



令和8年1月1日

五日市にじこども園
園長 旗手 美恵

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

ご家族お揃いで希望いっぱいの新年を迎えられたことと思います。念頭にあたり皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

1月は寒さが厳しい時期ですが、戸外では霜や冷たい空気に触れたり、息が白くなることに気付いたり、冬ならではの自然を楽しんでいきたいです。また、室内では、正月遊びやごっこ遊び、製作活動を通して、じっくり考えたり、友だちと関わったりする時間を大切にしていきます。

今年度も残りわずかとなりました。子どもたちはこれまでの生活や遊びの中で培ってきた力が自信となり、進級、就学への期待が少しずつ膨らんできています。園では温かい安定した環境のもと、一人ひとりの気持ちを大切に受けとめ、子どもの「育ち」を丁寧に確認しながら、保育を進めていきたいと思っています。



チアリーディング体験について

チアリーディング競技の経験を活かし、子どもの発育発達に必要な運動を、遊びの中で楽しく伝えることを得意とされている「こどもの体づくり専門チアリーディングコーチ、小川かな子さん」をお招きし、チアリーディングの活動を行います。

どんな運動にもつながる「体幹」を意識しながら、音楽に合わせて身体を動かし、自分を表現する楽しさを感じられる内容です。

子どもたちが、のびのびと身体を動かし、「楽しい!」「またやりたい!」という気持ちを育む時間となればと思っています。

1月 文化財防火デー
1月26日は「文化財防火デー」



『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

佐伯消防署予防課 Tel 921-2236

1月の行事予定

1	木	元日	
2	金	休園	
3	土	休園	
4	日	休園	
5	月	保育初め 身体測定	
6	火	キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組) Kits アドベンチャー(ぞう組)	
7	水	初詣(ぱんだ組)	
8	木	キッズ体操(きりん・ぞう組) Kits アドベンチャー(ぱんだ組)	
9	金	☆ドリームタイム☆	
10	土		
11	日		
12	月	成人の日	
13	火	Kits アドベンチャー(きりん組) キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組)	
14	水		
15	木	Kits アドベンチャー(ぱんだ組) クッキング「フルーツパンケーキ」(ぞう組)	
16	金	▼マラソン大会(きりん・ぞう・ぱんだ組)	
17	土	保育参加(ひよこ・りす・うさぎ組)	
18	日		
19	月	Kits アドベンチャー(ぞう組)	
20	火	Kits アドベンチャー(きりん組)	
21	水	にじの広場「パネルシアター・大型絵本」	
22	木	避難訓練(火災) サッカー体験(ぞう・ぱんだ組)	
23	金		
24	土	保育参加(きりん・ぞう・ぱんだ組)	
25	日		
26	月	キッズ体操(きりん・ぞう組) Kits アドベンチャー(ぱんだ組)	
27	火	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)	
28	水	誕生日会 避難訓練(地震)	
29	木	Kits アドベンチャー(ぞう組) クッキング「アメリカンドック」(ぱんだ組) わかばママ応援教室	
30	金	チアリーディング体験(きりん・ぞう・ぱんだ組)	
31	土	わかばパパ応援教室	



あけましておめでとうございます。12月中旬より急激に寒さが増し発熱や下痢などで、休まれる方が増えています。年末年始は、密な環境を避けて家族と過ごしてください。
今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。

インフルエンザが はやっていきます！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！

症状

突然の高熱
(40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの痛み

激しいせき

関節痛
筋肉痛

鼻水

予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を



インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することもある	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴、閉そく感

激しい耳の痛み

予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、^{しんじつせい}滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切



