

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)	
4 月	大豆入りポークカレー・マカロニサラダ・福神漬・果物・ミルク	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・大豆・マカロニ・ハム・胡瓜 福神漬け・バナナ・ミルク	麦茶 チーズ	りんごジュース お菓子
5 火	鶏肉のシチュー・高野豆腐のふわふわ煮・ぶりかけ・果物・ミルク	鶏肉・しめじ・マッシュルーム・えのき・エリンギ・玉葱 人参・高野豆腐・卵・小松菜・みかん・ぶりかけ・ミルク	りんごジュース お菓子	麦茶 ふらすく
6 水	肉団子の甘酢あん・キャベツの胡麻酢あえ・トマト・味噌汁	豚肉・玉葱・生姜・卵・人参・キャベツ・竹輪・胡麻・トマト 煮干し・なめこ・豆腐・長葱	麦茶 バナナ	牛乳 するめ・お菓子
7 木	筑前煮・卵焼き・小松菜のじゅこあえ・味噌汁	鶏肉・れんこん・人参・ごぼう・干椎茸・焼きちくわ・鶏元 卵・小松菜・小女子・煮干し・わかめ・長葱・大根	カルピス お菓子	麦茶 七草がゆ
8 金	かれいの煮魚・マセドアンサラダ・ブロッコリー・むらくも汁	むきかれい・生姜・じゃが芋・胡瓜・人参・チーズ・ロースハム ブロッコリー・煮干し・玉葱・青梗菜・卵	牛乳 お菓子	ミルク パウンドケーキ
9 土	ハヤシシチュー・果物・ぶりかけ・牛乳	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ぶりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
11 月	☆成人の日☆			
12 火	肉じゃが煮・大根の梅肉あえ・煮卵・味噌汁	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・白滷・大根・梅干し・小松菜 卵・煮干し・もやし・油揚げ	りんごジュース お菓子	ミルク グラタンパン
13 水	鮯フライ胡麻ソース・フレンチサラダ・トマト・豚汁	鮯・卵・牛乳・胡麻・キャベツ・レタス・りんご・胡瓜・玉葱 トマト・豚肉・大根・人参・牛蒡・長葱・白滷・豆腐・油揚げ	麦茶 バナナ	牛乳・ブルーンお菓子
14 木	お花のしゅうまい・青菜と揚げの煮びたし・人参きんぴら・スープ	豚肉・鶏肉・玉葱・コーン・生姜・しゅうまいの皮・小松菜 油揚げ・人参・竹輪・胡麻・白滷・長葱・卵	カルピス お菓子	麦茶 わかめおにぎり
15 金	鶏の香味焼き・味覚サラダ・ブロッコリー・味噌汁	鶏肉・生姜・にんにく・さつま芋・胡瓜・人参・ロースハム 胡麻・ブロッコリー・煮干し・大根・油揚げ・わかめ	牛乳 お菓子	ミルク せんべい
16 土	クリームシチュー・果物・ぶりかけ・牛乳	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・ぶりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
18 月	ハヤシシチュー・切干大根のサラダ・果物・ミルク	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・切干大根・人参・レタス コーン・ロースハム・バナナ・ミルク	りんごジュース お菓子	麦茶 卵あんかけうどん
19 火	☆愛情お弁当☆ 味噌汁・果物	煮干し・白菜・人参・油揚げ・りんご	麦茶 チーズ	ミルク 市松クッキー
20 水	お誕生会☆ お赤飯・紅白なます・松風焼き・煮豆・果物・すまし汁	もち米・さざけ・大根・人参・豆腐・鶏肉・長葱・玉葱・卵 西湖豆・金時豆・みかん・煮干し・水菜・えのき・卵	麦茶 バナナ	紅茶 カステラケーキ
21 木	ワインナーの衣揚げ・コールスローサラダ・トマト・三平汁	ワインナー・人参・パセリ・キャベツ・コーン・胡瓜・トマト 鮭・大根・長葱・豆腐	カルピス お菓子	牛乳 煮干し・お菓子
22 金	鮭の味噌マヨ焼き・大根の煮物・いんげんの塩茹・すまし汁	鮭・胡麻・大根・豚肉・人参・いんげん・煮干し・わかめ えのき・豆腐	牛乳 お菓子	ミルク クリームパン
23 土	豚の甘辛煮・ボイルきゅうべつ・トマト・味噌汁	豚肉・しめじ・ピーマン・人参・生姜・キャベツ・トマト わかめ・玉葱	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
25 月	わんたんスープ・春雨の中華サラダ・五目納豆・果物・ミルク	豚肉・鶏肉・わんたんの皮・長葱・生姜・卵・玉葱・人参・小松菜・春雨 湖豆・ハム・胡麻・納豆・しらす・椎茸・りんご・ミルク	りんごジュース お菓子	麦茶 ももちちーズパン
26 火	親子煮・たくあん和え・ブロッコリー・味噌汁	鶏肉・玉葱・人参・ほうれん草・卵・キャベツ・たくあん・胡麻 ブロッコリー・煮干し・小松菜・油揚げ	麦茶 チーズ	ミルク 人参ケーキ
27 水	ちくわの磯辺揚げ・おかのサラダ・トマト・豚もやし汁	竹輪・青のり・おかの・ブロッコリー・ロースハム・トマト 豚肉・もやし・長葱	麦茶 バナナ	牛乳 ブルーン・お菓子
28 木	麻婆豆腐・ニラと卵の炒め物・こふきじゅが・スープ	豆腐・豚肉・生姜・ニンニク・長葱・人参・筍・蓮根・ニラ・卵 じゅが芋・削り節・煮干し・白菜・えのき	カルピス お菓子	ミルク ワインーパン
29 金	焼き魚・法蓮草としめじの胡麻和え・蓮根きんぴら・さつま汁	鯛・ほうれん草・しめじ・胡麻・蓮根・人参・鶏肉・干し椎茸 大根・牛蒡・長葱・生揚げ・里芋	牛乳 お菓子	ミルク 干し芋
30 土	チキンカレー・福神漬け・果物・牛乳	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・福神漬け・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スポロン 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557kcal 塩分1.9g 3~5歳児 基準400kcal 平均412kcal 塩分2.2g

