



## ご入園・ご進級

## おめでとうございます

温かな日差しの春、18名の新入園児を迎え、令和7年度がスタートしました。

入園・進級した子どもたちの笑顔を見ると、とても嬉しく喜びでいっぱいです。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。

この時期、特に新入園児や乳児クラスの子は朝の別れ際に泣いてしまうこともあり、お家の方も後ろ髪を引かれる思いですよね。でも大丈夫です！子どもたちは「この場所、この人が安心できる」と感じると自ら動き出すものです。不安や緊張で固まっている子も、特定の保育士との関わりで少し落ち着くと、玩具を見つけて遊んだり、曲に合わせて身体を揺らしたりしてかわいい笑顔が見られ、気分転換ができるようになります。

早く慣れさせようと焦るのは逆効果。子どもたちの適応能力を信じて、ゆったりと見守ってあげてください。また、日中は頑張っているのだから、帰ってからはリラックスできるように、スキンシップや会話の時間を大切にしていきたいと思えます。

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？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えます。

## 4月の行事予定

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

## 4月 林野火災の防止

山での火の取り扱いに注意しよう！



『守りたい 未来があるから 火の用心』

佐伯消防署予防課 TEL 921-2236



# ほけんだより

令和 7 年 4 月 1 日  
五日市にしこども園

新しいお友だちが増え新年度が始まりました。子どもたちが健やかに過ごせるように保健活動を通じてお手伝いをさせていただきたいと思います。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、ゆっくり休養して、規則正しい生活ができるよう手助けをお願いします。



## 早寝・早起きをしましょう

寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら大人も就寝前の雰囲気を作りましょう。

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は 9 時頃までに眠り、朝は 7 時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



## 朝の健康チェック

- 顔色はいいですか？
- すっきり目が覚めていますか？
- 身体は、だるくなさそうですか？
- 朝ご飯は食べましたか？
- きげんはいいですか
- 下痢や便秘はしていませんか



## 園でのけがについて

4 月当初、まだ園に慣れていない子どもたちは、ちょっとしたことでけがをする場合があります。すり傷・切り傷の場合は、流水であらってから消毒し絆創膏などをはります。軽い打撲は、冷やして腫れを抑えます。その日にあったけがは、降園時おうちのかたに報告しますので、おうちでも様子を見ていただきたいと思います。



## 間食について

最近では、子どもにも高血圧や、コレステロールの症状が現れてきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食べすぎないようにしましょう。

- ▶ 1 回分の量をきめる
- ▶ 時間をきめる
- ▶ 栄養バランスを考える
- ▶ 甘い物を取り過ぎない
- ▶ 固い物の方がよい





令和7年4月1日  
五日市にじこども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度が始まり、部屋の移動や新しい担任、友だちなど新しい環境にまだ慣れなくて少しドキドキしていると思います。少しずつ園生活に慣れ、子どもたちが笑顔になれるような給食を今年度も作っていきたいと思います。



