったり、手掴みで食事を喜んで食べる姿が見られます。ひよこ1組に進級し、ますます成長していく姿が楽しみです。  
1年間、たくさんのご協力をありがとうございました。



## ☆おめでとう☆

CGC全国児童画コンクールで  
4人のお友だちが賞を頂きましたよ！

入選  
マイヤ店長賞  
マルイチ社長賞  
マルイチ社長賞





# の献立表

ひよこ0組・ひよこ1組・ひよこ2組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土	
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p>今年度も残り1ヶ月。ばんだ組のお友達に保育園の給食を食べてもらえるのも残りわずかだと思うと、給食職員みんな寂しい気持ちとともに、気合いが入ります！子ども達が最後のクラスで思い出が残るような給食作りをしたいと思います。</p> </div>	1日 元気ヨーグルト	2日 牛乳	3日 ひな祭り・醫生会 牛乳	4日 元気ヨーグルト	5日 牛乳	
	野菜焼肉 マカロニサラダ ブロッコリー・甘みそかけ 味噌汁 清まし汁 果物 御飯	豆腐入りナゲット すき昆布の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 果物 御飯	ちらし寿司 きすのカレー粉揚げ 二色きんぴら 法蓮草とコーンのお浸し 清まし汁 果物	味噌ラーメン ハンペンフライ ひじきのポテトサラダ 果物	ツナサンド 野菜スープ 果物	
	牛乳 キャロットケーキ	チヂミしらす入り 麦茶	グリりんご果汁 三色みたらし団子	牛乳 ジャムサンド	ジュース お菓子	
	エネルギー 491Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.2g	エネルギー 404Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.2g	エネルギー 487Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.3g	エネルギー 459Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.7g	エネルギー 277Kcal たんぱく質 10.5g 脂質 7.0g	
	7日 牛乳	8日 元気ヨーグルト	9日 牛乳	10日 牛乳	11日 元気ヨーグルト	12日
カレー麻婆豆腐 チャプチェ風 キャベツとオホーツク和え 味噌汁 果物 御飯	卵グラタン 若布としらすのソテー 中華きゅうり 味噌汁 果物 御飯	鱈フライタルタルソースかけ ひじきの炒め煮 キャベツと胡麻和え 味噌汁 果物 御飯	肉じゃが シルバーサラダ にらともやしのナムル 味噌汁 果物 御飯	ちゃんぽんうどん 切干大根の煮物 さつま芋サラダ 果物	卒園式 	
麦茶 スイートポテト	牛乳 ツナマヨトースト	ショアブレーン 麩のラスク	麦茶 シリアル桃クリームかけ	牛乳 焼カレーパン		
エネルギー 406Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.7g	エネルギー 496Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.0g	エネルギー 495Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.4g	エネルギー 445Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.6g	エネルギー 444Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 15.5g		
14日 牛乳	15日 牛乳	16日 元気ヨーグルト	17日 元気ヨーグルト	18日 お別れ会 牛乳	19日 牛乳	
鮭の洋風焼 スパゲティサラダ 一口がんもの含煮 味噌汁 果物 御飯	根菜カレー ブロッコリーみそネーズ和え 南瓜のマッシュ コーンスープ 味噌汁 果物 御飯	豆腐入りハンバーグ コーンスローサラダ 人参しりしり 味噌汁 果物 御飯	ベーコンエッグ ひじきと豚肉のソテー 法蓮草ともやしのナムル 味噌汁 果物 御飯	スパゲッティナポリタン 鶏肉のから揚げ バークドポテト ブロッコリー赤黄和え ミニトマト ホットドッグ コンソメスープ	十勝バタースティック 白菜とツナ豆乳みそスープ 果物	
麦茶 チーズケーキ	牛乳 グレーゼリー キャンティチーズ せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ロールケーキ	牛乳 カルピス イチゴ生サンド(手作り)	プリン お菓子	
エネルギー 449Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 20.2g	エネルギー 520Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.5g	エネルギー 460Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 14.5g	エネルギー 490Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.7g	エネルギー 591Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 22.3g	エネルギー 408Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 17.9g	
21日 春分の日 	22日 牛乳	23日 元気ヨーグルト	24日 牛乳	25日 修了式 元気ヨーグルト	26日 牛乳	
	すき焼き風 キャベツの胡麻マヨ和え 長芋の甘みそかけ 根菜汁 果物 御飯	卵のキッシュ風 チンゲン菜のざっと煮 南瓜の含め煮 味噌汁 果物 御飯	竹輪フライマヨネーズかけ 切干大根のカレーソテー 法蓮草とコーンのお浸し 味噌汁 果物 御飯	麻婆ラーメン ごぼうのサラダ ブロッコリーのおかか和え トマト 果物	ロールパン ふわふわ卵とじ野菜スープ 果物	
	ソフール ウエハース	牛乳 ごまラスク	麦茶 和風バリバリピザ	牛乳 ケーキテコレ	ヨーグルト お菓子	
	エネルギー 489Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.4g	エネルギー 450Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.4g	エネルギー 419Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 15.8g	エネルギー 521Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 22.0g	エネルギー 313Kcal たんぱく質 13.3g 脂質 9.4g	
28日 牛乳	29日 元気ヨーグルト	30日 牛乳	31日 元気ヨーグルト	<div style="text-align: center;"> <p>ひな祭りのちらし寿司</p> <p>ひな祭りのお祝いにはちらし寿司を食べますが、平安時代には魚に米を詰めて発酵させた「なれ寿司」が食べられていたという説があります。江戸時代になると今度は「ばら寿司」が食べられるようになり、近年になって「ちらし寿司」が定着したとされています。</p> </div>		
鮭の西京焼き 春雨の中華風サラダ キャベツと油揚げの炒め煮 中華風かき卵スープ オレンジ 御飯	さつま芋と鶏肉のシチュー ブロッコリーマヨドレ ツナとトマトの和え物 みかん 御飯	お弁当 	お弁当 			
麦茶 肉まん風蒸しパン	牛乳 チーズハムパイ	ヨーグルト お菓子	飲み物 お菓子			
エネルギー 427Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.5g	エネルギー 514Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 21.6g	エネルギー 149Kcal たんぱく質 6.3g 脂質 4.9g	エネルギー 129Kcal たんぱく質 3.7g 脂質 1.4g			

