

4月 園だより

令和6年4月1日

にじ保育園
園長 旗手 美恵

4月の行事予定

ご入園・ご進級

おめでとうございます

子どもたちの健やかな成長を喜びかのように、桜の若葉が美しく萌え始め、緑の風を感じる中、17名の新入園児を迎え、令和6年度がスタートしました。

ひとつ大きくなった自信と期待に胸を膨らませて張り切っている子もいれば、環境の変化に緊張と不安でいっぱいの子もいます。そんな子どもたち一人ひとりの思いを温かく丁寧に受けとめながら、保護者の皆様と一緒に、子どもたちの健やかな成長を見守り応援していきたいと思っています。

園の理念とする「子ども一人一人を大切にし保護者と共に子育てする。」「安心して住みやすい地域の中で愛され、こどもに関わる全ての人で繋がり、みんなが幸せになれる保育園を目指します」は、子どもたちの年齢に合った保育目標を設定し、保護者の皆様と一緒に子育てをして、子どもたちに関わる全ての人とその育みの喜びが共有できる保育を目指すものです。

子どもたちは、保育園生活の中で、どのようなことに心を動かしていくのでしょうか？同じ物を見ても、感じることや関わり方は様々です。子どもたちがわくわくと心が躍り、瞳がキラキラと輝くような感動体験を大切にしたい環境を整え、子どもたちが心動かしながら、じっくりと見たり、ゆっくりと考えたり、とことん試したりする中で、自分の良さを生かしながらそれぞれのペースで育とうとする力を信じて支えていきたいと思っています。

1	月	入園式・進級式	
2	火		
3	水		
4	木		
5	金	花のまわりみち(ぱんだ組)	
6	土		
7	日		
8	月	身体測定	
9	火	お花見 (うさぎ・きりん・ぞう・ぱんだ組)	
10	水	キッズ体操(ぞう・ぱんだ組)	
11	木	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)	
12	金		
13	土		
14	日		
15	月		
16	火	キッズ体操(ぞう・ぱんだ組)	
17	水	クッキング(ぱんだ組)	
18	木		
19	金		
20	土		
21	日		
22	月	キッズ体操(きりん組)	
23	火	誕生日会	
24	水	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)	
25	木	避難訓練	
26	金		
27	土		
28	日		
29	月	昭和の日	
30	火		

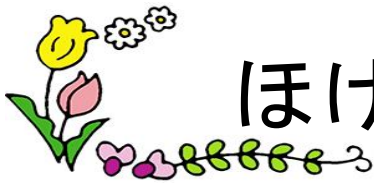
来月の予定

- 21日(火) 保育参加・給食試食会(ぱんだ組)
- 22日(水) 保育参加・給食試食会(ぞう組)
- 23日(木) 保育参加・給食試食会(きりん組)
- 30日(木) 保育参加・給食試食会(うさぎ組)
- 31日(金) 保育参加・給食試食会(りす組)

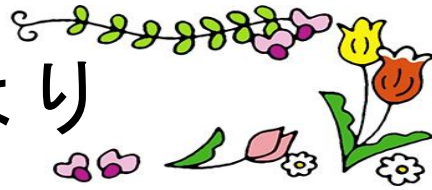
4月 林野火災の防止 山での火の取り扱いに注意しよう！



『火を消して 不安を消して つなぐ未来』
佐伯消防署予防課 Tel.921-2236



ほけんだより



令和6年4月1日
にじ保育園

入園・進級おめでとうございます。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境は子どもたちには意外と負担になるものです。年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭では、ゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。園でも、子どもたちの様子を見守っていきたいと思います。

登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。

目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

皮膚

- ポツポツができています
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見てください。



今日、少し
鼻づまりがあります。



耳

- 耳を触る（気にするそぶりがある）
- 耳だれが出る

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

おしっこ・うんち

- 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう

いつもとちがう……と思ったら、
お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

お子さんの平熱 ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの発熱の目安は **37.5 度** ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。

平熱	36.7 度	くらい
平熱	36.5 度	くらい
平熱	36.3 度	くらい

発熱

発熱

発熱

● タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。

早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな！

気分よく
目が覚める

もりもり
食べられる

朝ごはんが
おいしい！

園で元気に
あそべる



朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。





令和6年4月1日
にじ保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度が始まり、子どもたちは新しい環境にとまどうことも多いと思います。早く園生活に慣れ、お友だちとの食事が待ち遠しくなるような美味しい給食を今年度も作っていかうと思います。