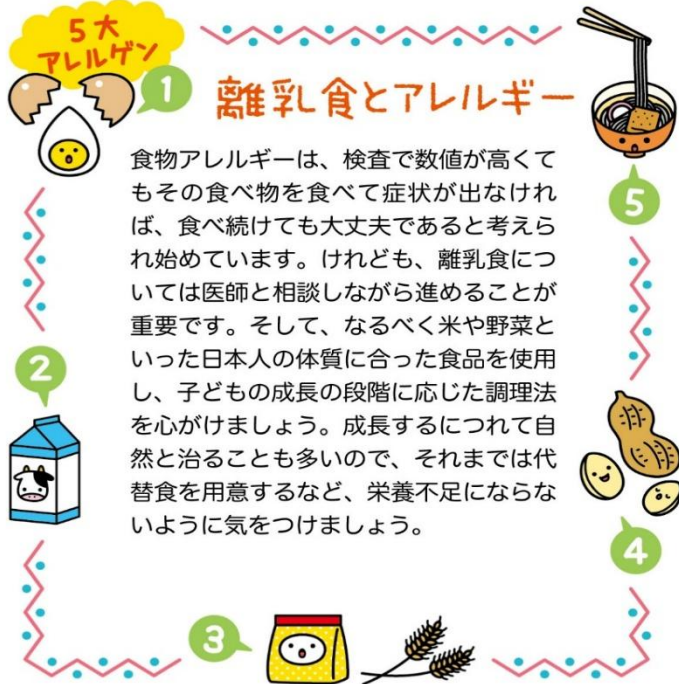
令和 8 年 1 月 1 日
五日市にじこども園

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

1 月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整え、今年 1 年元気に過ごしましょう。



お子さんの食事を始めるにあたって、食物アレルギーについてはみなさん気になることだと思います。食物アレルギーとは、こういったことが原因で起こるのか、アレルゲンとしてどのような食材があるのでしょうか。



食物アレルギーは、検査で数値が高くて
もその食べ物を食べて症状が出なけれ
ば、食べ続けても大丈夫であると考えら
れ始めています。けれども、離乳食につ
いては医師と相談しながら進めることが
重要です。そして、なるべく米や野菜と
いった日本人の体質に合った食品を使用
し、子どもの成長の段階に応じた調理法
を心がけましょう。成長するにつれて自
然と治ることも多いので、それまでは代
替食を用意するなど、栄養不足にならない
ように気をつけましょう。

食物アレルギーとは特定の食品を食べることで、身体を守る
はずの免疫システムが過剰に働き、その食品（アレルゲン）を
追い出そうとする刺激物質が体内に放出されることで症状が
現れます。

<アレルギーの症状>

皮膚…じんましん、かゆみ、湿疹など
粘膜(目・口・鼻・顔全体)…まぶたの腫れ、目のかゆみ、充血、口の中の違和感、
唇の腫れ、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど
消化器…吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など
呼吸器…のどの違和感、かゆみ、声がかすれる、胸が締め付けられる感じ、
息がしにくいなど
神経系…頭痛、活気がなくなる、意識障害など
循環器…血圧低下、脈がふれにくいまたは不規則、唇や爪が青白いなど
全身…アナフィラキシーショック

園でのアレルギー対応は、医師からの診断を受け、生活管理
指導表をもとに行います。

最近では、アレルギー対応の加工食品なども多く出ており、
園ではマヨネーズやハム、ベーコンは卵が含まれていないもの
を使用して、カレールウやシチュールウは 28 品目不使用
のものを使用して、アレルギーの子ができる限りほかの子たち
と同じものを食べられるように献立を考えています。

特定原材料 8 品目 表示義務

							
えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳	落花生 (ピーナッツ)

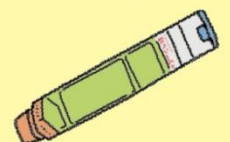
特定原材料に準ずるもの 推奨20品目

						
アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシュー ナッツ	
						
キウイ フルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉
						
バナナ	豚肉	マカダミア ナッツ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン

出典：(公財) ニッポンハム食の未来財団ホームページ (<https://www.mir aizaidan.or.jp/allergy/illustrations.html>)

アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり
違います。また、子どもは身長、体重ととも
に消化吸収機能もどんどん成長するので、
短期間でも食べられるものが増えることが
あります。そのため、半年～1 年間に一
度はアレルギー検査をすることをおすすめ
します。その結果を踏まえて園での対応を
相談しましょう。給食はもちろん、家庭で
の食生活のようすなど、こまめに確認し合
い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き
合っていきましょう。