## ささみフライの甘辛からめ

### 材料(1人分)

- ・鶏ささ身…1本
- ・塩コショウ…適宜
- ・小麦粉…適宜
- ・卵…適宜
- ・パン粉…適宜
- ・パセリ(乾燥で可)…少々
- ・揚げ油…適宜
- ・みりん…4g
- ・醤油…1g
- ・中ザラ糖…1g

### 作り方

- ①ささ身は縦半分になり、筋を取り、塩コショウをしておく。
- ②パン粉にパセリを混ぜ合わせておく。
- ③①を小麦粉、卵、②の順に付けて、熱した揚げ油で揚げて油を切っておく。
- ④Aを小鍋に入れて、ひと煮立ちしておく。
- ⑤③を④にくくして完成！

## ツナマヨトースト

### 材料(1人分)

- ・食パン8枚切…1/2枚
- ・ツナ缶…10g
- ・マヨネーズ…5g(保育園では卵を使わないマヨドレを使用しています)
- ・赤ピーマン…4g
- ・玉ねぎ…4g

### 作り方

- ①ツナ缶はザルにあげて油を切っておく。
- ②玉ねぎ、赤ピーマンは、荒いみじん切りにする。
- ③①と②をボールに入れて、マヨネーズで和える。
- ④パンに③をぬり、トースターで色が付くくらい焼き、完成。

