

R2年4月1日 担当 越田

〒026-0301釜石市鵜住居町 3-10社会福祉法人釜石愛育会鵜住居保育園TEL0193-28-2510

ご入園・ご進級おめでとうございます・・・

今年は桜の開花も早くなり、桜も膨らんで、もうすぐきれいな花を咲かせてくれそうですね。 令和2年度は、新入園児7名、進級児63名の計70名でスタートしました。

本来であれば、新しいクラスになり、ワクワク!ドキドキ!しながらスタートするはずなのに、今年は新型コロナウィルス感染症の影響で、いろいろなことが今までのようには、出来ない状況なっております。

そのような中でも、子ども達が元気に登園し体をいっぱい動かして遊び、給食をモリモリ食べ、元気にお家に帰ることが出来るように、職員一同子ども達に寄り添い接していきたいと思っております。そしてその毎日の積み重ねが、子ども達の成長に繋がるように、一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。

保護者の皆様には、何かとご理解、ご協力をお願いすることと思いますが、よろしくお願いいたします。

園 長 勝又 和子

*事務局次長 荒澤 幸子

* 景 長 勝又 和子

*副 園 長 海藤 祐子

*主任保育士 三浦 昌子 (5 歳 児)

越田 未佐 (4 歳 児)

*副主任保育士 田代 瑞子 (3 歳 児)

*主任栄養士 上野 有子

*4歳児 小林 友海(5月より)

*3 歳 児 三浦 広子・両川 洋子

*2 歳 児 佐々木 開輝・髙橋 利恵子

*1 歳 児 菅原 るみ子・小川 るり子

*O 歳 児 菊池 聡美・阿部 栄子・三浦 沙耶香

*看 護 師 大場 正子・川崎 圭子

*栄養士箱石智恵美

*給 食 山田 恵子・伊藤 きく子・三浦 光子

*子育て支援センター 菊池 好美・三浦 しのぶ

・・今月の予定・・・

9日(木)入園•進級式

22日(水)避難訓練

24日(金)誕生会



鵜住居保育園子育て支援センター

保育園のお友だちも、支援センターで遊べるよ! お家の人と遊びに来てねり

*月曜日~土曜日 (日・祝日はお休み)

*9:30~16:00

*センター利用の際は親子一緒に、手洗い

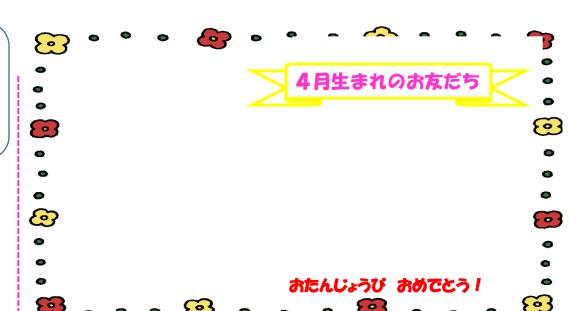
うがいをしましょう。また、おむつ交換の㎞は

マイおしりマット(タオルで OK)を使用しましょう。

(うがいコップ・手拭きタオル・マイおしりマットは

持参してね)

※新型コロナウィルスの影響により 4月は利用できません。



☆新しいお友だちを紹介します☆



- ☆ 登降園の際には、車のエンジンを止め、必ず親子で手をつないで移動しましょう。
- ☆ 欠席や登園時間が遅くなる時は、9 時までに連絡をお願いします。

鵜住居保育園 ☎ 28-2510

- ☆ 持ち物には必ず名前をはっきりと記入しましょう。兄弟の名前が記名してあるものは、使用するお子さんの名前に書き直し、名前が消えているものも多いので、もう一度確認をお願いします。
- ☆ 急な発熱や体調の変化が見られた場合には職場に連絡をする場合もあります。連絡先の変更等があった場合は必ずお知らせください。
- メールアドレスの変更もお知らせください。
- ☆ 衣服の補充や衣替えはこまめにしましょう。
- ☆ サイズのあった靴、衣服を用意しましょう。
- ☆ おしぼりケース、おしぼり、コップ、お弁当箱、お箸セットなどは、毎日きれいに洗浄しましょう。









