



# 1月の園だより

令和7年1月 倉吉東こども園

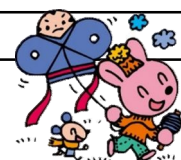
日	曜	倉吉東こども園
1	水	元日
2	木	正月休み
3	金	正月休み
4	土	土曜日お弁当の日
5	日	今週の音楽♪●お正月の音楽 ●ドビュッシー・亜麻色の髪の乙女・アラバスク第1番・月の光
6	月	ふじ組お昼寝中止
7	火	
8	水	運動あそび（さくら組）
9	木	書道教室（ふじ組） 絵本貸し出し日 子育て相談13：15～14：15
10	金	身体測定（たんぽぽ組）
11	土	土曜日お弁当の日
12	日	今週の音楽♪●ビゼー・アルルの女より メヌエット・歌劇「カルメン」第1楽章 間奏曲
13	月	成人の日
14	火	ちびっこ探検隊（ふじ組） 運動あそび・身体測定（すみれ組） 個人懇談（ゆり組）～17日 身体測定（ゆり組）
15	水	運動あそび・身体測定（さくら組） 音あそび（ふじ組）
16	木	身体測定（もも組） 書道教室（ふじ組） 音あそび（すみれ組） 絵本貸し出し日 子育て相談13：15～14：15
17	金	
18	土	
19	日	今週の音楽♪●バッハ・主よ人の望みの喜びよ・恋するガリア・アヴェマリア
20	月	避難訓練（大雪）
21	火	ちびっこ探検隊（すみれ組） 運動あそび・身体測定（ふじ組）
22	水	運動あそび（さくら組）
23	木	書道教室（ふじ組） 音あそび（たんぽぽ組） 絵本貸し出し日 子育て相談13：15～14：15
24	金	誕生会
25	土	土曜日お弁当の日
26	日	今週の音楽♪●モーツァルト・アイネ・クライネ・ナハトムジーク・ ディヴェルティメント・ピアノコンチェルト
27	月	音あそび（ゆり組） 保育料等口座引落とし日 交通安全指導（以上児：安全と約束・ゆり組：良い歩き方）
28	火	ちびっこ探検隊（ふじ組） 運動あそび（すみれ組） 音あそび（さくら組）
29	水	運動あそび（さくら組）
30	木	書道教室（ふじ組） 音あそび（もも組） 絵本貸し出し日 子育て相談13：15～14：15
31	金	奉仕作業13：30～15：00 園だより発行

保育期間  
年始

1月認定  
冬季休園期間



発行日 令和6年12月25日 発行責任者 園長 足達 佐恵子  
倉吉市上井781-1 TEL(0858)26-3436  
E-mail hoikuen@kurayoshi.or.jp HP http://www.kurayoshi.or.jp/



# 一月の保育のすすめ方

## ★ふじ組 (五歳児)

### 《生活》

- マナーを守って楽しく食事をする
- 《30分間》は集中して椅子に座り、話を聞く
- 食事は決められた時間《30分間》で食べる

### 《食育》

- 正月料理の由来を知る
- 七草がゆの由来を知り食べる  
(春の七草を図鑑で調べる)

### 《文字・数・正月あそび》

- 数字を書く
- 交替で読み手になり、カルタをする
- すごろくをする
- こままわしをする
- 凧作り
- トランプであそぶ (七ならべ・神経衰弱 など)

### 《運動あそび》

- 跳び箱
- 開脚跳びをする
- マット
- 後転をする
- 縄跳び
- 後の跳び・あやとび

### ○ 鉄棒

- ・ 足抜き後ろ回り・足抜き回り
- ・ 逆上がり

### 《ちびっこ探検隊》

- ・ 野鳥観察をし、飛び方や鳴き声、生態などを調べる
- 季節の歌
- ・ お正月
- ・ ゆきのぺんきやさん



## ★すみれ組 (四歳児)

### 《生活》

- 決められた時間までに食べる
- 自分からがらがらうがいをする

### 《食育》

- 正月料理の由来を知る
- 七草がゆの由来を知り食べる (七草を知る)

