

3月 園だより

令和7年3月1日

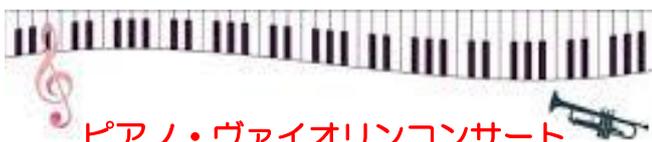
にし保育園
園長 旗手 美恵

3月の行事予定

寒さもだいぶ和らぎ、日増しに暖くなるこの頃。暖かい春の日の光は、子どもたちの1年間の頑張りを喜んでいるかのように降り注いでいます。

子どもたちも就学や進級を意識して意欲的に生活をしています。4月からの環境の変化をプレッシャーに感じることなくスムーズに移行できるように、子どもたち一人ひとりの成長を丁寧に確認しながら、『ひとつ大きくなる喜びや期待』を受けとめ、共感していきたいと思っています。

心身ともに発達が著しい乳幼児期ですが、体力や知力と違って精神力の成長は分かりにくいかもしれません。「心」の育ちには、思いやり・感受性・創造性・コミュニケーションなどの要素があり、大切なのは「子どもの心が動くこと」と言われています。子どもたちは集団の中での遊びや生活を通して、まわりの全てから影響を受けながら様々な経験をして感動や葛藤を味わいます。嬉しい楽しい悔しい悲しいなど、心が動く経験が成長につながっていくのです。子どもたちの健やかな成長のために、一人ひとりの興味関心に寄り添い心の動きを大切にしてい保育を進め、豊かな心を育てていきたいと思っています。



ピアノ・ヴァイオリンコンサート

広島を中心に国内外で演奏活動をされている、ピアニスト吉野さんとヴァイオリニストの上野さんによる演奏会があります。

当日はどなたでも参加できます。心温まる素敵な演奏を一緒に聴きませんか？！



山での火の取り扱いに注意しよう！



『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

1	土	
2	日	
3	月	ひなまつり会 身体測定
4	火	避難訓練(火災) Kits アドベンチャー(ぱんだ組)
5	水	キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組) Kits アドベンチャー(きりん組)
6	木	ピアノ・ヴァイオリンコンサート
7	金	お別れ遠足「愛宕山ふくろう公園」(ぱんだ組) Kits アドベンチャー(ぞう組)
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	進級説明会 17:00~17:30 (新1・2歳児) キッズ体操(きりん・ぞう組) Kits アドベンチャー(ぱんだ組) クッキング(ぱんだ組)
12	水	進級説明会 17:00~17:30 (新3歳児) にじの広場「パネルシアター」 ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組) クッキング(ぞう組)
13	木	進級説明会 17:00~17:30 (新4・5歳児) キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組) Kits アドベンチャー(ぞう組)
14	金	お楽しみ会
15	土	
16	日	
17	月	Kits アドベンチャー(きりん組)
18	火	
19	水	誕生日会
20	木	春分の日
21	金	卒園式
22	土	
23	日	
24	月	キッズ体操(きりん・ぞう組)
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	修了式

新年度の予定

4月 1日(火) 入園式・進級式

17日(木) 保育参加・給食試食会(ぱんだ組)

24日(木) 保育参加・給食試食会(ぞう組)

30日(水) 保育参加・給食試食会(きりん組)



ほけんだより

令和7年3月1日
にじ保育園

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じられるようになりましたが、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、体調管理に十分気をつけてください。

また今年度もあと1カ月となりました。4月の頃に比べ、心も身体も大きく成長した子どもたち。新年度も元気にスタートできるように今から生活習慣の見直しもしていきましょう。

春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれませんが。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

はいえん 肺炎は3歳までが要注意

肺炎は、かぜをこじらせてかかることが多い病気。肺に炎症が広がり空気が入りにくくなるので、体の小さい0、1、2歳児は、呼吸困難になることも。「かぜかな?」と思ったら、早めに病院へ。

こんなときは病院へ

- かぜと診断された後も、せきが続く
- かぜ気味で、いつもと違う泣き方をしている
- ゴホゴホと湿ったせきをしている

小さい子は、泣いたりぐずったりして不調のサインを出します。「いつもと違う」と感じたら、お医者さんに診てもらいましょう。

もっと大きくなろう!