今月のお誕生会と愛情お弁当日のおしらせ!!

◆19日(火)は、愛情お弁当日です。
おかず入りのお弁当を持たせて下さい。



◆20日(水)は、お誕生会です。
3~5歳児さんも、白飯はいりません。
1月のお誕生会メニューは、お節料理をイメージしました。



明けましておめでとうございます。

今年も子どもたちの健やかな成長を願って、
安心・安全なおいしい、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い致します。



寒さが一段と厳しくなりました。
風邪予防の基本は、ウィルスを体に入れないことです。
外から帰ったらまず「手洗い・うがい」をしっかりしましょう。
また、規則正しい生活で、ウィルスを寄せ付けない強い体を
作ることも、大きな風邪予防になります。

手洗い・うがいをしっかりして
元気に寒い冬を乗り越えましょう。



はとり保育園 と 保護者の皆さん をつなぐ情報誌



あけまして おめでとう ございます

新春あけましておめでとうございます。穏やかな新春をご家族で迎えたことと、お慶び申し上げます。はとり保育園職員一同、子ども達の登園を心待ちにしていました。昨年は、新型コロナウイルスの影響が大きく、例年と違う一年となりましたが、保護者の皆様のご協力もあり、無事に終えることが出来たこと感謝しております。今年も、体調に気をつけながら、子ども達と楽しく過ごしていきたいと思います。

今月の行事予定

1	元旦	2
3	4	5
10	11 成人の日	12
17	18 ABCday	19 愛情弁当日
24	25 ABCday	26
31		27
		28 防難訓練 身体測定
		29
		30

今後の行事予定

- 2月19日(金) 0, 1歳児保育参観(発表会)
- 2月26日(金) 2歳児保育参観(発表会)
- 3月 6日(土) 保育参観
- 3月25日(木) 卒園式