1 水 味噌おでん ジャーマンポテト ニラ卵汁 果物 455 Keal 左 同・ごはん 492 Keal 動のラスクキ乳 2 木 赤魚の煮魚 ・ 法連草の和風ソテー 441 Keal 左 同・ごはん 510 Keal 人参マフィンショアフィンショアフィンショアフィンショアフィンショアフィンショフアフィンショフアスパランと部域にの映りが 455 Keal 左 同・ごはん 510 Keal 大参マフィンショアフィンショアフィンショアフィンショフアスパランと別面のサラダ・果物 455 Keal 左 同・ごはん 412 Keal 本グールーピランのおにきり・キ乳をかった。 455 Keal 左 同・ごはん 468 Keal カンレージョアフィンショアフィンショアフィンショファンスパランター 456 Keal カンロージョアスパランター 468 Keal カンロージョアスパランター 468 Keal カンロージョスのよいからいた。 417 Keal 左 同・ごはん 443 Keal キャージンンンスルーンのスルコーンのスルコーンのスルコーンのスルコースを向いませたの、カンド・東物 456 Keal 左 同・ごはん 455 Keal 中華 ボースルコルーンの表のスープルールーンの表のスープルールーンの表のスープルーンの表のスープルーンの表のスープルーストリコルーンの表のスープルーストリコルーンの表のストリコーストリコーストリーストリコーストリーストリコーストリーストリコーストリーストリーストリーストリーストリーストリーストリーストリーストリーストリ	202	20年	(11 SAR	448/430		465/460	鵜 住 居 保 育 園
1	日	曜	3 歳 以 上 児	以上児栄養量	3 歳未満児	未満児栄養量	= 1
2 1 2 2 2 2 2 2 2 2	1	水		455 Kcal	左 同・ごはん	492 Kcal	牛乳
3 並 アスパラと胡瓜のサラダ ・ 果物 357 Kcal 左 向 ・ ごはん 412 Kcal お菓子・マルフ・ガロッコリーのサラダ・・ 果物 348 Kcal 左 同 ・ ごはん 412 Kcal お菓子・キューンののからかきがけいます。 といったいけいます。 といったいはいます。 といったいはいいます。 といったいはいます。 とい	2	木	シルバーサラダ ・ キャベツと油揚げの味噌汁汁 ・ 果物	441 Kcal	左 同・ごはん	510 Kcal	
4 上 プロッコリーのサラダ ・ 果物 340 KGBI 左 同 ・ にはん 443 KGBI	3	金	アスパラと胡瓜のサラダ ・ 果物	557 Kcal	左 同	468 Kcal	カレーピラフの おにぎり 牛乳
0 月 にらともやしのお浸し ・ 果物 417 KCal 左 同・こはん 464 KCal 空間トナッツ スキムミルク 人参しりしり・のつべい汁・果物 440 KCal 左 同・ごはん 520 KCal フルーン スキムミルク フルーン スキムミルク フルーン・フィー・ 乗物 482 KCal 左 同・ごはん 520 KCal ブリン スカーンのときとパブリカのソテー・ 乗物 415 KCal 左 同・ごはん 520 KCal ブリン ルンしきとパブリカのソテー・ 果物 415 KCal 左 同・ごはん 385 KCal 持げと心い おきされ カンマー スキムミルク カルーン システンの味噌汁・果物 431 KCal 左 同・ごはん 385 KCal 中華おこわ おにぎり 麦 キャベッと人参の味噌汁・ 果物 431 KCal 左 同・ごはん 385 KCal 中華おこわ おにぎり 麦 キャベッと人参の味噌汁・ 果物 432 KCal 左 同・ごはん 485 KCal マカローのあべ スキムココア キャベッと人参の味噌汁・ 果物 432 KCal 左 同・ごはん 485 KCal マカローのあべ スキムココア 中華 カンマの着田帰げ ・ 白菜の塩昆布和え 432 KCal 左 同・ごはん 485 KCal マカローのあで スキムココア 中華 カンマーン オムレッ ・ 大根の鶏ひき肉の煮物 春キャベッとコーンのお浸し・ みずず豆腐の味噌汁・ 果物 432 KCal 左 同・ごはん 452 KCal カルンター・ なめこ汁・ 果物 432 KCal 左 同・ごはん 452 KCal カルンター カルシスクー・ 東物 402 KCal 人 520 KCal カルシカンは比が ディーコンとえのきのスープ・ 果物 476 KCal 左 同・ごはん 452 KCal カルシカンは比が ファール カルシカム サギ ・ 春雨の中華サラダ 1 甘辛こふき芋 ・ カブの味噌汁・ 果物 476 KCal 左 同・ごはん 482 KCal グレーブゼリー サングロ 20 月 日本さふき芋 ・ カブの味噌汁・ 果物 469 KCal 左 同・ごはん 482 KCal グレーブゼリー セハーブ・ 東物 476 