2026年



1月の献立表



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	
05月	大豆入りキーマカレー ひじきのマリネ みかん 牛乳(3歳未満児)	米、○米粉クレープ(いちご)、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、ハム、ひじき、牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース	○米粉クレープ(いちご) ○牛乳(全園児)
06火	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の菜種和え 豆腐のみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○小麦粉、○無塩バター、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、かれい、木綿豆腐、卵、○調製豆乳、○チーズ、米みそ、牛乳	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、葉ねぎ	○チーズスコーン ○牛乳(全園児) 
07水	しょうゆラーメン ツナポテト りんご 牛乳(全園児)	給食用ラーメン、じゃがいも、エッグケア	牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、かまぼこ	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ	○フルーチェぶどう 
08木	ごはん とんかつ キャベツの和風ドレ わかめのすまし汁 牛乳(3歳未満児)	米、○食パン、○砂糖、○無塩バター、減塩和風ドレッシング、油	○牛乳、とんかつ、○卵、ハム、油揚げ、カットわかめ、牛乳	キャベツ、ミニトマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン	○フレンチトースト ○牛乳(全園児) 
09金	味パン レバーバーグ ブロッコリーの彩りサラダ バナナ 牛乳(3歳未満児)	味パン、○パイ生地、○砂糖、エッグケア、○グラニュー糖、パン粉、○バター	○牛乳、合い挽きミンチ、鶏レバー、○ウインナー、○調製豆乳、牛乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、○りんご、にんじん、○かぼちゃ、○干しぶどう、黄ピーマン	○バラエティーパイ ○牛乳(全園児) 
10土	豚肉丼 ふかしさつま芋 みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、さつまいも、○塩バターパン、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、牛乳	みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、いんげん	○塩バターパン ○牛乳(全園児)
13火	ごはん 鰯のねぎみそ焼き 春雨の甘酢 パイン缶 牛乳(3歳未満児)	米、○コッペパン、○油、はるさめ、○砂糖、○純ココア、砂糖、白ごま	○牛乳、さわら、ハム、米みそ、牛乳	パイン缶、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	○揚げパン風(コア) ○牛乳(全園児) 
14水	ロールパン 鶏肉の唐揚げ 白菜のサラダ ポテトスープ 牛乳(3歳未満児) 	ロールパン、○スティックタルト(ブルーベリー)、じゃがいも、油	○牛乳、鶏肉のからあげ、ベーコン、牛乳	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ	○スティックタルト(ブルーベリー) ○牛乳(全園児)
15木	ごはん 麻婆豆腐 もやしの和え物 にら玉スープ 牛乳(3歳未満児)	米、○パンケーキ、片栗粉、砂糖、ごま油、減塩和風ドレッシング	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○豆乳ホイップクリーム、ちくわ、米みそ、牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな、しいたけ、○みかん缶、○パイン缶、○いちご、にら、葉ねぎ	○フルーツパンケーキ ○牛乳(全園児) 
16金	きつねうどん チーズマヨポテト りんご 牛乳(全園児)	ゆでうどん、じゃがいも、エッグケア	牛乳、○豆乳プリン、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、チーズ、かまぼこ、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ	○豆乳プリン ○スナック菓子(3歳以上児)
17土	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、○ピープ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、エリンギ、グリーンピース	○ピープ ○牛乳(全園児)
19月	ちゃんぽん麺 さつま芋のごま和え みかん 牛乳(全園児)	給食用ラーメン、さつまいも、○コーンフレーク、○砂糖、白ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、かまぼこ	みかん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ	○コーンフレークヨーグルト 



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	
20火	レーズンパン 鮭のバター醬油 かぶのサラダ パイン缶 牛乳(全園児)	レーズンパン、○米、小麦粉、バター	牛乳、さけ、ベーコン、○かつお節	かぶ、パイン缶、きゅうり、にんじん、ブロッコリー	○おかかおむすび 
21水	ごはん ぎせい豆腐 小松菜の煮浸し わかめスープ 牛乳(3歳未満児)	米、○フライドポテト、○油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、油揚げ、カットわかめ、牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、しいたけ	○フライドポテト ○牛乳(全園児) 
22木	ごはん 根菜の煮物 バナナ えのきのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、さといも、○バター、○焼ふ、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、米みそ、○きな粉、牛乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、えのきたけ、いんげん、葉ねぎ	○お麩のラスク(きな粉) ○牛乳(全園児) 
23金	味パン きのこシチュー 花野菜のイタリアンドレ オレンジ 牛乳(3歳未満児) 	味パン、じゃがいも、イタリアンドレッシング、○片栗粉	牛乳、○木綿豆腐、調製豆乳、鶏もも肉(皮なし)、○ツナ油漬缶、ハム、○牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、カリフラワー、しめじ、エリンギ	○ツナと豆腐のまんまる焼き ○牛乳(全園児) 
24土	焼きうどん かぼちゃの甘煮 パイン缶 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、○パウムクーヘン、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、牛乳	かぼちゃ、パイン缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン	○パウムクーヘン ○牛乳(全園児)
きりん・ぞう・ぱんだ組 保育参加					
26月	ごはん タラのパン粉焼き 切干大根の和え物 なめこのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、パン粉、油、砂糖、○片栗粉、○ごま油	○牛乳、たら、○豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、なめこ、切り干しだいこん、葉ねぎ、○しいたけ	○肉まん ○牛乳(全園児) 
27火	ロールパン ミートグラタン スクランブルエッグ みかん缶 牛乳(3歳未満児)	ロールパン、○ホットケーキ粉、マカロニ、○砂糖、○油	○牛乳、卵、合い挽きミンチ、とろけるチーズ、○絹ごし豆腐、牛乳	みかん缶、たまねぎ、カットマト缶、にんじん、なす、黄ピーマン、グリーンピース、○いちごジャム	○焼きいちごドーナツ ○牛乳(全園児) 
28水	オムライス コロコロサラダ うさぎりんご ポタージュ 牛乳(3歳未満児) 	米、さつまいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、エッグケア、クルトン、○純ココア	○牛乳、オムライス用卵焼き、卵、鶏ひき肉、ベーコン、牛乳	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン	○アンパンマンクッキー ○牛乳(全園児) 
29木	肉みそスパゲティー カブの甘酢 パイン缶 牛乳(3歳未満児) 	スパゲティー、○ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、○調製豆乳、大豆水煮、鶏レバー、○ウインナー、かまぼこ、米みそ、牛乳	たまねぎ、かぶ、パイン缶、にんじん、きゅうり、ピーマン	○アメリカンドッグ ○牛乳(全園児) 
30金	ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 ベイクドパンプキン 春雨スープ 牛乳(全園児)	米、○砂糖、はるさめ、油	牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、○ゼラチン	○オレンジ濃縮果汁、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、コーン、葉ねぎ	○オレンジゼリー 
31土	木の葉丼 こふき芋 バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○メープルパン、砂糖	○牛乳、卵、かまぼこ、鶏もも肉(皮なし)、あおのり、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しいたけ	○メープルパン ○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、にじきつずレストランの日です。



