



令和5年3月1日 鶴住居保育園発行 担当 小林

～卒園・修了おめでとうございます～

早いもので、今年度も終わりの時期となりました。お子さんの成長を喜びあいながら、さくら組は小学校へ向けて、また、ひまわり組、すずらん組、こすもす組、すみれ組、たんぽぽ組は進級に向けて、一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。

今年度はコロナウイルスの影響で臨時休園もあり、大変ご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。また、日々の生活の中でのコロナ対策や保育園の行事、運営に対してのご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。

来年度も状況に応じた対応をしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

一年間ありがとうございました。

園長 八幡 雅子



3月生まれのおともだち

☆おたんじょうびおめでとう！☆

今月の行事

《 園行事 》

- | | |
|--------|----------|
| 2日(木) | しおかぜ号 |
| 3日(金) | ひなまつり会 |
| 18日(土) | 卒園式 |
| 21日(火) | 春分の日(祝日) |
| 22日(水) | 避難訓練 |
| 23日(木) | 誕生会 |
| 24日(金) | 修了式 |
| 30日(木) | お弁当の日 |
| 31日(金) | お弁当の日 |

《 センター行事 》

- | | |
|--------|----------------------|
| 2日(木) | めだか・とびっこ
合同親子サークル |
| 22日(水) | おわりの会
パネルシアター |

保護者の皆様、1年間ありがとうございました

たんぽぽ組

今年度もあと1ヶ月となりました。少しずつ進級に向けてひじ掛け椅子での食事に挑戦したり、トイレに座るなど取り組んでいます。この1年、かわいい子どもたちの成長を見守ることができ、とても嬉しく思います。残りの1ヶ月も体調に気をつけながら元気に楽しく過ごしていきたいと思います。1年間ありがとうございました。

すみれ組

1年間を振り返ると、出来るようになったことが増え、心も体も大きく成長した子どもたち。たくさん成長を共に喜び合えたことをとても嬉しく思います。行き届かない面もあったと思いますが、保護者の方にはご理解やご協力をいただいたことを感謝しております。すみれ組での残りわずかな日々を大切にしながら、子どもたちと笑顔いっぱい楽しく過ごしていきたいと思います。

こすもす組

こすもす組での生活も残り1ヶ月となりました。はじめの頃は「やってちょうだい」と言うことが多かった子どもたちですが、この1年で自分でできることがたくさん増えました。日々成長していく姿を近くで見守ることができ、とても嬉しく感じています。これからも進級することを楽しみにしながら元気に過ごしていきたいと思います。1年間たくさんのご協力ありがとうございました。

すずらん組

「次はひまわりさん！」と話す子どもたちに、これまでの行事や何気ない会話を思い出すことが増えました。1年間、一人一人が好きなことを楽しむ時間も大切にしてきましたが、「みんなと一緒に」ひとつのことに取り組もうとする姿勢もとても大事にしてきました。進級してもみんなで助け合って、たくさんの経験や気持ちをわかちあってほしいなと思います。1年間ありがとうございました。

ひまわり組

クラスでは「もう少しでさくら組！」と1つお兄さんお姉さんになる喜びを感じているようです。1年の成長を振り返ると、いろいろな場面が思い出され、特に運動会、発表会と大きな行事を経験することで大きく成長をしてくれましたね。来年度は保育園生活最後の1年となります。就学に向けてさらに成長した姿を楽しみにしています。1年間あたたかく見守っていただき、ありがとうございました。

さくら組

17名のさくら組さんと一緒に過ごす日も残すところあとわずかとなりました。みんなとたくさん笑って楽しく過ごせたことに感謝の気持ちでいっぱいです。一年間のご協力、ありがとうございました。4月からは小学1年生！さくら組さんの元気パワーで楽しく通えるといいですね！応援しています。



- ・年度末に持ち物はすべて持ち帰りとなります。新年度に向けて衣類のサイズや記名を確認してください。
- ・新年度準備などでご不明な点はお気軽に相談してくださいね♪