## ☆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。

※生活管理指導表は、年齢が上がるにつれて食べられるようになることがあるため、半年から1年に1回見直しを行うよう病院を受診の上、提出をお願いしております。



## ☆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



2025年

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○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 火	麻婆丼 もやし中華和え パイン缶 牛乳(全園児)	米、片栗粉、砂糖、ごま油、白ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ、○牛乳	○お祝いいちごゼリー、 ○ハッピーターン (3歳以上児) ○牛乳(3歳未満児)	
02 水	ホワイトブレッド オレンジデニッシュ フレンチトースト(ぱんだ組) チーズパン(ぱんだ組) メロンパン(ぱんだ組) ポテトグラタン ほうれん草のサラダ 卵スープ 牛乳(3歳未満児)	じゃがいも、ホワイトブレッド、オレンジデニッシュ、フレンチトースト(ぱんだ組)、チーズパン(ぱんだ組)、メロンパン(ぱんだ組)、○小麦粉、エッグケア、○油、○砂糖、パン粉、○白ごま	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮なし)、とろけるチーズ、卵、ベーコン、牛乳	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、キャベツ、赤ピーマン	○ちんすこう ○牛乳(全園児)
03 木	ごはん 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの甘酢 オレンジ 牛乳(3歳未満児)	米、○マカロニ、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、ハム、○ウインナー、牛乳	だいこん、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、コーン、いんげん、○ピーマン	○マカロニナポリタン ○牛乳(全園児)
04 金	ごはん 鱈のゆかり揚げ キャベツの菜種和え 里芋のみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、さといも、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、さくら、○調製豆乳、卵、木綿豆腐、米みそ、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	○豆乳マフィン ○牛乳(全園児)
05 土	きつねうどん さつま芋スティック バナナ 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、さつまいも、○デニッシュ(ミルク)	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、かまぼこ、牛乳	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ	○デニッシュ(ミルク) ○牛乳(全園児)
07 月	菜飯 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 りんご 牛乳(3歳未満児)	米、○食パン、○砂糖、○無塩バター、はるさめ、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、○卵、ハム、牛乳	りんご、きゅうり、にんじん、コーン	○フレンチトースト ○牛乳(全園児)
08 火	味パン 豆腐ハンバーグ 花野菜のフレンチドレ いちご 牛乳(全園児)	味パン、○じゃがいも、○片栗粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏レバー、ベーコン、○粉チーズ、○牛乳	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	○じゃがもちチーズ ○牛乳(3歳未満児)
09 水	キーマカレー ツナ和え 洋梨缶 牛乳(3歳未満児)	米、○パイ生地、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、牛乳	洋梨缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース	○シュガーパイ ○牛乳(全園児)
10 木	ごはん タラのパン粉焼き 小松菜の信田煮 パイン缶 牛乳(全園児)	米、油、パン粉、○ケーキシロップ、○砂糖、砂糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、たら、油揚げ	パイン缶、もやし、こまつな、にんじん	○ヨーグルト (ケーキシロップ)
11 金	クロワッサン ウインナーチーズオムレツ ポテトサラダ バナナ 牛乳(3歳未満児)	クロワッサン、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、エッグケア、○砂糖	○牛乳、卵、ウインナー、チーズ、ハム、牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、○にんじん	○キャラットクッキー ○牛乳(全園児)
12 土	すき焼き風煮井 焼きかぼちゃ みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、○パウムクーヘン、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、牛乳	かぼちゃ、みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ	○パウムクーヘン ○牛乳(全園児)
14 月	ごはん 高野豆腐のチャンプル 海藻サラダ りんご 牛乳(3歳未満児)	米、○コッペパン、減塩和風ドレッシング、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、豚肉(もも)、凍り豆腐、ちくわ、○きな粉、カットわかめ、牛乳	りんご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	○揚げパン風 (きな粉) ○牛乳(全園児)
15 火	パインパン 鮭の豆乳クリームかけ イタリアンブロッコリー アスパラガスのスープ 牛乳(3歳未満児)	パインパン、イタリアンドレッシング、○バター、○焼ふ、○グラニュー糖、片栗粉	○牛乳、さけ、調製豆乳、ハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、ピーマン、しめじ	○お麩のラスク ○牛乳(全園児)



# 五日市にじこども園

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○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 水	しょうゆラーメン じゃがバター オレンジ 牛乳(全園児)	給食用ラーメン、じゃがいも、○米、バター	牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、ベーコン、○かつお節、○牛乳	オレンジ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	○おかかおむすび ○牛乳(3歳未満児)
17 木	ごはん 根菜つくね ひじきのナムル 豆腐のみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○調製豆乳、木綿豆腐、○チーズ、ハム、ひじき、米みそ、カットわかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、たけのこ、ごぼう、葉ねぎ、黄ピーマン	○チーズ蒸しパン ○牛乳(全園児)
18 金	ごはん 豚肉の中華煮 しらす和え かき玉汁 牛乳(3歳未満児)	米、○ロールパン、○ホットケーキ粉、○バター、○砂糖、砂糖	○牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、卵、しらす干し、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、葉ねぎ	○メロンパン ○牛乳(全園児)
19 土	ハヤシライス コロコロポテト パイン缶 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○ピープ	○牛乳、牛肉、牛乳	たまねぎ、パイン缶、にんじん、エリンギ、グリーンピース(冷凍)	○ピープ ○牛乳(全園児)
21 月	ごはん 肉豆腐 マカロニサラダ わかめのすまし汁 牛乳(全園児)	米、エッグケア、マカロニ、砂糖	牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、米みそ、ハム、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、糸こんにゃく、しめじ、葉ねぎ	○フルーチェ みかん
22 火	ごはん 鱈の塩焼き 白菜のごま和え えのきのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、白ごま、砂糖	○牛乳、さくら、油揚げ、米みそ、牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○かぼちゃ、葉ねぎ	○パンプキンスコーン ○牛乳(全園児)
23 水	バターライス 鶏肉の唐揚げ ミニトマト ウインナーソテー コーンポタージュ 牛乳(3歳未満児)	米、片栗粉、油、○バター、バター、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、○ヨーグルト(無糖)、ウインナー、○ゼラチン、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミニトマト、グリーンアスパラガス、○ブルーベリージャム、ピーマン	○ブルーベリータルト ○牛乳(全園児)
24 木	レバーミートスパゲティ ポテトガレット りんご 牛乳(3歳未満児)	じゃがいも、スパゲティ、○ホットケーキ粉	○牛乳、豚ひき肉、○調製豆乳、鶏レバー、大豆水煮、粉チーズ、ベーコン、牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、ピーマン、グリーンピース、○干しぶどう	○レーズン パンケーキ ○牛乳(全園児)
25 金	味パン シチュー コールスロー バナナ 牛乳(全園児)	味パン、じゃがいも、○小麦粉、コールスローレッシング、○ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、調製豆乳、ハム、○ちくわ、○牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、ほうれん草、コーン、○にら、しめじ	○チヂミ ○牛乳(3歳未満児)
26 土	豚とじ井 ブロッコリーのさっぱり和え みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、○小倉小町、砂糖	○牛乳、卵、豚肉(もも)、かまぼこ、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、葉ねぎ	○小倉小町 ○牛乳(全園児)
28 月	焼きそば ツナポテト パイン缶 牛乳(3歳未満児)	ゆで中華めん、じゃがいも、○食パン	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、○とろけるチーズ、○ハム、牛乳	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、葉ねぎ	○ピザトースト ○牛乳(全園児)
30 水	ごはん カレイの煮つけ 切干大根のサラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○米粉クレープ(ヨーグルト)、エッグケア、片栗粉、砂糖	○牛乳、かたい、ハム、米みそ、油揚げ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、さやえんどう、えのきたけ、葉ねぎ	○米粉クレープ (ヨーグルト) ○牛乳(全園児)