### 《文字・数あそび》

- カレンダーの数字や文字を読む
- 自分の名前の中の文字を読んだり書いたりする
- ひらがなカードで言葉集めをする

### 《正月あそび》

- カルタとりをする
- すごろくをする
- 凧を作り、飛ばす
- こま作り (びゅんびゅんこまなど)
- 造形あそび

### ○ 廃材を使った工作をする

### 《運動あそび》

- 跳び箱
- ・ 三〜四段の跳び箱に馬乗りになる
- 鉄棒
- ・ 鉄棒につかまり、足を蹴り上げる
- 縄跳び
- ・ 短縄「体側回旋走・ジャンプ進み」
- ・ 長縄 (大波小波)

### 《ちびっこ探検隊》

- 天神川や東郷池で野鳥観察をする (種類・鳴き声を知る)
- 季節の歌
- ・ お正月
- ・ ゆき



## ★まぐら組 (三歳児)

### 《生活》

- 見通しを持って身の回りの始末をする
- 少しずつ、箸を使って食事をする

### 《食育》

- 正月料理の由来を知る
- 七草がゆの由来、七草について知り食べる

### 《文字・数あそび》

- お正月遊びをする
- ・ かるた・凧作り、飛ばす
- ・ こま作り (廃材を使ったこま)
- 時計の数字を読む

### 《運動あそび》

- ルールのあるあそびをする
- ・ ころがしドッジボールをする
- 長縄
- ・ 振り上げた長縄の下をくぐり抜ける
- ・ その場で、揺れている縄を跳ぶ

### ○ 短距離走

- ・ ジャンプスタートからの短距離走をする
- ・ 体の部位にタッチしてからスタートする短距離走をする
- マット
- ・ 回転ジャンプ進み・目かくし横転

### ○ 季節の歌

- ・ お正月
- ・ ゆき



## ゆり組 (二歳児)

- ・身の回りのことを自分でする
- ・お正月あそびを楽しむ
- ・冬の自然現象(霜・雪・氷)に興味関心を持ち友だちと一緒に探索したり触れたりしてあそぶ

### △食育

- ・食器に手を添えて持って食べる

### △戸外あそび

- 冬の自然を見たり、触れたりしてあそぶ。

(雪・氷・霜・渡り鳥)

- 凧あげをする。

### △室内あそび

- 正月あそびをする。(かるた・風船つき・こま)

- ごっこ・見立て遊びをする

- ・お店屋さんごっこ・ままごと

- 楽器であそぶ。

- ・簡単なリズムをとり、音楽に合わせて楽器を鳴らす。

- (タンバリン・すず・カスタネット)

- 指先を使ってあそぶ。

- ・折り紙で簡単なものを折る。

- 《さくら・すみれ組と交流する》

- ・河川敷や部屋で一緒にあそぶ。

- わらべうたあそび

- 「くまさんくまさん」

- 「おしくらまんじゅう」

- 絵本を見る

- 「ないしょでんしゃ」

- 「ねずみくんとゆきだるま」



## たんぽぽ組 (一歳児)

- ・簡単な身の回りのことを自分でしようとする
- ・保育士や友だちと一緒に正月あそびやごっこあそびや見立て遊びをする

### △戸外あそび

- 散歩に行く。

- ・冬の自然(氷、雪)を見たり触れたりする。

- ・坂道走上がったり、階段の登り降りをする。

- 河川敷であそぶ

- ・凧あげを保育者がするのを見たり、一緒にしてみる。

### △室内あそび

- 正月あそびをする。

- ・絵カードであそぶ。 ・風船を羽子板でつく。

- ごっこ・みたてあそびをする。

- ・お風呂ごっこ ・郵便屋さんごっこ・ままごと

- 手先を使ってあそぶ。

- ・はさみ一回切り・のりづけ・スプーンあそび・ひも通し

- ・ボタンはめなど

- 音あそびをする。

- ボールであそぶ。

- ・ボール・三輪車であそぶ。

- ・平均台を渡る。(前歩き・横歩き)