KCal 左 同・ごはん 482 KCal グレーブゼリー セハーブル・ 東物 476 KCal 左 同・ごはん 482 KCal グレーブゼリー セハーブル・ 東物 469 KCal 左 同・ごはん 481 KCal グレーブゼリー セハーブ・ 東が 460 KCal 左 同・ごはん 475 KCal ドーナック カーンター ・ 法直車のなの前和え 1 果物 465 KCal 左 同・ごはん 475 KCal ドーナッカン ・ 油揚げとキャベッの味噌汁・ 果物 466 KCal 左 同・ごはん 475 KCal アルーディー カーンとはの場所が 1 果物 カフとは瓜の間底漬け・ チャチョマの味噌汁・ 果物 カフとは瓜の間底漬け・ チャチョマのは間上の 1 米の子・ カーフは間の間底漬け・ チャチョマの味噌汁・ 果物 カフとは瓜の間底漬け・ チャチョマの味噌汁・ 果物 カフとは瓜の間底漬け・ チャチョマの味噌汁・ 果物 カフとはののは高漬け・ チャ・ カーフとはの食は肉素の味噌汁・ 果物 カフとはのは高漬け・ キャ・ スコーン キューシャ・ カーンとはのは同様 1 米のマチャ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	4	±	ブロッコリーのサラダ ・ 果物	348 Kcal	左 同・ごはん	412 Kcal	牛乳
7 欠	6	月	にらともやしのお浸し・ 果物	417 Kcal	左 同・ごはん	443 Kcal	十孔
9 木 五目納豆 ・ 白菜とえのきの清まし汁 ・ 果物 415 Kcal 左 同	7	火	人参しりしり ・ のっぺい汁 ・ 果物	440 Kcal	左 同・ごはん	464 Kcal	豆腐ドーナッツ スキムミルク
10 金 スパケッティミートソース 青葉としらすのお浸し 大変との味噌汁 東物 大変を対し、カナらし焼きを水の味噌汁 東物 大変を対し、カナらし焼きを水の水のが、	8	水	五目納豆 ・ 白菜とえのきの清まし汁 ・ 果物	482 Kcal		520 Kcal	
10 本 さつま芋の胡麻蜜かけ ・ カブのコンソメスープ ・ 果物 337 KCal 左 同 423 KCal おにぎり 表	9	木	ひじきとパプリカのソテー・ 果物	415 Kcal		462 Kcal	揚げせんべい
1	10	金	さつま芋の胡麻蜜かけ・・ カブのコンソメスープ・・ 果物	537 Kcal	左 同	423 Kcal	おにぎり 麦茶
13 月 サフィの単田物で	11	±	キャベツと人参の味噌汁 ・ 果物	331 Kcal		385 Kcal	牛乳
14 火	13	月	春雨とハムのソテー・・ じゃが芋と若布の味噌汁・・ 果物	454 Kcal		505 Kcal	牛乳
15 水 春キャベツとコーンのお浸し ・ みすず豆腐の味噌汁 ・ 果物 432 Kcal 左 同 ・ こはん 452 Kcal 大豆とすき昆布の炒め煮 402 Kcal 左 同 ・ ごは 452 Kcal カルシウムせんへ カルシウムせんへ カルシウムせんへ 77 金 ツナと若布のスパゲッティ ほうれん草のミモザサラダ 厚揚げの生姜煮 ・ ベーコンとえのきのスープ ・ 果物 571 Kcal 左 同 ・ ごはん 361 Kcal お菓子 上 中華井 ・ 春キャベツのゆかり和え 豆腐ときのこのスープ ・ 果物 476 Kcal 左 同 ・ ごはん 361 Kcal お菓子 上 中華 1 中華 1	14	火	クリームコーンのスープ・果物	456 Kcal	左 同・ごはん	485 Kcal	マカロニのあべ川 スキムココア
10	15	水	春キャベツとコーンのお浸し ・ みすず豆腐の味噌汁 ・ 果物	432 Kcal		452 Kcal	
17 車 厚揚げの生姜煮 ・ ベーコンとえのきのスープ ・ 果物 371 KCal 左 同 ・ ごはん 491 KCal ジョア 18 土 中華井 ・ 春キャベツのゆかり和え豆腐ときのこのスープ ・ 果物 304 Kcal 左 同 ・ ごはん 361 Kcal お菓子 牛乳 20 月 ひじき入りコロコロメンチ ・ 春雨の中華サラダ 甘辛こふき芋 ・ カブの味噌汁 ・ 果物 476 Kcal 左 同 ・ ごはん 482 Kcal ゲレープゼリー せんべい・牛乳 21 火 マカロニグラタン ・ 大根と若布の和風サラダ チリコンカン ・ 油揚げとキャベツの味噌汁 ・ 果物 469 Kcal 左 同 ・ ごはん 451 Kcal ドーナッツ 牛乳 22 水 魚の中華焼き じゃが芋の塩きんぴら ・ けんちん汁 ・ 果物 377 Kcal 左 同 ・ 南瓜ご 460 Kcal フルーチェ ごませんべい カブと胡瓜の即席漬け ・ みすず豆腐と山東菜の味噌汁 ・ 果物 377 Kcal 左 同 ・ ごはん 475 Kcal スコーン 牛乳 24 金 (お誕生会) お花ご飯・コンソメスープ ・ 鶏肉のやわらか焼き アスパラの味噌マヨサラダ ・ 南瓜の甘煮 ・ 果物 ※以上児の皆さんも ご飯はいりません。 株 470 ミルクティー ミルクティー また マスパラの味噌マヨサラダ ・ 南瓜の甘煮 ・ 果物 ※以上児の皆さんも ご飯はいりません。 株 470 ミルクティー まかりまた 日 ・ ごはん 417 Kcal お菓子	16	木	緑豆もやしのナムル・なめこ汁・果物	402 Kcal		452 Kcal	ソフール ヵルシウムせんべい