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには?
好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。

外でたくさん遊びましょう!
筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけ体をたくさん動かして遊びましょう。

耳を大切に

耳には「音を集めたり聞いたりする」「平衡感覚を保つ」「気圧の変化を調節する」など、大切な役割がたくさんあります。耳のそばで大きな声や音を出さない、耳をたたかない、片方ずつ鼻をかむ、耳に物を突っ込まない、などを守り耳を大切にしましょう。



調理室だより



令和7年3月1日

いよいよ今のクラスで過ごす時間も残り1カ月となりました。初めてのお友だちや、進級してドキドキしていた子どもたちも、今ではみんなで元気に仲良く活動しています。来年度に向けて少しずつ準備をしながら、残りの日々も思いっきり遊んでいっぱい食べて元気に過ごしましょう。



いつも「今日のお給食なに?」「すごく美味しかったよ!」「今日のお給食大好きだった!」と感想を聞かせてくれる子どもたち。そこで1年の締めくくりとして今年度人気だったメニューを、ぞう組・ぱんだ組に聞いてみました。

ぞう組

- * ハンバーガー
- * サンドイッチ
- * ラーメン
- * オムライス
- * ハンバーグ



ぱんだ組

- * オムライス
- * カレーライス
- * ハンバーグ
- * みそ汁 (わかめ)
- * ポテトサラダ



右の写真はぞう組とぱんだ組の人気メニューに入っていたオムライスの写真です。この日は1月のお誕生日会で、子どもたちに喜んでもらえるようにピカチュウのオムライスにしてみました。子どもたちの反応は、「ピカチュウだ! かわいいね。」と、とても喜んでくれていました!

年度始めは苦手だった食べ物でも、友だちと一緒に少しずつ食べてくれるようになったり、パクパク食べて「おかわりー!」る子どもたち。そばで見ていてとても成長を感じる1年でした。