## 給食からお知らせ

- ①18日(金)はばんだ組のお別れ会のため、バイキング給食となります。
- ②30日(水)、31日(木)は新年度に向けての準備、清掃のため、お弁当となります。おやつは出ますので、果物付きのお弁当の準備をお願いいたします。
- ③今月もばんだ組のリクエストメニューが入っています。人気の献立のレシピも載せてありますので、参考にして下さい。



# の献立表

りす組・うさぎ組・ばんだ組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>今年度も残り1ヶ月。ばんだ組のお友達に保育園の給食を食べてもらえるのも残りわずかだと思うと、給食職員みんな寂しい気持ちとともに、気合いが入ります！子ども達が最後のクラスで思い出に残るような給食作りをしたいと思います。</p> </div>	1日	2日	3日 ひな祭り・誕生会 御飯はいりません	4日 御飯はいりません	5日 御飯はいりません
	野菜焼肉 マカロニサラダ ブロッコリー甘みそかけ 清まし汁 果物	豆腐入りナゲット すき昆布の煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 果物	ちらし寿司 きすのカラー粉揚げ 二色きんぴら 法蓮草とコーンのお浸し 清まし汁 果物	味噌ラーメン ハンペンフライ ひじきのポテトサラダ 果物	ツナサンド 野菜スープ 果物
	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 チヂミしらす入り	グリンゴ果汁 三色みたらし団子	牛乳 ジャムバターサンド	ジュース お菓子
	エネルギー 415Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.9g	エネルギー 384Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.3g	エネルギー 535Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.3g	エネルギー 573Kcal たんぱく質 27.1g 脂質 19.6g	エネルギー 293Kcal たんぱく質 10.0g 脂質 4.4g
7日	8日	9日	10日	11日 御飯はいりません	12日
カレー麻婆豆腐 チャプチェ風 キャベツとオホーツク和え 味噌汁 果物	卵グラタン 若布としらすのソテー 中華きゅうり 味噌汁 果物	鱈フライタルタルソースかけ ひじきの炒め煮 キャベツと胡麻和え 味噌汁 果物	肉じゃが シルバーサラダ にらともやしのナムル 味噌汁 果物	ちゃんぽんうどん 切干大根の煮物 さつま芋サラダ 果物	<div style="text-align: center;"> <h2>卒園式</h2>  <p>おめでとう</p> </div>
麦茶 スイートポテト	牛乳 ツナマヨトースト	ジョアプレーン 麩のラスク	牛乳 シリアル桃クリームかけ	牛乳 焼カレーパン	
エネルギー 291Kcal たんぱく質 9.5g 脂質 11.3g	エネルギー 436Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 25.6g	エネルギー 430Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 19.3g	エネルギー 410Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.0g	エネルギー 549Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.0g	
14日	15日	16日	17日	18日 お別れ会 御飯はいりません	19日 御飯はいりません
鮭の洋風焼 スパゲティサラダ 一口がんもの煮 味噌汁 果物	根菜カレー ブロッコリーみそネーズ和え 南瓜のマッシュ コンスープ 果物	豆腐入りハンバーグ コールスローサラダ 人参しりしり 味噌汁 果物	ベーコンエッグ ひじきと豚肉のソテー 法蓮草ともやしのナムル 味噌汁 果物	スパゲティポリアン 鶏肉のから揚げ ベークドポテト ブロッコリー赤黄和え ミニトマト ホットドッグ コンソメスープ	十勝バタースティック 白菜とツナ豆乳みそスープ 果物
牛乳 チーズケーキ	グレーゼリー キャンディチーズ 塩せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ロールケーキ	カルピス イチゴ生サンド(手作り)	プリン お菓子
エネルギー 436Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 27.1g	エネルギー 469Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.0g	エネルギー 393Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.2g	エネルギー 431Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 25.2g	エネルギー 679Kcal たんぱく質 28.1g 脂質 23.2g	エネルギー 499Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 19.2g
21日	22日	23日	24日	25日 修了式 御飯はいりません	26日 御飯はいりません
<div style="text-align: center;"> <h2>春分の日</h2>  </div>	すき焼き風煮 キャベツの胡麻マヨ和え 長芋の甘みそかけ 根菜汁 果物	卵のキッシュ風 チンゲン菜のさっと煮 南瓜の含め煮 味噌汁 果物	竹輪フライマヨネーズかけ 切干大根のカレーソテー 法蓮草とコーンのお浸し 味噌汁 果物	麻婆ラーメン ごぼうのサラダ ブロッコリーのおかか和え トマト 果物	ロールパン ふわふわ卵とし野菜スープ 果物
	ソフール ウエハース	牛乳 ごまラスク	牛乳 和風パリパリピザ	牛乳 ケーキデコレ	ヨーグルト お菓子
	エネルギー 392Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.4g	エネルギー 376Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.9g	エネルギー 425Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 21.3g	エネルギー 653Kcal たんぱく質 26.2g 脂質 29.6g	エネルギー 372Kcal たんぱく質 14.5g 脂質 8.9g
	28日	29日	30日	31日	<div style="text-align: center;">  <h2>ひな祭りのちらし寿司</h2> <p>ひな祭りのお祝いにはちらし寿司を食べますが、平安時代には魚に米を詰めて発酵させた「なれ寿司」が食べられていたという説があります。江戸時代になると今度は「ばら寿司」が食べられるようになり、近年になって「ちらし寿司」が定着したとされています。</p> </div>
鮭の西京焼き 春雨の中華風サラダ キャベツと油揚げの炒め煮 中華風かき卵スープ 果物	さつま芋と鶏肉のシチュー ブロッコリーマヨドレ ツナとトマトの和え物 果物	お弁当	お弁当		
牛乳 肉まん風蒸しパン	牛乳 チーズハムパイ	ヨーグルト お菓子	飲み物 お菓子		
エネルギー 402Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 14.4g	エネルギー 465Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 28.0g	エネルギー 93Kcal たんぱく質 3.2g 脂質 1.2g	エネルギー 96Kcal たんぱく質 1.7g 脂質 1.3g		