★保育園の食事について

保育園の昼食は、ミルク・離乳食・幼児食に分けられます。

<ミルク>

アレルギー用ミルク(医師からの指示)も対応しています。

<離乳食(初期食・中期食・後期食・完了期きざみ食・完了期食)>

月齢、お子さんの進み具合などをご家庭と連絡をとりながら進めていきます。

<幼児食>

旬の食材を取り入れ、行事食など季節感を大切にしています。



午後のおやつは、手作りを中心としています。



食物アレルギー児の対応

医師による「保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導票」に基づき 保護者、保育士、栄養士が面談し確認しながら、アレルギーの原因となる食材を除去した食事を提供します。アレルギー対象の食材にマーカーをした献立表と除去内容を記載したものをお渡しいたします。

★展示食について(2台あります)

曜日で展示食内容・年齢が替わります。

- ① 0歳児展示食(初期食～完了食)
- ② 1歳児～5歳児の展示食



★クッキング保育について

今年度もぞう組、ぱんだ組(ぞう組は1月から)は「クッキング」をする予定です。

「クッキング」の日には、エプロン・三角巾・調理用マスクの用意をお願いいたします。



4月の献立表

2024年

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ (〇は午後おやつ)
		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月	ちゃんぽん麺 チーズかぼちゃ パイン缶 牛乳(全園児)	給食用ラーメン、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、かまぼこ、ベーコン	お祝いいちごゼリー、かぼちゃ、パイン缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ	〇お祝いゼリー 〇ハッピーターン (3歳以上児) 〇牛乳 (3歳未満児)
02火	ロールパン 鮭の豆乳クリームかけ おさつバター アスパラガスのスープ 牛乳(全園児)	ロールパン、〇米、さつまいも、バター、片栗粉	牛乳、さけ、調製豆乳、〇牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンアスパラガス、ピーマン、コーン	〇焼きおにぎり 〇牛乳 (3歳未満児)
03水	ごはん 大根のそぼろ煮 おかかキャベツ 高野豆腐のみそ汁 牛乳(全園児)	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも	牛乳、〇牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、ちくわ、米みそ、かつお節	だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん、葉ねぎ	〇フルーチェ ぶどう
04木	ごはん 肉豆腐 ほうれん草の菜種和え りんご 牛乳(3歳未満児)	米、〇ホットケーキミックス、砂糖	〇牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、〇調製豆乳、卵、〇チーズ、米みそ、牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、糸こんにゃく、しめじ、葉ねぎ	〇チーズ蒸しパン 〇牛乳 (全園児)
05金	ハヤシライス 海藻サラダ みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、〇小麦粉、〇片栗粉、〇油、〇白ごま、〇砂糖	〇牛乳、牛肉、〇調製豆乳、カットわかめ、牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり、グリーンピース、エリンギ、カットトマト缶	〇ごまクッキー 〇牛乳 (全園児)
06土	豚肉もりもり丼 コロコロポテト バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、〇パウムクーヘン、片栗粉	〇牛乳、豚肉(もも)、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん	〇パウムクーヘン 〇牛乳 (全園児)
08月	わかめごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ パイン缶 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、エッグケア、片栗粉、〇油	〇牛乳、鶏もも肉(皮なし)、〇調製豆乳、ハム、炊き込みわかめ、牛乳	パイン缶、きゅうり、〇ブルーベリージャム、にんじん	〇ブルーベリードーナツ 〇牛乳 (全園児)
09火	味パン ベーコンチーズオムレツ ひじきのごまドレ りんご 牛乳(全園児)	味パン、〇バター、〇焼ふ、〇グラニュー糖	牛乳、卵、ベーコン、チーズ、ひじき、〇牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、黄ピーマン	〇お麩のラスク 〇牛乳 (3歳未満児)
10水	大豆入りキーマカレー キャベツのしらす和え オレンジ 牛乳(3歳未満児)	米、〇食パン、じゃがいも、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、しらす干し、〇きな粉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース	〇きな粉サンドイッチ 〇牛乳 (全園児)
11木	ごはん 鱈のフライ 小松菜の信田煮 バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、〇ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉、砂糖	〇牛乳、あじ、〇豆乳、油揚げ、牛乳	バナナ、こまつな、にんじん、しょうが、もやし	〇豆乳マフィン 〇牛乳 (全園児)
12金	クロワッサン レバーバーグ ブロッコリーのサラダ いちご 牛乳(全園児)	クロワッサン、〇さつまいも、〇砂糖、パン粉、〇油、〇黒ごま	牛乳、合い挽きミンチ、鶏レバー、卵、ハム、〇牛乳	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	〇焼き大学芋 〇牛乳 (3歳未満児)
13土	煮込みうどん こぶき芋 みかん缶 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、じゃがいも、〇スイートデニッシュブレッド	〇牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	〇スイートデニッシュブレッド 〇牛乳 (全園児)
15月	ごはん 厚揚げのみそ炒め 切干大根の和え物 卵のすまし汁 牛乳(3歳未満児)	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、卵、米みそ、カットわかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、切り干しだいこん	〇スコーン 〇牛乳 (全園児)