18	17	金	厚揚げの生姜煮 ・ ベーコンとえのきのスープ ・ 果物	571 Kcal	左 同	491 Kcal	
20 月 甘辛こふき芋 ・ カブの味噌汁 ・ 果物 476 KCal 左 同 ・ こはん 482 KCal せんべい・牛乳 でカロニグラタン ・ 大根と若布の和風サラダ チリコンカン ・ 油揚げとキャベツの味噌汁 ・ 果物 469 KCal 左 同 ・ ごはん 451 KCal ドーナッツ 牛乳 22 水 魚の中華焼き じゃが芋の塩きんぴら ・ けんちん汁 ・ 果物 377 KCal 左 同 ・ 南瓜ご賃 460 KCal フルーチェ ごませんべい 23 木 ツナ入りはんぺんフライ ・ もやしと油揚げの煮物 カブと胡瓜の即席漬け ・ みすず豆腐と山東菜の味噌汁 ・ 果物 465 KCal 左 同 ・ ごはん 475 KCal スコーン 牛乳 お花ご飯 ・ コンソメスープ ・ 鶏肉のやわらか焼き ぶ以上児の皆さんも カブとカスパラの味噌マヨサラダ ・ 南瓜の甘煮 ・ 果物 ご飯はいりません。	18	±	豆腐ときのこのスープ・・ 果物	304 Kcal	左 同・ごはん	361 Kcal	牛乳
21 大 チリコンカン ・ 油揚げとキャベツの味噌汁 ・ 果物 409 KCal 左 同 ・ 宮はん 451 KCal 牛乳 22 水 魚の中華焼き じゃが芋の塩きんぴら ・ けんちん汁 ・ 果物 377 Kcal 左 同 ・ 南瓜ご 460 Kcal フルーチェ ごませんべい 23 木 ツナ入りはんぺんフライ ・ もやしと油揚げの煮物 カブと胡瓜の即席漬け ・ みすず豆腐と山東菜の味噌汁 465 Kcal 左 同 ・ ごはん 475 Kcal 本乳 24 金 お花ご飯・コンソメスープ ・ 鶏肉のやわらか焼き アスパラの味噌マヨサラダ ※以上児の皆さんも ご飯はいりません。 以 579 未 470 苺のトライフル ミルクティー 25 土 豚肉のケチャップソテー じゃが芋と若布の味噌汁 292 Kcal 左 同 ・ ごはん 417 Kcal お菓子	20	月	甘辛こふき芋 ・ カブの味噌汁 ・ 果物	476 Kcal	左 同・ごはん	482 Kcal	せんべい・牛乳
22 小 じゃが芋の塩きんぴら ・ けんちん汁 ・ 果物 377 kCal 左 同 ・ 南瓜 は 400 kCal ごませんべい 23 木 ツナ入りはんぺんフライ ・ もやしと油揚げの煮物 カブと胡瓜の即席漬け ・ みすず豆腐と山東菜の味噌汁 ・ 果物 左 同 ・ ごはん 475 Kcal スコーン 牛乳 24 金 お花ご飯・コンソメスープ ・ 鶏肉のやわらか焼き アスパラの味噌マヨサラダ ※以上児の皆さんも ご飯はいりません。 以 579 未 470 苺のトライフル ミルクティー 25 十 豚肉のケチャップソテー じゃが芋と若布の味噌汁 292 Kool ま 同 ・ ごはん ご飯はいりません。 417 Kool お菓子	21	火	マカロニグラタン ・ 大根と若布の和風サラダ チリコンカン ・ 油揚げとキャベツの味噌汁 ・ 果物	469 Kcal	左 同・ごはん	451 Kcal	牛乳
24 金	22	水	魚の中華焼き ・ 法蓮草のなめ茸和え じゃが芋の塩きんぴら ・ けんちん汁 ・ 果物	377 Kcal	左 同・南瓜ご館	460 Kcal	ごませんべい
24	23	木	カブと胡瓜の即席漬け ・ みすず豆腐と山東菜の味噌汁 ・ 果物				牛乳
	24	金	(お誕生会) アスパラの味噌マヨサラダ ・ 南瓜の甘煮 ・ 身				苺のトライフル ミルクティー
	25	土	厚揚げと小松菜の煮浸し・・・果物	383 Kcal	左 同・ごはん	417 Kcal	牛乳
27 月 鮭のムニエル ・ スパゲッティサラダ	27	月	磯香浸し ・ 玉葱の味噌汁 ・ 果物	507 Kcal	左 同・ごはん	529 Kcal	牛乳
²⁸ 火 春キャベツと若布の酢の物 なめこの清し汁 果物 ^{403 KCal} 左 同 こはん ^{498 KCal}	28	火	春キャベツと若布の酢の物・ なめこの清し汁・ 果物	463 Kcal	左 同・ごはん	498 Kcal	
【…】 】 」 らすと長ネギの卵焼き 歯瓜とごぼうのサラダ	30	木	しらすと長ネギの卵焼き・・ 南瓜とごぼうのサラダ ブロッコリーのカレー和え・・ 豆腐と油揚げの味噌汁・・果物	447 Kcal	左 同・ごはん	503 Kcal	苺クッキー ジョア