来年も子どもたちに喜んでもらえるように工夫しながら美味しいお給食を作っていきます。



※2011年3月11日は東日本大震災がありました。今月はこの日に合わせて保存食のライスクッキーを提供します。



3月の献立表



2025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 土	煮込みうどん ごまかぼちゃ パイン缶 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、〇baumクーヘン、白ごま、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、パイン缶、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、はくさい	〇baumクーヘン 〇牛乳(全園児)
03 月	ちらし寿司 カレイの煮つけ 花ふのすまし汁 いちご 牛乳(3歳未満児)	米、〇ひなあられ、砂糖、片栗粉、花ふ	〇牛乳、かれい、卵、油揚げ(甘煮)、さくらでんぶ、焼きのり、牛乳	いちご、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、きゅうり、いんげん、たまねぎ	〇ひなあられ 〇牛乳(全園児)
04 火	チーズパン ポテトコロッケ ハムサラダ えのきのスープ 牛乳(3歳未満児)	チーズパン、じゃがいも、〇小麦粉、パン粉、〇バター、かんきつドレッシング、〇砂糖、油、〇純ココア	〇牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、ハム、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、えのきたけ	〇ココアクッキー 〇牛乳(全園児)
05 水	ごはん 麻婆豆腐 大根のゴマドレ バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、〇ホットケーキミックス、〇無塩バター、〇砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、牛乳、調整豆乳、ちくわ	バナナ、だいこん、葉ねぎ、たまねぎ、にんじん、〇かぼちゃ、こまつな、たけのこ、しいたけ	〇かぼちゃのマフィン 〇牛乳(全園児)
06 木	ハヤシライス コロコロサラダ 洋梨缶 牛乳(3歳未満児)	じゃがいも、エッグケア、米、〇お米のスティックケーキ(イチゴ)	〇牛乳、牛肉、大豆水煮、ベーコン、牛乳	洋梨缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、エリンギ、コーン、グリーンピース	〇お米のスティックケーキ(イチゴ) 〇牛乳(全園児)
07 金	ロールパン ツナオムレツ ひじきのサラダ りんご 牛乳(全園児)	ロールパン、砂糖、白ごま	牛乳、卵、〇牛乳、ツナ油漬缶、ひじき、ハム	りんご、もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、黄ピーマン、きゅうり	〇フルーチェ ぶどう 〇牛乳(全園児)
08 土	中華丼 ブロッコリーとコーンのソテー みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、ごま油、〇デニッシュ(ミルク)、片栗粉	〇牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、牛乳	みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ブロッコリー、コーン	〇デニッシュ(ミルク) 〇牛乳(全園児)
10 月	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き 春雨の酢の物 白菜のすまし汁 牛乳(3歳未満児)	米、〇ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮なし)、〇豆乳、ちくわ、〇チーズ、米みそ、牛乳	きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	〇チーズ蒸しパン 〇牛乳(全園児)
11 火	サンドイッチ マカロニサラダ ポタージュ オレンジ 牛乳(3歳未満児)	食パン、マカロニ、エッグケア、クルトン、〇ライスクッキー(いちご)	〇牛乳、ツナ油漬缶、ハム、ベーコン、牛乳、スライスチーズ、卵	オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん	〇ライスクッキー(いちご) 〇牛乳(全園児)
12 水	豆乳カルボナーラ ブロッコリーサラダ パイン缶 牛乳(全園児)	〇米、イタリアンドレッシング、片栗粉、スパゲティ	牛乳、調整豆乳、ウインナー、粉チーズ、〇味付けのり、〇牛乳	パイン缶、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、コーン	〇おむすび(のり) 〇牛乳(3歳未満児)
13 木	ごはん タラの香草パン粉焼き きゅうりのごま和え さつま芋のみそ汁 牛乳(全園児)	米、さつまいも、油、パン粉、〇砂糖、砂糖、〇コーンフレーク、白ごま	牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、たら、米みそ、カットわかめ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、パセリ	〇コーンフレークヨーグルト 〇牛乳(全園児)
14 金	パインパン 彩りチキン キャベツサラダ りんご 牛乳(3歳未満児)	パインパン、油、〇米粉クレープ(ブルーベリー)、〇いちごのお祝いケーキ、片栗粉、エッグケア	〇牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ハム、牛乳	りんご、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	〇いちごのお祝いケーキ(ばんだ組) 〇米粉クレープ(ブルーベリー)(ひよこ〜ぞう組) 〇牛乳(全園児)
15 土	親子丼 こぶき芋 みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、〇塩バターパン	〇牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、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	〇塩バターパン 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	
17 月	ジャージャー麺 きゅうりのナムル バナナ 牛乳(全園児)	給食用ラーメン、ごま油、片栗粉、白ごま、砂糖	牛乳、〇豆乳プリン、豚ひき肉、ちくわ、米みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ、しいたけ、葉ねぎ	〇豆乳プリン 〇アンパンマン ビスケット (3歳以上児)
18 火	ごはん 鮭のあけぼの焼き 五目煮 かきたま汁 牛乳(3歳未満児)	米、〇小麦粉、〇無塩バター、エッグケア、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、さけ、卵、大豆水煮、鶏もも肉(皮なし)、牛乳	にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、いんげん	〇スコーン 〇牛乳(全園児)
19 水	クロワッサン チキンカツ チーズポテト パンブキンスープ 牛乳(3歳未満児)	クロワッサン、じゃがいも、〇たいやき(いちごクリーム)、パン粉、小麦粉、油	〇牛乳、鶏むね肉(皮なし)、調整豆乳、チーズ、ベーコン、牛乳	オレンジ、かぼちゃ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	〇たいやき(いちごクリーム)(りす〜ばんだ組) 〇アンパンマンビスケット(ひよこ組) 〇牛乳(全園児)
21 金	ごはん 厚揚げの中華煮 切干大根のサラダ わかめスープ 牛乳(3歳未満児)	米、〇食パン、ごま油	〇牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、〇とろけるチーズ、〇ハム、カットわかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、〇たまねぎ、〇ピーマン、しめじ、切り干しだいこん、葉ねぎ	〇ピザトースト 〇牛乳(全園児)
22 土	豚肉もりもり丼 青のりポテト みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、〇ピープ、片栗粉	〇牛乳、豚肉(もも)、あおのり、かまぼこ、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、はくさい、いんげん	〇ピープ 〇牛乳(全園児)
24 月	きつねうどん さつま芋サラダ りんご 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、さつまいも、エッグケア	〇牛乳、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、かまぼこ、ハム、牛乳	りんご、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、〇ブルーベリージャム、葉ねぎ	〇カナッペ(ブルーベリー) 〇牛乳(全園児)
25 火	ロールパン ハンバーグ コールスローサラダ キャロットスープ 牛乳(全園児)	ロールパン、〇米、コールスロードレッシング、パン粉	牛乳、合い挽きミンチ、鶏レバー、ベーコン、〇炊き込みわかめ、〇牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ	〇わかめおむすび 〇牛乳(3歳未満児)
26 水	カレーライス 小松菜のじゃこ和え オレンジ 牛乳(3歳未満児)	米、砂糖、じゃがいも、〇バター、〇焼ふ、〇グラニュー糖	〇牛乳、豚肉(ロース)、しらす干し、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、グリーンピース	〇お麩のラスク 〇牛乳(全園児)
27 木	ごはん 鯨の南蛮漬け ウインナーと野菜のソテー 豆腐のみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、油、〇パイ生地、〇砂糖、〇バター、砂糖	〇牛乳、あじ、木綿豆腐、卵、ウインナー、米みそ、牛乳、カットわかめ	キャベツ、たまねぎ、〇りんご、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、しょうが	〇アップルパイ 〇牛乳(全園児)
28 金	レーズンパン 鶏肉と野菜のコンソメ煮 ツナサラダ バナナ 牛乳(全園児)	レーズンパン、じゃがいも、エッグケア	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ツナ油漬缶、〇牛乳	バナナ、〇パインゼリー、だいこん、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ	〇パインゼリー 〇星たべよせんべい(3歳以上児) 〇牛乳(3歳未満児)
29 土	焼きそば かぼちゃの煮物 みかん缶 牛乳(3歳未満児)	ゆで中華めん、〇メープルパン、砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、牛乳	かぼちゃ、葉ねぎ、みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん	〇メープルパン 〇牛乳(全園児)
31 月	ごはん 鮭の塩焼き 豚汁 りんご 牛乳(3歳未満児)	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、〇純ココア	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、〇卵、油揚げ、米みそ、牛乳	りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、葉ねぎ	〇うさこクッキー 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。