にじ保育園

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ (〇は午後おやつ)
		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	
16火	パインパン キャロットチキン 花野菜のサラダ 大根のスープ 牛乳(全園児)	パインパン、エッグケア、〇砂糖、砂糖	牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮なし)、ハム	にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、〇マーマレード、たまねぎ	〇ヨーグルト (マーマレード)
17水	しょうゆラーメン ツナポテト りんご 牛乳(3歳未満児)	給食用ラーメン、じゃがいも、〇食パン	〇牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、〇とろけるチーズ、かまぼこ、〇ハム、牛乳	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、〇ピーマン、葉ねぎ	〇ピザトースト 〇牛乳 (全園児)
18木	ごはん 高野豆腐のチャンプル もやしの甘酢 オレンジ 牛乳(3歳未満児)	米、〇ブルーベリークレープ(アレルギー)、砂糖、ごま油	〇牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、凍り豆腐、ちくわ、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、葉ねぎ	〇米粉クレープ (ブルーベリー) 〇牛乳 (全園児)
19金	ひじきごはん カレイの煮つけ ほうれん草の白和え 豚汁 牛乳(3歳未満児)	米、〇ロールパン、〇ホットケーキ粉、〇バター、〇砂糖、片栗粉、砂糖、白ごま、さつまいも	〇牛乳、かれい、豚肉(もも)、米みそ、油揚げ、ひじき、牛乳	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、だいこん、しいたけ、ごぼう、えのきたけ、葉ねぎ、さやえんどう	〇メロンパン 〇牛乳 (全園児)
20土	鶏すき丼 焼きかぼちゃ パイン缶 牛乳(3歳未満児)	米、〇ピープ、油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮なし)、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、パイン缶、にんじん、いんげん	〇ピープ 〇牛乳 (全園児)
22月	ごはん 麻婆豆腐 春雨の和え物 新玉ねぎのスープ 牛乳(3歳未満児)	米、〇ホットケーキ粉、はるさめ、片栗粉、砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かまぼこ、米みそ、牛乳、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、葉ねぎ、ピーマン、えのきたけ、〇干しぶどう	〇レーズンパンケーキ 〇牛乳 (全園児)
23火	ロールパン ポテトグラタン れんこんのマリネ バナナ 牛乳(全園児)	ロールパン、〇米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮なし)、とろけるチーズ、ハム、〇しらす干し、〇牛乳、〇あおのり	バナナ、たまねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、ブロッコリー	〇じゃこむすび 〇牛乳 (3歳未満児)
24水	バターライス 鶏肉のから揚げ カットマト ほうれん草のカラフルサラダ コーンポタージュ 牛乳(3歳未満児)	米、小麦粉、無塩バター、片栗粉、エッグケア、砂糖、油、バター	〇牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豆乳ホイップクリーム、ベーコン、牛乳	ほうれん草、もやし、ミニトマト、たまねぎ、いちご、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン	〇いちごタルト 〇牛乳 (全園児)
25木	大豆入りレバーミート スパゲティ 春野菜のフレンチドレ 洋梨缶 牛乳(全園児)	スパゲティ、〇じゃがいも、〇片栗粉、〇砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、大豆水煮、〇牛乳	洋梨缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、	〇もっちりポテト 〇牛乳 (3歳未満児)
26金	ごはん タラのきのこあんかけ 納豆和え 豆腐のみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、〇パイ生地、片栗粉	〇牛乳、たら、木綿豆腐、挽きわり納豆、〇ウインナー、米みそ、牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ	〇ウインナーロール 〇牛乳 (全園児)
27土	ブルコギ丼 ゆかりブロッコリー みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、〇レモンカステラ、マロニー、白ごま、砂糖	〇牛乳、牛肉、牛乳	みかん缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン	〇レモンカステラ 〇牛乳 (全園児)
30火	ごはん 厚揚げチンジャオ 白菜のツナサラダ じゃが芋と卵のスープ 牛乳(3歳未満児)	米、〇ホットケーキ粉、じゃがいも、エッグケア、ごま油	〇牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、卵、〇調製豆乳、ツナ油漬缶、〇チーズ、牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ	〇焼きチーズドッグ 〇牛乳 (全園児)

