




令和6年度（2024）
 保育園花ぞの


心地いい暖かさを感じる5月。
 新年度が始まり、緊張していた子どもたちも
 少しずつ園生活に慣れてきて、笑顔で過ごせる
 ようになってきました。
 今月は、保育参加を予定しています。
 初めての行事になるので、子どもたちも職員も
 ドキドキですが、保護者の皆様にも、日頃の様
 子を見てもらえる機会なので、充実した時間を
 過ごせたらと思っています。
 また、昨年も開催したキッズチャレンジの
 開会式があります。
 今年も様々な競技に挑戦し、子ども達一人ひと
 りの良い経験となるよう進めていきます。

1	水	
2	木	
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日 立夏
6	月	振替休日
7	火	
8	水	避難訓練(火災)
9	木	
10	金	
11	土	保育参加(全園児)
12	日	母の日♥
13	月	ABC教室
14	火	キッズチャレンジ開会式 (れんげ・だりあ・ゆり・すみれ組)
15	水	身体測定
16	木	園庭開放 身体測定
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	誕生日会
22	水	避難訓練(地震)・SIDS
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	ABC教室
28	火	キッズ体操
29	水	歯科検診
30	木	



<外出時には帽子をかぶろう>

日差しが強い日が増えてきました。
 登園時、降園時など帽子をかぶる習慣をつ
 けましょう。
 帽子は日差しだけでなく、けがからも頭を
 守ってくれます。



5月 風水害への備え

日頃から風水害に備えよう



『守りたい 未来があるから 火の用心』
 佐伯消防署予防課 TEL 9 2 1 - 2 2 3 6

<6月から開始予定>

泥んこ遊びがはじまります。
 準備物は、後日改めてお伝えします。
 持ち物全てに記名をお願いします。

5月は、新しいクラスに慣れてくるとともに、疲れも出てくる時期です。元気に楽しく過ごすために早寝早起きを心がけ、食事をしっかり摂るなどして生活習慣を整えていきましょう。

先月は、発熱での欠席者が多く、症状が長引く園児もいて心配しました。

体調不良の時は可能な限りゆっくり休養し、保育園での活動が安心してできるようにしてあげてください。体調のことで不安なことがありましたら、保育士にしっかりお伝えください。

高熱に注意!

3月から流行
しています

よう れん きん かん せん しょう
溶連菌感染症

予防
手洗い
うがい

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。
下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

感染経路
飛沫感染
接触感染

症状

- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おう吐、頭痛が起こる

鮮紅色の
細かい発疹

注意!
抗菌薬を飲んでから24～48時間は登園停止です。

注意!
症状が落ち着いたからと薬をやめると、腎炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

発熱時の応急処置



熱の上がり始めは体を温めて、熱が上がりきったら冷やすのが基本です。

【熱の上がり始めは】

- ① 寒い時は布団や服で保温する。
- ② こまめに水分補給をする。

【熱が上がりきったら】

- ① 顔がほてってきたら布団や服を1枚少なくし、汗をかいたら着替える。
- ② 体を冷やす。(アイスノンなどを脇の下や足の付け根に当てる)
- ③ 解熱後も、こまめに水分補給をする。

- ・子どもは症状を明確に訴えにくいいため、大人による早期発見が必要です。
- ・熱以外に、咳や呼吸状態・発疹などもチェックしましょう。

**熱中症を予防
しましょう!**

今年の夏は特に暑くなりそうです

暑い日が多くなってきました。体が暑さに慣れていないこの時期こそ注意が必要です。

- ・睡眠をしっかり取る(早寝早起きを心掛ける)
- ・朝食を必ず摂る(和食、特にみそ汁が良い)
- ・適度に運動をして汗をかき、暑さに慣れる
- ・通気性の良い衣服を選ぶ
- ・のどが渇く前に水分補給をする
- ・直射日光に当たらないようにする
- ・外遊びや運動中は度々休憩をとる