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。





1月 離乳食献立表



2026年

日/曜日	献立名	後期 材料名	後期食おやつ (午後)
5	そぼろ丼	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	ウエハース
月	スティックきゅうり	きゅうり	
6	魚の煮つけ	カレイ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・インゲン	パンケーキ
火	豆腐のみそ汁	豆腐	
7	しょうゆうどん	うどん・鶏ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・人参	煮りんご
水	コロコロポテト	じゃが芋	
8	キャベツのうま煮	合挽きミンチ・キャベツ・トマト・人参	マーマレードジャムサンド
木	玉ねぎのすまし汁	玉ねぎ	
9	レバーとブロッコリーの煮物	鶏レバー・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・黄ピーマン	かぼちゃのマッシュ
金	バナナ	バナナ	
10	豚肉丼	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜・インゲン	みかん缶
土	ふかしさつま芋	さつま芋	
13	魚のみそ煮	カレイ・玉ねぎ・人参・キャベツ	白せんべい
火	スティックきゅうり	きゅうり	
14	鶏肉のさっと煮	鶏ささみ・白菜・人参・玉ねぎ	ウエハース
水	ポテトスープ	じゃが芋	
15	麻婆豆腐	豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・小松菜	いちご みかん缶
木	かぼちゃ煮	かぼちゃ	
16	煮込みうどん	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・白菜・人参・じゃが芋	マンナビスケット
金	煮りんご	りんご	
17	あんかけ丼	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・小松菜	白せんべい
土	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	
19	ちゃんぽん麺	うどん・豚ミンチ・さつま芋・キャベツ・玉ねぎ・人参	ヨーグルト
月	みかん缶	みかん缶	
20	魚と野菜の煮物	カレイ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	かぼちゃの茶巾
火	かぶのサラダ	かぶ	



五日市にじこども園

日/曜日	献立名	後期 材料名	後期食おやつ (午後)
21	豆腐の煮物	豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ	おろしりんご
水	小松菜のスープ	小松菜	
22	そぼろ煮	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・インゲン	バナナ
木	大根のみそ汁	大根	
23	シチュー	鶏ささみ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ほうれん草	ウエハース
金	花野菜のサラダ	ブロッコリー・カリフラワー	
24	くたくたうどん	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン	白せんべい
土	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ	
26	魚の野菜あんかけ	カレイ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・カリフラワー	蒸しパン
月	豆腐のみそ汁	豆腐	
27	トマト煮	合挽きミンチ・トマト・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・なす	焼きいちごドーナツ
火	みかん缶	みかん缶	
28	リゾット風	鶏ささみ・玉ねぎ・人参・さつま芋・ピーマン	アンパンマンビスケット
水	煮りんご	りんご	
29	肉みそスパゲティー	スパゲティー・鶏レバー・玉ねぎ・人参・ピーマン	マフィン
木	かぶの和え物	かぶ	
30	かぼちゃの煮物	豚ミンチ・かぼちゃ・玉ねぎ・チンゲン菜	オレンジゼリー
金	スティック人参	人参	
31	鶏肉丼	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・かぶ	白せんべい
土	こふき芋	じゃが芋	

☆離乳食にはおかゆがつきます。

☆後期食は午前(お菓子とミルク)、お昼の離乳食、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。

