



令和8年1月1日

五日市にじこども園
園長 旗手 美恵

園だより

1月

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ひいたします。

ご家族お揃いで希望いっぱいの新年を迎えたことだと思います。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と、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

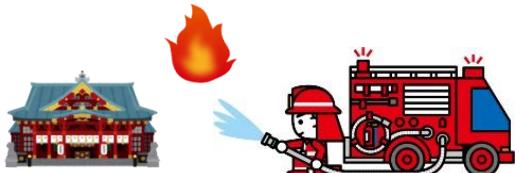
チアリーディング競技の経験を活かし、子どもの発育発達に必要な運動を、遊びの中で楽しく伝えることを得意とされている「こどもの体づくり専門チアリーディングコーチ、小川かな子さん」をお招きし、チアリーディングの活動を行います。

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) サッカーボディエクササイズ(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	





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。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

かんせつこう
関節痛
筋肉痛

鼻水

予防のためには

- 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	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）を通って耳に流れ込み、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。

症状

- 高熱
- 激しい耳の痛み
- 一時的な難聴、閉そく感

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、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

調理室だより

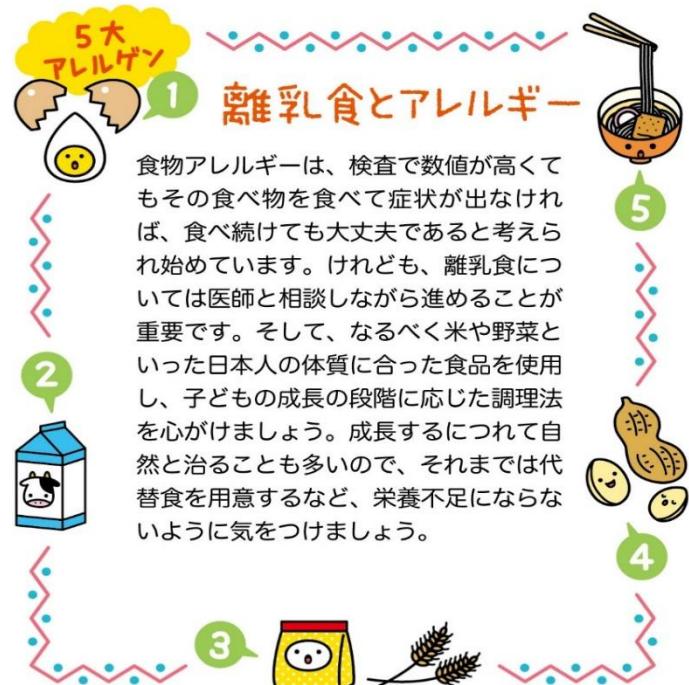
令和8年1月1日
五日市にじこども園

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だと思います。

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、ど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いて、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.miraizaidan.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。





1月の献立表



2026年

日付	献立名	材料名			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、○干しうどろ、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 鯵のねぎみそ焼き 春雨の甘酢 パン 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	パン缶、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	○揚げパン風(ココア) ○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、○ピーブ、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、グリンピース	○ピーブ ○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

ひよこ・りす・うさぎ組 保育参加

日付	献立名	材料名			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 鮭のバター醤油 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	○お麸のラスク(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、○バウムクーヘン、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	○バウムクーヘン ○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、カツトマト缶、にんじん、なす、黄ピーマン、グリンピース、○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 ボタージュ 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、チングンサイ、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。





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



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

☆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。