体調不良や朝食が摂れなかった時は、熱中症のリスクが高まるため、登園の際に保育士へお伝えください。

**園医さんを
紹介します**

【小児科】

きだに小児科 院長 木谷先生

●本年度より変わります

【歯科】

さくらい歯科クリニック

院長 櫻井先生

健診の日程が決まり次第お伝えします。





初期食・中期食献立表



令和6年度

保育園花その

		中期食		初期食	
日	曜日	献立名	材料名		
1	水	おかゆ 煮物	白米、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ブロッコリー、胡瓜	おかゆ、胡瓜	
2	木	おかゆ 煮物	白米、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、小松菜	おかゆ、人参	
7	火	おかゆ 煮物	白米、玉ねぎ、人参、ピーマン、じゃが芋、ブロッコリー	おかゆ、じゃが芋	
8	水	おかゆ 煮物	白米、さつま芋、玉ねぎ、人参、小松菜、三色ピーマン	おかゆ、さつま芋	
9	木	おかゆ 煮物	白米、大根、人参、じゃが芋、玉葱、胡瓜	おかゆ、大根	
10	金	おかゆ 煮物	白米、南瓜、じゃが芋、人参、玉ねぎ、レタス、胡瓜	おかゆ、南瓜	
11	土	 保 育 参 加 			
13	月	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、白菜、小松菜、胡瓜	おかゆ、小松菜	
14	火	おかゆ 煮物	白米、さつま芋、人参、玉葱、ブロッコリー、小松菜	おかゆ、さつま芋	
15	水	おかゆ 煮物	白米、玉ねぎ、人参、小松菜、ピーマン、南瓜	おかゆ、南瓜	
16	木	おかゆ 煮物	白米、玉ねぎ、人参、胡瓜、キャベツ、バナナ	おかゆ、玉葱	
17	金	おかゆ 煮物	白米、キャベツ、玉葱、人参、じゃが芋、ほうれん草	おかゆ、ほうれん草	
18	土	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、胡瓜、ブロッコリー	おかゆ、ブロッコリー	
20	月	おかゆ 煮物	白米、人参、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、胡瓜、南瓜	おかゆ、南瓜	
21	火	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、玉ねぎ、人参、胡瓜、トマト	おかゆ、トマト	
22	水	おかゆ 煮物	白米、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、じゃが芋	おかゆ、じゃが芋	
23	木	おかゆ 煮物	白米、豆腐、玉ねぎ、人参、胡瓜、さつま芋	おかゆ、豆腐	
24	金	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、大根、小松菜	おかゆ、大根	
25	土	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、玉ねぎ、人参、小松菜、南瓜	おかゆ、人参	
27	月	おかゆ 煮物	白米、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、胡瓜、レタス	おかゆ、胡瓜	
28	火	うどん 煮物	白米、キャベツ、ブロッコリー、人参、玉葱、じゃが芋	おかゆ、キャベツ	
29	水	おかゆ 煮物	白米、玉ねぎ、人参、豆腐、さつま芋、小松菜	おかゆ、さつま芋	
30	木	おかゆ 煮物	白米、キャベツ、人参、玉ねぎ、胡瓜	おかゆ、じゃが芋	
31	金	おかゆ 煮物	白米、豆腐、人参、キャベツ、じゃが芋、胡瓜、小松菜	おかゆ、豆腐	