給食がスタートします ご入園、ご進級おめでとうございます。春ら ○しい陽気になり、新年度が始まりました。当園 では、旬の食材を用いて、子どもたちの心身の 健康や成長を支える安心・安全な給食を目指し ています。このおたよりでは、食に関する様々 の情報をお知らせしていきますのでご家庭での 食生活にお役立て下さい。



0

また、毎日の栄養量を記載しています。 3歳以上児は430kcal 3歳未満児は460Kcal

朝ごはんを食べよう

🎒 💖 💆 🐠 😘

朝ごはんは1日のスタートをきるの 🙉 に、とても大切なものです。朝ごはん

- Q を食べると、体温が上昇して血流がよ
- くなり、ごはんやおかずを噛むことで 脳や胃腸が刺激され、頭と体が目覚め
 - ます。朝ごはんをしっかりとるために も、夜更かしや夜の間食はせず、毎朝
- 決まった時間に起きて、少量からでも Ø いいので食べる習慣をつけましょう。

≥ ♥ **◊** •

さまざまな味にチャレンジしましょう

子どもは生まれたときから、甘味、酸味、 塩味、辛味、うま味を感じるといわれていま す。そして成長しながら様々な食材の味を知 ることで、味覚の幅が広がっていきます。素 材の味がわかるように調理は薄味を心がけ、 苦手なものは「ひと口だけ食べてみようか」 と声をかけ、食べることが できたらほめてあげましょう。



わかめ 海藻で、11月ごろに発芽し 夏にかけて成長します。春は 冬の間に成長したわかめが柔ら かく食べごろになる収穫期で、

加工をしない「生わかめ」が

市場に出るのはこの時季だけです。食物 繊維のほか、カリウム、カルシウム、ビ タミンなど栄養が豊富でくせがないので、 サラダ、酢の物、汁物など、様々な料理 に使えます。



普通のキャベツは葉の間に 隙間がなく、葉は硬くて厚い ですが、また ですが、春キャベツは

食材

葉の巻き方が緩く、葉は軟らかくて薄いの が特徴です。水分が多く甘みがあり、生で 食べるのに適しています。キャベツにはビ タミンが豊富に含まれていますが、ビタミ ンは生で食べるほうがより多く摂取できる ので、春キャベツをサラダや浅漬けにして 食べるとよいでしょう。

8

()

0

簡単野菜レシ

E

新じゃがのパンケーキ

●材料(子ども2人分)

新じゃがいも…100g(中1/2個)

薄力粉…30g

卵…1個 塩…少々 サラダ油…少々

●作り方

①新じゃがいもは厚さ5mmくらいにスライスし ゆでておく。

②卵を溶きほぐし、薄力粉と塩を混ぜ合わせる。 ③あら熱をとった①を②に加え、サラダ油を熱 したフライパンで焼く。