献立表



2022年度

鶴住居保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	今年度も残りわずかとなりました。 進級、進学に向けて準備を進めてい きながら、みんなで一緒に食べる時 間を大切に、楽しい思い出となるよう、 サポートしていきたいと思います。		1日	2日	3日ひなまつり会	4日
給食			スペイン風オムレツ れんこんと豚肉のきんぴら もやしの酢の物 みそ汁・果物	野菜たっぷりメンチカツ マカロニサラダ ミニトマト みそ汁・果物	ミートソースパスタ ブロッコリーのおかか和え フレンチサラダ すまし汁・果物 ご飯はいりません	コーンマヨトースト ゆで卵 茹で枝豆 牛乳・果物
おやつ	基準値 〈以上児〉 〈未満児〉 500Kcal 488Kcal たんぱく質 25.5g 20.7g 脂質 18.0g 13.0g 食塩相当量 1.7g 1.5g		メロンパン 以：牛乳 未：麦茶 〈以上児〉 〈未満児〉 528Kcal 510Kcal たんぱく質 23.6g 19.6g 脂質 25.3g 19.2g 食塩相当量 1.9g 1.3g	がんづき スキムミルク 〈以上児〉 〈未満児〉 455Kcal 485Kcal たんぱく質 24.1g 22.1g 脂質 19.2g 13.9g 食塩相当量 1.5g 1.2g	三色団子のみたらしあん スポロン 〈以上児〉 〈未満児〉 569Kcal 584Kcal たんぱく質 21.5g 20.6g 脂質 13.3g 9.8g 食塩相当量 2.1g 1.6g	グリンパ豆腐果汁 マリービスケット 〈以上児〉 〈未満児〉 460Kcal 458Kcal たんぱく質 16.5g 14.1g 脂質 18.3g 16.3g 食塩相当量 1.5g 1.3g
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
給食	豆腐チャンプル ささみの中華和え サツマイモの甘煮 みそ汁・果物	ぶりの照り焼き ごぼう入りサラダ にらともやしの和え物 みそ汁・果物	豚肉のケチャップソテー 白菜の胡麻酢和え 人参しりしり すまし汁・果物	はみだしぎょうざ ひじきのポテトサラダ ブロッコリーのサラダ みそ汁・果物	きつねうどん 豆腐のまご揚げ 小松菜のゴマ和え 果物 ご飯はいりません	卵サンド ブロッコリーのおかか和え 牛乳 果物
おやつ	くつきー 以：牛乳 未：麦茶 〈以上児〉 〈未満児〉 469Kcal 439Kcal たんぱく質 25.2g 18.9g 脂質 19.6g 13.0g 食塩相当量 1.4g 0.9g	肉まん風蒸しパン 牛乳 〈以上児〉 〈未満児〉 452Kcal 457Kcal たんぱく質 23.5g 18.0g 脂質 21.5g 13.9g 食塩相当量 2.5g 1.7g	白い風船・チーズ 牛乳 〈以上児〉 〈未満児〉 408Kcal 480Kcal たんぱく質 28.5g 24.5g 脂質 18.3g 19.4g 食塩相当量 2.5g 1.8g	ごまあんぱん 以：牛乳 未：麦茶 〈以上児〉 〈未満児〉 461Kcal 451Kcal たんぱく質 21.4g 16.3g 脂質 16.6g 14.1g 食塩相当量 1.6g 1.0g	カレートースト 牛乳 〈以上児〉 〈未満児〉 568Kcal 427Kcal たんぱく質 30.3g 23.3g 脂質 25.1g 16.7g 食塩相当量 3.8g 2.8g	マスカットゼリー ハッピーターン 〈以上児〉 〈未満児〉 406Kcal 422Kcal たんぱく質 13.6g 13.6g 脂質 15.7g 14.7g 食塩相当量 1.5g 1.4g
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
給食	ニラ納豆 粉ふき芋のオーロラソースかけ 卵スープ 果物	鶏肉の大豆五目煮 ミニトマト 法蓮草ののりしょう油和え みそ汁・果物	鯖の生姜焼き 甘味噌のチャプチェ 若布の酢の物 みそ汁・果物	かつかれー 野菜のマリネ コーンスープ 果物	みそらーめん だし巻き厚焼き卵 ブロッコリーの胡麻酢和え 果物 ご飯はいりません	卒園式