☆仕入れによっては、使用する材料に変更があります。

☆初期食・中期食は昼食のみの提供になります。

☆食べたことのある食材のみの提供となるため、食べていない食材等がありましたらお知らせ下さい。

令和6年度



後期食献立表



保育園花その

日	曜日	昼食献立名	材料名	午後おやつ	
1	水	食パン・スープ ポークチャップ風	食パン、豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、胡瓜、椎茸、ブロッコリー、バナナ	バナナ	
2	木	おかゆ・スープ そぼろ煮	白米、牛ひき肉、豆腐、玉葱、人参、椎茸、白菜、小松菜、白せんべい	白せんべい	
7	火	おかゆ・スープ ケチャップ煮	白米、豚ひき肉、玉葱、人参、ピーマン、じゃが芋、ブロッコリー、食パン	食パントースト	
8	水	おかゆ・スープ 魚のあんかけ	白米、カレイ、豆腐、人参、玉葱、小松菜、三色ピーマン、さつま芋	焼き芋	
9	木	おかゆ・みそ汁 大根の煮物	白米、豚肉、大根、人参、玉葱、胡瓜、ヨーグルト	ヨーグルト	
10	金	食パン・サラダ ミルクシチュー	食パン、鶏もも肉、人参、玉葱、南瓜、レタス、胡瓜、白米	軟飯おにぎり	
11	土	 保 育 参 加 			
13	月	おかゆ・みそ汁 豚じゃが	白米、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、椎茸、小松菜、白菜、胡瓜、白せんべい	白せんべい	
14	火	くたくたうどん しっとりさつま芋	うどん、鶏肉、玉葱、人参、小松菜、さつま芋、白米	軟飯おにぎり	
15	水	おかゆ・サラダ 豚肉の煮物	白米、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、小松菜、胡瓜、南瓜、じゃが芋	蒸しじゃが芋	
16	木	コッペパン・バナナ ケチャップ煮	コッペパン、鶏肉、玉葱、人参、キャベツ、赤ピーマン、胡瓜、バナナ、白米	軟飯おにぎり	
17	金	おかゆ・スープ 焼き魚	白米、カレイ、じゃが芋、人参、玉葱、キャベツ、椎茸、ほうれん草、白せんべい	白せんべい	
18	土	おかゆ・みそ汁 豚肉のあんかけ	白米、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、ブロッコリー、胡瓜、しっとり豆乳ブレッド	豆乳ブレッド	
20	月	煮込みうどん 焼き南瓜	うどん、鶏肉、人参、玉葱、椎茸、キャベツ、胡瓜、南瓜、ヨーグルト	ヨーグルト	
21	火	おかゆ・サラダ ハンバーグ	白米、合いひき肉、玉葱、人参、パン粉、胡瓜、トマト、じゃが芋、バナナ	バナナ	
22	水	おかゆ・スープ ささ身の煮物	白米、ささ身、じゃが芋、キャベツ、人参、玉葱、胡瓜、しっとり豆乳ブレッド	豆乳ブレッド	
23	木	おかゆ・スープ 麻婆豆腐	白米、豚ひき肉、豆腐、玉葱、人参、椎茸、胡瓜、さつま芋	焼き芋	
24	金	おかゆ・豚汁 煮魚	白米、カレイ、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、大根、小松菜、麩、油、きな粉	お麩きな粉	
25	土	そぼろ丼 南瓜の煮物	白米、豚ひき肉、人参、玉葱、じゃが芋、小松菜、南瓜、白せんべい	白せんべい	
27	月	おかゆ・サラダ 鶏じゃが	白米、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、ブロッコリー、胡瓜、レタス、ビスケット	ビスケット	
28	火	おかゆ・スープ 煮物	白米、豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、キャベツ、ブロッコリー、白米	軟飯おにぎり	
29	水	おかゆ・みそ汁 つくね団子	白米、鶏ひき肉、玉葱、豆腐、人参、さつま芋、豆腐、白せんべい	白せんべい	
30	木	おかゆ・スープ 焼き魚	白米、カレイ、キャベツ、人参、玉葱、胡瓜、じゃが芋、マカロニ、きな粉	マカロニきな粉	
31	金	おかゆ・みそ汁 炒り豆腐	白米、鶏ひき肉、キャベツ、豆腐、人参、小松菜、胡瓜、じゃが芋、コッペパン	コッペパントースト	

