



令和8年1月5日（月）発行 鶴住居保育園 担当 澤田

明けましておめでとうございます。

今年は午年（干支は馬）です。子ども達には、天まで駆け上がっていく天馬のように勢いよく育ってほしいと願っています。あと3ヵ月で進級、就学です。「成長の3ヵ月」として、ご家庭と協力して子ども達の成長を見守っていきたいと思っています。今年もよろしくお願いします。



#### 【保育園】

5日（月）	安全点検 お弁当の日
7日（水）	内科検診
13日（火）	歯ッピーチェック 子育てトーク（～22日）
15日（木）	もうすぐ1年生撮影（さくら組）
23日（金）	誕生会



#### 【子育て支援センター】

5日（月）	ふれあいひろば期間（～14日）
15日（木）	親子サークル
22日（木）	すまいるひろば（～28日）
29日（木）	ママの手作りおやつ講座

♡おめでとうございます♡



## ☆おしらせとおねがい☆

- ・子育てトークについて…予防接種や定期健診の確認を行いますので、母子手帳をお持ちください。また、職場や連絡先など変更がある方はお知らせください。面談は全園児対象です。各クラス面談を玄関に掲示しますので、名前の記入をお願いします。（1月6日から掲示します。）詳細についてはキッズビューのお知らせをご覧ください。
- ・年末年始の休み明けは生活リズムが崩れてしまうことがあります。久しぶりの園生活はお子さんにも疲れを感じることがありますので、お家でも十分な休息をとり、食事や睡眠時間にも気を付けていきましょうね。
- ・冬は乾燥しやすく、感染症が流行しやすい時期です。手洗い、うがいの仕方を一緒に確認してみるのも感染症対策に良いかもしれませんね。

## ☆クラスだより☆

《さくら組》 先月はクリスマス会への参加、ご協力ありがとうございました。さくら組で考えた“楽しい”と一緒に感じていただける機会となりました。みんなで楽しみたいという気持ちが『さくらレストラン』に繋がり、「メニューを書きたい!」「ホールをおしゃれにするのはどう?」とアイデアも湧き、ひまわり組・すずらん組のお友達を誘って、楽しいクリスマス給食を実現することができました!残り3ヵ月という短い期間ですが、一緒に楽しいことを考えてやる、濃い時間にしていきたいです。

《ひまわり組》 先月はお忙しい中、クリスマス会に参加いただき、ありがとうございました。また、一つ成長していく子ども達の姿に嬉しく思います。いよいよ、さくら組進級まで3ヵ月となりましたね。いろいろなことにチャレンジし、楽しく過ごしたいと思います。

《すずらん組》 クリスマス会では、「楽しくしたい!」「楽器作りしたい!」「服も作りたい!」と挑戦する子ども達の姿がたくさん見られました。素敵な思い出がまた一つ増えましたね。今月はお正月遊びや雪遊びなど、この時期ならではの遊びをたっぷりと楽しみながら、ひまわり組進級に向け、自分でできることを増やして自信に繋げていきたいと思います!

《こすもす組》 先月はクリスマス会への参加ありがとうございました。クリスマスの雰囲気を楽しんで楽しむことができて良かったです。1月は、お正月の雰囲気を楽しみながら、冬ならではの遊びをたくさん楽しみたいと思います。今月も体調に気を付けて元気に過ごしていきましょうね。

《すみれ組》 先月はクリスマス会にご参加いただき、ありがとうございました。クリスマス会に向けて、以上児さんと一緒に楽しく歌を歌ったり、楽器遊びを楽しみながら無理なく過ごすことができ、子ども達の間でもクリスマスソングを覚えて口にして楽しむ姿が見られました。いよいよすみれ組で過ごすのもあと3ヵ月となりました。感染症も流行る時期ですが、体調を整えながら、冬ならではの遊びも楽しみ、元気に過ごしてきたいと思いますので、よろしくお願いします。

《たんぽぽ組》 明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。先月は、初めてのクリスマス会に参加!いろいろな経験をしながら、たくましく成長している子ども達です。たんぽぽ組で過ごすのもあと3ヵ月となりました。冬ならではの遊びも楽しみながら、楽しく過ごしたいと思います!