おやつ	ぱふえ(チョコ) 野菜果汁 〈以上児〉 〈未満児〉 434Kcal 483Kcal たんぱく質 23.7g 22.0g 脂質 14.2g 10.4g 食塩相当量 2.1g 1.6g	ましゅまるさんど スキムココア 〈以上児〉 〈未満児〉 469Kcal 493Kcal たんぱく質 26.9g 21.7g 脂質 11.8g 8.7g 食塩相当量 2.0g 1.4g	チーズハムパイ 以：牛乳 未：麦茶 〈以上児〉 〈未満児〉 426Kcal 426Kcal たんぱく質 27.6g 20.6g 脂質 22.1g 18.0g 食塩相当量 2.4g 1.6g	バウムクーヘン 以：牛乳 未：麦茶 〈以上児〉 〈未満児〉 514Kcal 547Kcal たんぱく質 20.7g 18.2g 脂質 20.2g 16.7g 食塩相当量 2.3g 1.7g	ゆかりおにぎり 牛乳 〈以上児〉 〈未満児〉 531Kcal 419Kcal たんぱく質 26.7g 20.8g 脂質 11.2g 10.1g 食塩相当量 2.6g 1.9g	
日付	20日	21日	22日	23日誕生会	24日修了式	25日
給食	赤魚の塩焼き 南瓜の天ぷら 胡瓜の酢の物 せんべい汁・果物	春分の日 	厚揚げと豚肉の甘味噌炒め すぎ昆布の煮付け 法蓮草とコーンのお浸し すまし汁・果物	海老ピラフ はんばーぐ シルバーサラダ スープ・果物 ご飯はいりません	はんばーぐー ブロッコリーのカレー和え フレンチサラダ スープ・果物 ご飯はいりません	ハムサンド ソーセージ ミニトマト 牛乳・果物
おやつ	やきいも 牛乳 〈以上児〉 〈未満児〉 443Kcal 477Kcal たんぱく質 22.1g 19.8g 脂質 12.0g 11.0g 食塩相当量 2.0g 1.5g		シュークリーム 以：ジョア 未：麦茶 〈以上児〉 〈未満児〉 459Kcal 443Kcal たんぱく質 25.4g 19.2g 脂質 18.7g 17.1g 食塩相当量 2.6g 1.9g	ぶりんあらもーど 〈以上児〉 〈未満児〉 580Kcal 503Kcal たんぱく質 24.8g 21.8g 脂質 21.4g 20.5g 食塩相当量 2.4g 1.8g	ボンデケーショ 牛乳 〈以上児〉 〈未満児〉 582Kcal 455Kcal たんぱく質 25.9g 18.3g 脂質 20.2g 16.5g 食塩相当量 2.8g 1.9g	ヨーグルト まがりせんべい 〈以上児〉 〈未満児〉 408Kcal 423Kcal たんぱく質 16.2g 15.7g 脂質 12.0g 11.8g 食塩相当量 1.7g 1.5g
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
給食	卵の袋煮 サツマイモのサラダ 法蓮草のナムル みそ汁・果物	ささみのフライ ひじきの炒め煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁・果物	ウィンナー入りポトフ 豆腐入り鶏つくね 南瓜のカレーパン粉焼き 果物	お弁当の日 	お弁当の日 	★3日(金)・10日(金)・17日(金)・23日(木)・24日(金)は完全給食になりますので、以上児さんはご飯はいりません。 ★30日(木)・31日(金)は給食室の年度末清掃、新年度準備のため、果物付きのお弁当の準備をお願いいたします。 ★今月も卒園するさくら組さんからのリクエストメニューをふとじにしています。
おやつ	じゃこトースト 以：牛乳 未：麦茶 〈以上児〉 〈未満児〉 443Kcal 439Kcal たんぱく質 21.7g 16.5g 脂質 19.7g 16.4g 食塩相当量 2.4g 1.7g	フルーツ白玉 牛乳 〈以上児〉 〈未満児〉 485Kcal 509Kcal たんぱく質 30.3g 25.5g 脂質 16.6g 14.2g 食塩相当量 1.7g 1.3g	大学芋 牛乳 〈以上児〉 〈未満児〉 502Kcal 518Kcal たんぱく質 20.6g 16.5g 脂質 19.1g 15.9g 食塩相当量 2.2g 1.5g	ジョア おせんべい 〈以上児〉 〈未満児〉 134Kcal 170Kcal たんぱく質 6.4g 6.2g 脂質 1.2g 1.2g 食塩相当量 0.4g 0.3g	クッキー 牛乳 〈以上児〉 〈未満児〉 146Kcal 148Kcal たんぱく質 4.3g 4.6g 脂質 8.2g 6.1g 食塩相当量 0.2g 0.1g	

栄養に差がある似ている食材 栄養素クイズ

- ①ほうれん草VS小松菜 鉄分が多いのは？
- ②木綿VS絹ごし豆腐 マグネシウムが多いのは？
- ③パプリカVSピーマン ビタミンCが多いのは？
- ④小粒VSひきわり納豆 ビタミンKが多いのは？

答え

(記載含有量は100gあたりの量です)

- ①小松菜！ほうれん草は2.0mg、小松菜は2.8mg！
- ②木綿豆腐！絹ごしは50mg、木綿は57mg！摂りにくい栄養素だから貴重！
- ③パプリカ！ピーマン76mg、パプリカ(赤)170mg！生食できるから最強！
- ④ひきわり納豆！小粒は600μg、ひきわりは930μg！骨を丈夫にするよ！