☆後期食は昼食と午後おやつを提供します。☆仕入れによっては、使用する材料に変更があります。

☆後期食から、塩、醤油、みそ、砂糖、酢、コンソメ、ケチャップなど調味料を少量使用します。

☆主食にはお粥又は食パン、コッペパン、そうめん、うどんのいずれかを提供します。

☆午後おやつは、野菜、果物、ヨーグルト、お菓子を提供します。

☆食べたことのある食材のみの提供となるため、食べていない食材等がありましたらお知らせ下さい。



献立表

保育園 花ぞの

2024年

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	食パン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ 春雨のスープ	食パン、じゃがいも、油、はるさめ、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、バター	玉葱、人参、胡瓜、ブロッコリー、コーン、トマトピューレ、葱、椎茸、パセリ、〇バナナ	〇バナナ 〇牛乳
02 木	春雨丼 小松菜の金糸ナムル 豆腐スープ パイン缶	米、はるさめ、ごま油、砂糖、すりごま、油	〇牛乳、木綿豆腐、牛ひき肉、卵	小松菜、白菜、パイン缶、にんじん、たまねぎ、もやし、しいたけ、ねぎ、緑赤ピーマン	〇バームクーヘン 〇牛乳
07 火	ドライカレー じゃがコーン オレンジ ベビーチーズ アップルジュース	米、〇食パン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズ	〇りんご濃縮果汁、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、〇いちごジャム、ピーマン	〇ジャムサンド 〇牛乳
08 水	麦ごはん カレーカラフルあんかけ もやしの中華風和え物 もずくスープ	米、〇さつまいも、押麦、片栗粉、油、〇砂糖、砂糖、〇片栗粉、〇油、ごま油	〇牛乳、かれい、木綿豆腐、牛乳	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、緑赤黄ピーマン、ねぎ、もずく、しょうが	〇とろっと大学芋 〇牛乳
09 木	ゆかりごはん 厚揚げと豚肉の煮物 胡瓜とワカメの酢の物 大根のみそ汁、牛乳	米、じゃがいも、砂糖、〇砂糖、油	牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、生揚げ、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	大根、玉葱、胡瓜、人参、葱、〇みかん缶、〇バナナ、〇パイン缶、〇干葡萄、わかめ	〇フルーツヨーグルト 〇お茶
10 金	ロールパン 南瓜のクリームシチュー レタスのサラダ ベビーチーズ	ロールパン、〇米、油、砂糖	〇牛乳、牛乳、鶏もも肉、チーズ、〇ツナ油漬缶	レタス、玉葱、南瓜、にんじん、きゅうり、〇にんじん、グリーンピース、〇ひじき	〇ひじきおにぎり 〇牛乳
11 土	  保 育 参 加 				
13 月	白ごはん 肉じゃが 切干大根の甘酢和え 白菜のみそ汁	米、じゃがいも、すりごま、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、豚肉(もも)、みそ、ハム	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、切干だいこん、しいたけ、小松菜、わかめ	〇ココア蒸しパン 〇牛乳
14 火	きつねうどん 五目きんぴら さつま芋の黄金煮 ピーチゼリー	ゆでうどん、さつまいも、〇米、砂糖、油、〇天かす、ごま	〇牛乳、鶏もも肉、油揚げ(甘煮)、和牛(もも)、かまぼこ、ゼラチン、バター	にんじん、たまねぎ、きんぴらこんにゃく、ごぼう、いんげん、葉ねぎ、〇あおのり	〇悪魔のおにぎり 〇牛乳
15 水	白ごはん 豚肉のしょうが焼き 胡瓜とツナの酢の物 オレンジ	〇じゃがいも、米、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、〇バター	玉葱、オレンジ、人参、胡瓜、ピーマン、こまつな、切り干しだいこん、しょうが	〇じゃがバター 〇牛乳
16 木	コッペパン タンドリーチキン パスタサラダ バナナ	コッペパン、〇米、〇砂糖、マヨネーズ、サラダ用スパゲティー	〇牛乳、鶏もも肉、〇きな粉、ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、にんじん	〇きな粉おにぎり 〇牛乳
17 金	毎月19日は食育の日 白ごはん 赤魚の照り焼き ほうれん草の五色和え 沢煮椀	米、マヨネーズ、砂糖、油	〇牛乳、あかうお、豚肉(もも)、卵、〇ゼラチン	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たけのこ、もやし、みつば、しいたけ、ひじき	〇カルピスゼリー 〇牛乳
18 土	コーンラーメン ポテブロッコリーサラダ みかん缶	ゆで中華めん、〇食パン、じゃがいも、油、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、チーズ	みかん缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、葉ねぎ、わかめ	〇豆乳ブレッド 〇牛乳