## 献立表

2025年度

鶴住居保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
給食	<b>お弁当の日 お弁当の準備を お願いします。 (全園児)</b>	松風焼き 法連草の海苔和え なます すまし汁・果物	二色そぼろ 若布とツナソテー ポテトサラダ・果物 七草入りミルクスープ	大豆入りドライカレー フレンチサラダ トマト みそ汁・果物	野菜ラーメン はみだしギョウザ 春雨と胡瓜の酢の物 果物 <b>ご飯はいりません</b>	卵サンド フィッシュソーセージ 牛乳 果物
おやつ	クッキー・おせんべい 牛乳	マスカットゼリー ハッピーターン・牛乳	中華おこわ 以：牛乳 未：麦茶	ポテトチップ 牛乳	フルーツのヨーグルト和え ウエハース	ジョア サブレ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 192Kcal 182Kcal 8.6g 10.5g 5.5g 3.2g 0.3g 0.3g	<以上児> 325Kcal 387Kcal 17.5g 16.7g 12.8g 10.1g 1.8g 1.3g	<以上児> 518Kcal 471Kcal 25.4g 19.1g 20.8g 14.4g 2.3g 1.6g	<以上児> 351Kcal 400Kcal 19.1g 18.0g 16.5g 13.1g 2.0g 1.5g	<以上児> 465Kcal 383Kcal 22.7g 19.3g 11.3g 10.2g 2.6g 1.9g	<以上児> 488Kcal 506Kcal 20.0g 20.4g 19.5g 18.8g 1.6g 1.6g
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
給食		揚げ魚の三色あんかけ ブロッコリーの胡麻和え 人参しりしり なめこ汁・果物	ポテトビーンズ 小松菜のおかか和え 一口がんもの含煮 ニラ卵汁・果物	スペイン風オムレツ キャベツと油揚げの炒め煮 法連草の納豆和え みそ汁・果物	豚汁うどん 鶏さつま 白菜ののり和え 果物 <b>ご飯はいりません</b>	じゃこチーズトースト ゆで卵のケチャップかけ 茹で枝豆 牛乳・果物
おやつ	基準値	カスタード蒸しパン 牛乳	マシュマロサンド 牛乳	かやきのお汁粉 牛乳	ジャムサンド ジョア	ヨーグルト まがりせんべい
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 440Kcal 460Kcal 22.0g 21.0g 16.0g 13.8g 1.6g 1.4g	<以上児> 378Kcal 421Kcal 21.8g 19.0g 15.6g 11.2g 1.9g 1.4g	<以上児> 416Kcal 457Kcal 23.0g 21.4g 15.0g 12.9g 2.0g 1.6g	<以上児> 449Kcal 500Kcal 25.0g 23.9g 18.5g 16.1g 2.1g 1.6g	<以上児> 481Kcal 409Kcal 28.8g 24.8g 8.1g 6.2g 2.4g 1.8g	<以上児> 460Kcal 454Kcal 23.6g 21.2g 17.0g 14.8g 2.1g 1.9g
日付	19日	20日	21日	22日	23日 誕生会	24日
給食	鶏手羽元の甘辛煮 フレンチサラダ カブの塩昆布和え みそ汁・果物	白身魚のオーロラソースかけ ひじきの炒め煮 キャベツのおかか和え みそ汁・果物	五目納豆 シルバーサラダ ブロッコリーのカレー和え スープ・果物	千草焼き 白菜とりんごのサラダ すき昆布の煮物 みそ汁・果物	ロールパン 鶏肉のアップルジンジャーソテー もやしのナムル スープ・果物 <b>ご飯はいりません</b>	ツナサンド キャンディチーズ ミニトマト 牛乳・果物
おやつ	焼き芋 牛乳	フルーツサンド 牛乳	焼きそば 牛乳	チーズハムパイ ジョア	バナナパフェ りんご果汁	ぶどう果汁 星たべよ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 408Kcal 442Kcal 21.1g 18.6g 14.6g 10.5g 1.8g 1.3g	<以上児> 476Kcal 489Kcal 22.4g 19.5g 21.1g 15.1g 2.1g 1.5g	<以上児> 366Kcal 411Kcal 20.0g 18.6g 15.1g 12.2g 2.1g 1.6g	<以上児> 374Kcal 443Kcal 18.6g 17.2g 16.6g 12.0g 2.3g 1.6g	<以上児> 565Kcal 457Kcal 24.1g 20.2g 16.5g 13.3g 2.4g 1.8g	<以上児> 421Kcal 427Kcal 15.7g 16.6g 16.4g 14.7g 1.6g 1.5g
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
給食	鮭のマヨネーズ焼き 磯香浸し キャベツとみかんのサラダ 豚汁・果物	高野豆腐の唐揚げ 野菜炒め 南瓜の煮物 豆腐のカレースープ・果物	豚肉のケチャップソテー 厚揚げの生姜煮 カブの即席漬け みそ汁・果物	卵とブロッコリーのグラタン れんこんと豚肉のきんぴら 春雨の中華風サラダ スープ・果物	京都のたぬきうどん 豚肉と里芋の煮物 キャベツのゆかり和え 果物 <b>ご飯はいりません</b>	食パン カレースープ ほうれん草のコーン和え 牛乳・果物
おやつ	ソファール 南部せんべい	みたらし風豆乳もち 牛乳	チーズいももち 牛乳	コーンフ레이크クッキー 牛乳	青菜おにぎり 牛乳	ゼリー リッツ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 386Kcal 464Kcal 23.1g 22.8g 14.7g 12.9g 1.4g 1.1g	<以上児> 467Kcal 481Kcal 23.1g 20.7g 17.3g 13.7g 2.3g 1.7g	<以上児> 358Kcal 405Kcal 24.5g 21.7g 13.5g 11.0g 2.0g 1.5g	<以上児> 497Kcal 503Kcal 19.5g 18.2g 23.6g 18.1g 2.1g 1.5g	<以上児> 533Kcal 408Kcal 26.2g 20.8g 13.1g 10.4g 2.7g 2.0g	<以上児> 359Kcal 387Kcal 11.9g 12.1g 8.5g 8.3g 1.8g 1.7g