保育料引き落し日

- 1回目 1月12日(火)
- 2回目 1月20日(水)

※引き落とし日の前日までにはご準備おねがいします。

おもちつき



12月の様子

お兄さんお姉さんと一緒に♪



お誕生日おめでとう

さくら組

赤塚ひまりさん
岡崎そらさん
栗原きらりさん
佐藤あやねさん
佐藤はるさん
加固にいなさん
栗原そらんさん
鈴木しゅうとさん

あひる組

浅野りょうすけくん
榎本りおなちゃん
立山まなちゃん
張替とおりくん

ばんび組

誕生会
1月20日(月)

すみれ組



12月の様子

今月の保育目標

しつけ保育目標

《和顔愛語》わげんあいご 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。私たちが意志を通じ合わせる第一は「笑顔」と「やさしい言葉」がとても大切です。微笑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、やさしい心でお手伝い》

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、時間がかかるでもお子さんにお手伝い経験をさせてあげましょう。

初詣(はつもうで)

年の初めに神社仏閣にお参りして1年の無病息災を祈ること。

大晦日の除夜の鐘を聞きながら家を出て、元旦にお参りすることを「二年参り」といいます。

昔は、一家の家長が大晦日の夜から神社に出掛け、寝ないで新年を迎える習わしがあったそうです。元々は地域の氏神を祀っている神社にお参りしていましたが、やがてその年の恵方にあたる神社に出掛け、「恵方参り」になったそうです。

現在は恵方参りに限定せずに、各地の神社・仏閣にお参りするのが一般的になっています。松の内(1月7日)までにお参りすると良いらしいですが、今年は、感染予防をし混雑を避けましょう。

*江戸時代には初詣という習慣はほとんどありませんでした。

庶民の間では、初日の出を見に出掛けた方が好まれていたようです。

早寝早起き朝ごはん！！

★たっぷり眠って、早起きしよう

早寝早起きを心掛けましょう。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、イライラしたり、ぼ~っとしてしまいます。質のよい睡眠を取り、朝の光を十分に浴びましょう。

★しっかり食べよう

食事は生活リズムを整える大きな柱です。朝ご飯は、血液の循環を良くして、脳や身体にエネルギーを補給してくれます。夜更かしして深夜に食べると、肥満の原因になります。

★たくさん体を動かそう

昼間、身体をたくさん動かして遊ぶことで夜もぐっすり眠れます。お休みのときにも、たっぷり遊びましょう。

☆冬の皮膚トラブル☆

子どもの皮膚は薄く、バリア機能が未熟です。しっかりとスキンケア(清潔・保湿)を行い皮膚トラブルを防ぎましょう。乾燥肌になると、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎、気管支喘息を引き起こす原因となるそうです。



春の七草をたべましょう

1月7日に七草粥を食べて無病息災(病気にならず健康に過ごすこと)を願います。元々は、中国の風習で、春の七草をかゆに煮込み家族で食べ、芽吹きのエネルギーをもらい、万病・邪気を払うために行われた行事でした。

お正月に、たくさん食べた物を食べたお腹を休ませてあげる日もあります。



「思わず微笑む」エピソード

Aくん：あのね、窓のところにサンタさん来たんだよ！

先生：サンタさん来たんだ～いいな～(喜んでる笑顔がパパママへのプレゼントだね！)

Aくん：ママはシュワシュワのジュース飲んでパパはお茶飲んだの！(パパママお疲れさまでした♪)

子ども達を必死に寝かしつけ、プレゼントを運んでいると…

K先生：あ！Aくんと目が合っちゃいました(汗)(寝たばかりなのに…アウト)

K先生：プレゼントは隠しました！(セーフ！職員も必死です！笑)

社会福祉法人
照桑福祉会
幼保連携型認定こども園
《はとり保育園》
〒319-0123
小美玉市羽鳥2815-1
☎0299-28-7628