*仕入れによっては使用する食材に変更があります。

*豆類は刻んで調理しています。



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
20月	親子うどん かみかみサラダ ベイクトかぼちゃ グレープゼリー	○小麦粉、ゆでうどん、○油、砂糖、○粉糖、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、卵、鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、ハム、かまぼこ、○きな粉、○卵	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、こまつな、しいたけ	○きな粉ドロップ ドーナツ ○牛乳
21火	わかめごはん こいのぼりハンバーグ 3種の野菜添え マカロニサラダ バナナ、牛乳	米、じゃがいも、○砂糖、卵不使用マヨネーズ、マカロニ、パン粉、砂糖、○コーンフレーク	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油缶漬、○生クリーム、バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、○みかん缶	○ヨーグルトパフェ ○お茶 たんじょうび会
22水	和風スパゲティー ポテトサラダ セロリのスープ プチプリン	じゃがいも、○食パン、スパゲティー、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、ベーコン、○チーズ、ハム、○ベーコン、しらす干し	胡瓜、人参、玉葱、セロリ、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、椎茸、榎茸、コーン、パセリ、	○ピザトースト ○牛乳
23木	麦ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー もやし中華スープ	○さつまいも、米、押麦、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、きゅうり、しいたけ、もやし、わかめ、しょうが	○焼き芋 ○牛乳
24金	白ごはん 赤魚の煮魚 小松菜の胡麻和え 豚汁	米、○焼ふ、さといも、砂糖、ごま、油、○砂糖	○牛乳、あかうお、豚肉(もも)、○バター、ちくわ、みそ、しらす干し、油揚げ	○オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	○オレンジ ○おふココアラスク ○牛乳
25土	もずく丼 かぼちゃの甘煮 白桃缶	米、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉	かぼちゃ、もずく、もも缶、こまつな、にんじん、コーン、しょうが	○デニッシュパン ○牛乳
27月	カレーライス ひじきのマリネ ベビーチーズ オレンジ	米、じゃがいも、押麦、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、チーズ	オレンジ、玉葱、人参、ブロッコリー、胡瓜、レタス、ひじき、コーン、いんげん	○レモンカステラ ○牛乳
28火	ちゃんぽんラーメン じゃがベーコン ブロッコリーの塩茹で メロンゼリー、牛乳	ゆで中華めん、じゃがいも、○米、油、○ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、○さけ、かまぼこ	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン、葉ねぎ	○鮭おにぎり ○お茶
29水	麦ごはん ふんわりつくね 切干大根ごまネーズ 納豆汁	米、押麦、○砂糖、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、みそ、○ゼラチン	○りんご天然果汁、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ひじき	○りんごゼリー ○牛乳
30木	にんじんごはん 白身魚のサクサク焼き みかんのコールスロー コンソメスープ	米、○マカロニ、じゃがいも、パン粉、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、あかうお、ウインナー、○きな粉、バター	キャベツ、人参、たまねぎ、コーン、きゅうり、みかん缶、パセリ	○マカロニきな粉 ○牛乳
31金	ふりかけごはん 炒り豆腐 胡瓜とコーンの和え物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、○コッペパン、○油、砂糖、油、ごま油、○グラニュー糖、すりごま	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、みそ、ちくわ	もやし、玉葱、小松菜、キャベツ、胡瓜、糸蒟蒻、コーン、ピーマン、人参、干椎茸、	○あげぼん ○牛乳

カレーライス

小西英子 絵



今月の絵本はカレーライスです♪
新玉ねぎをいっぱい入れて
コトコト煮込めば出来上がり
みんなで食べるとおいしいね♪

赤・黄・緑に分けて バランスの良い食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上を選んで食べましょう。

- ◇赤色群 たんぱく質(体を作る)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◇黄色群 糖質・脂質(エネルギー源になる)
⇒米、芋類、パン類、油など
- ◇緑色群 ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など