### ☆11月と12月の食育活動の様子☆

#### ◎クリスマスカップケーキ作り(さくら組・12月)

しおかぜ号から借りた絵本の中から、「先生、今度これ作ってみよう！」と声をかけられました。「いいね！クッキングしよう！」となり、自分たちで生地作りからデコレーションまで挑戦してみました☆

ホイップクリーム  
と大きなイチゴと  
チョコを飾り付けて、  
おいしく  
頂きました(^^)



#### ◎型抜きクッキー作り(ひまわり組・12月)

ハートやお星様、もみの木やトナカイなどいろいろな型で上手に型を抜いていました☆

焼きあがったクッキーは  
おやつに食べた他にも、他  
のクラスのお友達にもプレ  
ゼントし、クリスマスを楽し  
んでいました！



#### ◎さつま芋スティック作り(さくら組・11月)

11月に保育園で採れたさつま芋を使って、さつま芋スティックを作りました☆

さつま芋を初めて切った子どもたち。「めっちゃ硬い！」とびっくりしていました。切ったさつま芋をレンジで加熱し、その後はホットプレートを使ってバターでこんがりと炒め、砂糖としょうゆで味をつけました。「おいしい！」と食べる手が止まらず、やみつきな味に大満足そうでした☆



#### ◎さつま芋アイス作り(すずらん組・11月)

11月の焼き芋会の日、焼き芋を使ってアイスクリームを作りました☆皮をむいた焼き芋を袋の中に入れて、生クリームとメープルシロップも入れて、もももみ…。冷凍庫で凍らせ、アイス屋さんのようにディッシャーで丸めました。

みんなとーっても  
上手だったので、  
滑らかなさつま芋  
アイスクリームが  
できました(^^)



### 今月の予定

- ・5日(月)は、お弁当の日となっておりますので、登園の際は果物付きのお弁当の準備をお願いいたします。
- ・9日・16日・23日・30日(金)は、完全給食の日です。以上児組さんも、ご飯はいりません。