は、お誕生日会です。

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。



は、手作りおやつです。

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



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 火	麻婆丼 小松菜のスープ	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・さつまい 小松菜	さつまい 小松菜 玉ねぎ	ウエハース
2 水	ポテトのうま煮 ポパイサラダ	鶏ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ ほうれん草・赤ピーマン	キャベツ ほうれん草 じゃが芋	パンケーキ
3 木	大根のそぼろ煮 ブロッコリーの和え物	鶏ミンチ・大根・玉ねぎ・人参・インゲン ブロッコリー	大根 ブロッコリー 人参	マカロニきな粉
4 金	魚のみそ煮 豆腐のすまし汁	カレイ・キャベツ・玉ねぎ・人参 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参	マフィン
5 土	煮込みうどん さつまいもスティック	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜 さつまいも	白菜 さつまいも 玉ねぎ	白せんべい
7 月	鶏肉のさっと煮 煮りんご	鶏ささみ・小松菜・玉ねぎ・人参・キャベツ りんご	小松菜 人参 キャベツ	いちごジャムサンド
8 火	レバーと野菜の煮物 いちご	鶏レバー・ブロッコリー・玉ねぎ・人参 いちご	人参 ブロッコリー 玉ねぎ	マッシュポテト
9 水	そぼろ丼 キャベツの和え物	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ	チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ	ウエハース
10 木	魚の野菜あんかけ スティック人参	カレイ・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜 人参	ブロッコリー 人参 小松菜	ヨーグルト
11 金	トマト煮 ポテトサラダ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・トマト じゃが芋	ほうれん草 じゃが芋 トマト	バナナ
12 土	すき焼き風煮丼 かぼちゃ煮	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜 かぼちゃ	白菜 かぼちゃ 人参	みかん缶
14 月	豆腐のみそ煮 (スティックきゅうり) つぶし人参	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・キャベツ (きゅうり) 人参	玉ねぎ チンゲン菜 人参	おろしりんご
15 火	魚と野菜のうま煮 ブロッコリーのサラダ	カレイ・玉ねぎ・人参・ピーマン・かぼちゃ ブロッコリー	ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ	ウエハース
16 水	しょうゆうどん 小松菜の煮浸し	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ・じゃが芋 小松菜	キャベツ 小松菜 じゃが芋	バナナ



五日市にじこども園

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 木	(ひじきおかゆ) そぼろ煮 豆腐のみそ汁	(ひじき) 鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ブロッコリー 豆腐	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	蒸しパン
18 金	中華煮 キャベツのスープ	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・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	マンナビスケット
19 土	あんかけ丼 コロコロポテト	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・小松菜 じゃが芋	小松菜 玉ねぎ じゃが芋	白せんべい
21 月	肉豆腐 玉ねぎのすまし汁	豆腐・鶏ミンチ・人参・キャベツ・チンゲン菜 玉ねぎ	人参 チンゲン菜 玉ねぎ	煮りんご
22 火	魚と白菜のさっと煮 ほうれん草のみそ汁	カレイ・白菜・玉ねぎ・人参 ほうれん草	ほうれん草 白菜 人参	かぼちゃの茶巾
23 水	トマトリゾット キャロットスープ	鶏ささみ・トマト・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン 人参	トマト 玉ねぎ キャベツ	ヨーグルト
24 木	レバーミート(スパゲティ) うどん おろしりんご	(スパゲティ)・うどん・鶏レバー・玉ねぎ・人参・ じゃが芋 りんご	じゃが芋 玉ねぎ 人参	パンケーキ
25 金	シチュー キャベツのサラダ	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ほうれん草 キャベツ	ほうれん草 キャベツ じゃが芋	バナナ
26 土	鶏肉丼 ブロッコリーのさっと煮	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・トマト ブロッコリー	トマト ブロッコリー 人参	みかん缶
28 月	みそ煮込みうどん スティックポテト	うどん・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	ブルーベリー ジャムサンド
30 水	魚の煮つけ 玉ねぎのみそ汁	カレイ・かぼちゃ・人参・ほうれん草 玉ねぎ	かぼちゃ ほうれん草 人参	ウエハース

- ☆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。