3月 離乳食献立表



2025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 土	煮込みうどん かぼちゃサラダ	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜 かぼちゃ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ	マンナビスケット
3 月	魚の煮つけ いちご	カレイ・人参・インゲン・ほうれん草・玉ねぎ いちご	人参 ほうれん草 玉ねぎ	ウエハース
4 火	じゃが芋とレバーの煮物 キャベツスープ	鶏レバー・じゃが芋・玉ねぎ・人参 キャベツ	キャベツ じゃが芋 ほうれん草	パンケーキ
5 水	麻婆豆腐 バナナ	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・小松菜・大根 バナナ	大根 小松菜 人参	かぼちゃの茶巾
6 木	そぼろ丼 コロコロポテト	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ じゃが芋	白せんべい
7 金	(ひじき)野菜の煮物 ポパイスープ	(ひじき)・鶏ささみ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン ほうれん草	玉ねぎ 人参 ほうれん草	煮りんご
8 土	中華丼 ブロッコリーサラダ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜 ブロッコリー	ブロッコリー 白菜 人参	みかん缶
10 月	鶏肉のうま煮 白菜のすまし汁	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃが芋 白菜	じゃが芋 白菜 玉ねぎ	蒸しパン
11 火	(いちごジャムサンド) 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃのマッシュ	(食パン・いちごジャム) 鶏ささみ・人参・玉ねぎ・キャベツ かぼちゃ	かぼちゃ キャベツ 人参	ウエハース
12 水	ミート(スパゲティ)うどん オニオンスープ	(スパゲティ)・うどん・鶏ミンチ・人参・ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ	ブロッコリー 人参 ほうれん草	白せんべい
13 木	魚のみそ煮 コロコロさつま芋	カレイ・人参・玉ねぎ・白菜 さつま芋	白菜 さつま芋 玉ねぎ	ヨーグルト
14 金	彩りチキン スティック(きゅうり)人参	鶏ささみ・キャベツ・玉ねぎ・黄ピーマン・赤ピーマン・ ピーマン (きゅうり)人参	キャベツ 人参 かぼちゃ	煮りんご
15 土	鶏肉丼 マッシュポテト	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜 じゃが芋	白菜 玉ねぎ じゃが芋	マンナビスケット
17 月	ジャージャー麺 バナナ	うどん(豚ミンチ)・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ バナナ	キャベツ 人参 玉ねぎ	アンパンマンビスケット



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)
18 火	魚と野菜の煮物 スティック大根	カレイ・人参・小松菜・インゲン・玉ねぎ 大根	小松菜 人参 大根	マフィン
19 水	キャロットチキン パンプキンスープ	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃが芋・ブロッコリー かぼちゃ	かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ	ウエハース
21 金	野菜のそぼろ煮 コロコロ人参	鶏ミンチ・チンゲン菜・玉ねぎ・大根 人参	チンゲン菜 玉ねぎ 大根	ジャムサンド (ブルーベリー)
22 土	あんかけ丼 白菜のお浸し	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・インゲン・じゃが芋 白菜	じゃが芋 白菜 人参	みかん缶
24 月	しょうゆうどん さつま芋サラダ	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜 さつま芋	さつま芋 白菜 玉ねぎ	煮りんご
25 火	キャベツのうま煮 キャロットスープ	(合い挽きミンチ)・鶏ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・ ブロッコリー 人参	人参 キャベツ ブロッコリー	マンナビスケット
26 水	鶏すき丼 小松菜のじゃこ和え	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 小松菜・しらす	じゃが芋 人参 小松菜	白せんべい
27 木	魚の五目煮 豆腐のみそ汁	カレイ・人参・キャベツ・玉ねぎ・ほうれん草・ピーマン 豆腐	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	おろしりんご
28 金	鶏肉と野菜の煮物 スティックポテト	鶏ささみ・大根・人参・白菜・玉ねぎ じゃが芋	じゃが芋 白菜 大根	バナナ
29 土	やわらかうどん かぼちゃの煮物	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ かぼちゃ	かぼちゃ 人参	みかん缶
31 月	魚のくたくた煮 煮りんご	カレイ・玉ねぎ・人参・大根・白菜 煮りんご	白菜 玉ねぎ 大根	パンケーキ

- ☆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。