### ささみフライの甘辛からめ

#### 材料(1人分)

- 鶏ささ身…1本
- 塩コショウ…適宜
- 小麦粉…適宜
- 卵…適宜
- パン粉…適宜
- パセリ(乾燥可)…少々
- 揚げ油…適宜
- みりん…4g
- 醤油…1g
- 中ザラ糖…1g

#### 作り方

- ①ささ身は縦半分に切り、筋を取り、塩コショウをしておく。
- ②パン粉にパセリを混ぜ合わせておく。
- ③①を小麦粉、卵、②の順に付けて、熱した揚げ油で揚げて油を切っておく。
- ④Aを小鍋に入れて、ひと煮立ちしておく。
- ⑤③を④にくくして完成!

### ツナマヨトースト

#### 材料(1人分)

- 食パン8枚切…1/2枚
- ツナ缶…10g
- マヨネーズ…5g(保育園では卵を使わないマヨドレを使用しています)
- 赤ピーマン…4g
- 玉ねぎ…4g

#### 作り方

- ①ツナ缶はザルにあげて油を切っておく。
- ②玉ねぎ、赤ピーマンは、荒いみじん切りにする。
- ③①と②をボールに入れて、マヨネーズで和える。
- ④パンに③をぬり、トースターで色が付くくらい焼き、完成。

### 給食からお知らせ

- 18日(金)はばんだ組のお別れ会のため、バイキング給食となります。
- 30日(水)、31日(木)は新年度に向けての準備、清掃のため、お弁当となります。おやつは出ますので、果物付きのお弁当の準備をお願いいたします。
- 今月もばんだ組のリクエストメニューが入っています。人気の献立のレシピも載せてありますので、参考にしてみてください!