は、お誕生日会です。

は、手作りおやつです。

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。

3歳以上児の朝のおやつはありません。





4月 離乳食献立表



2024年

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	初期食 材料名	後期食おやつ (午後)
1月	ちゃんぽん麺 かぼちやのマッシュ	うどん・鶏ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・人参 かぼちや	キャベツ かぼちや 玉ねぎ	ウエハース
2月	魚の野菜かけ おさつスティック	カレイ・玉ねぎ・人参・ピーマン さつま芋	玉ねぎ 人参 さつま芋	白せんべい
3月	大根のそぼろ煮 キャベツの和え物	鶏ミンチ・大根・じゃが芋・玉ねぎ・人参・インゲン キャベツの和え物	キャベツ 大根 じゃが芋	煮りんご
4月	肉豆腐 ほうれん草のソテー	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・かぼちや ほうれん草	かぼちや 人参 ほうれん草	蒸しパン
5月	トマトリゾット (スティックきゅうり) つぶし人参	鶏ミンチ・トマト・玉ねぎ・さつま芋 (きゅうり) 人参	トマト 玉ねぎ さつま芋	みかん缶
6月	そぼろ丼 コロコロポテト	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・インゲン じゃが芋	玉ねぎ 人参 じゃが芋	白せんべい
8月	鶏肉の照り焼き風 ポテトサラダ	鶏ささみ・大根・玉ねぎ・キャベツ じゃが芋・人参	大根 キャベツ じゃが芋	ブルーベリードーナツ
9月	野菜のうま煮 ほうれん草のみそ汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・かぼちや ほうれん草	かぼちや ほうれん草 人参	おろしりんご
10月	あんかけ丼 キャベツのしらす和え	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 キャベツ・しらす	じゃが芋 玉ねぎ キャベツ	きな粉サンドイッチ
11月	魚の煮物 バナナ	カレイ・玉ねぎ・人参・小松菜 バナナ	小松菜 玉ねぎ 人参	マフィン
12月	レバーのトマト煮 いちご	鶏レバー・トマト・ブロッコリー・玉ねぎ・人参 いちご	トマト ブロッコリー 人参	さつま芋のマッシュ
13月	煮込みうどん こふき芋	うどん・鶏ミンチ・ほうれん草・玉ねぎ・人参 じゃが芋	ほうれん草 玉ねぎ じゃが芋	みかん缶
15月	みそ炒め 玉ねぎのすまし汁	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・チンゲン菜・人参・かぼちや 玉ねぎ	かぼちや チンゲン菜 人参	バナナ
16月	キャロットチキン 花野菜のサラダ	鶏ささみ・大根・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・カリフラワー	カリフラワー ブロッコリー 大根	ヨーグルト



にじ保育園

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	初期食 材料名	後期食おやつ (午後)
17日	しょうゆうどん スティックポテト	うどん・鶏ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・人参 じゃが芋	キャベツ じゃが芋 玉ねぎ	ジャムサンド (マーマレード)
18日	炒り豆腐 コロコロ人参	豆腐・カリフラワー・玉ねぎ・チンゲン菜 人参	チンゲン菜 カリフラワー 人参	煮りんご
19日	魚の煮つけ ほうれん草の和え物	カレイ・さつま芋・玉ねぎ・人参・大根 (ひじき)・ほうれん草	さつま芋 大根 ほうれん草	ウエハース
20日	鶏すき丼 蒸しかぼちや	鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ・人参・インゲン かぼちや	白菜 かぼちや 玉ねぎ	白せんべい
22日	麻婆豆腐 新玉ねぎのスープ	豆腐・(豚ミンチ)・鶏ミンチ・キャベツ・人参・ピーマン 玉ねぎ	人参 玉ねぎ キャベツ	パンケーキ
23日	じゃが芋のそぼろ煮 スティック人参	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・ブロッコリー 人参	ブロッコリー じゃが芋 人参	バナナ
24日	鶏肉のさっと煮 カラフルサラダ	鶏ささみ・玉ねぎ・人参・トマト ほうれん草・黄ピーマン・赤ピーマン	トマト ほうれん草 玉ねぎ	いちご
25日	レバー(スパゲティ) うどん 春野菜のサラダ	(スパゲティ)・うどん・鶏レバー・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ	キャベツ チンゲン菜 人参	じゃが芋マッシュ
26日	魚のあんかけ 豆腐のみそ汁	カレイ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根 豆腐	小松菜 大根 玉ねぎ	白せんべい
27日	中華丼 ブロッコリーの和え物	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン・チンゲン菜 ブロッコリー	チンゲン菜 人参 ブロッコリー	みかん缶
30日	彩りソテー スティックポテト	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン じゃが芋	白菜 じゃが芋 人参	おろしりんご

☆離乳食にはおかゆがつきます。

☆初期食はおかゆと柔らかく煮た野菜を細かくすりつぶしたものです。

☆中期食はお屋の離乳食です。

☆後期食は午前(お菓子とミルク)、お屋の離乳食、午後(おやつとミルク)です。

☆()は後期食です。

☆午後のおやつは後期食のみです。