- わらべうたあそび

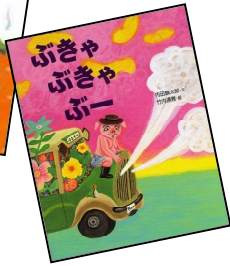
- 「おしょうがつのもちつき」

- 「おしくらまんじゅう」

- 絵本を見る。

- 「ぶきやぶきやぶー」

- 「いろいろおんせん」



## もも組 (0歳児)

### △戸外あそび

- 一歳児

- 散歩に行く。

- ・凧あげを保育者がするのを見たり、一緒にしてみる。

- ・冬の自然に触れる。(雪・氷)

### △室内あそび

- ・音あそびをする。

- (フレームドラム、シンバル)

- 一歳児

- ・ホールでカラー・平均台・跳び箱等を使って遊ぶ。

- ・風船つきをする。

- ・小麦粉粘土をする

- わらべうたあそびをする。

- 「ゆき」

- 「ゆきこんこん」

- 絵本を見る。

- 「おしくらまんじゅう」

- 「ルルちゃんのくつした」





# さくら



# 生活発表会

十二月七日（土）に、  
さくら・すみれ・ふじ組の  
生活発表会が行われました♪



# すみれ



# ふじ





# 給食室からこんにちは



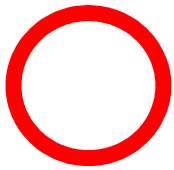
雪がちらつき始め寒さも少しずつ厳しくなってきました。本格的な冬の訪れももうすぐですね。

感染症もさらに流行する季節です。外から帰ってきた時はもちろんですが、食事の前にも『手洗い→うがい→手の水分をしっかりと拭きとる→消毒』を習慣化し、感染症に打ち勝つ体づくりをしていきましょう。

## 食育目標～食器を上手に片付けましょう～

給食後の食器の片付けも各クラスの保育参加で子どもたちの姿を見ていただけました。食器を丁寧に扱うように子どもたちは片付けの机まで一步一步を慎重に歩き、同じ食器を重ねる、重ねる枚数、力加減など多くのことに気を付けながら片付けています。

日々していることだけど、危ないことに繋がるような片付けをしてしまっていることはないかな？とクイズをしながら〇と✕を考えていきました。



・まっすぐ運ぶ



・同じ食器を重ねる



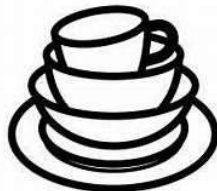
・食器を重ね過ぎない



・やさしく置く



・ぐらぐら運ぶ



・違う食器を重ねる



・たくさん重ねる



・強く置く

食育の話の中で子どもたちが気になっている事を教えてくれる場面がありました。「たくさん重なるとる時もあるけん5枚に直しとるよ!」「奥の方に置くときは手から落ちる時もあるよ…」「急いどる時は強く置いとるかもしれん…」優しい行動や普段の困り感をみんなと共有し改善点も話すことができました。食器を手前ばかりに重ねると知らず知らずのうちに高く積みあがっていくこと、手前が空いていなくなったら食器を動かして手前を空けることもできること、急ぐ気持ちになっている時でも片付けの時はゆっくり優しくと心掛けることも付け加えて伝えられました。

また、茶碗のごはん粒をきれいに取る事も上手な片付け方であることも伝え、お家では「ママがしてくれるよ〜」「ピカピカしてって言ってるよ〜」と教えてくれました。職員も始めは手伝いますが自分で出来るよう見守っているところです。箸やフォークで一粒ずつ丁寧に取る事も大切な時間ですのでお家でも応援してあげてほしいなと思います。



# 虹のかけはし

苦情・ご意見・ご要望にお答えして

園長 足達 佐恵子

新年明けまして

おめでと〜うございます



今年もどうぞよろしくお願い致します。

さくら・すみれ・ふじ組生活発表会に、  
たくさんの方においでいただき、あり  
がとうございました。



また、ゆり・たんぽぽ・もも組の保護者の皆様のご  
理解ご協力もあり、土曜日保育希望児さんが少なく、  
職員が係員として参加ができ、スムーズに進行するこ  
とが出来ました。あらためて感謝申し上げます。

そして、何より嬉しかったことは、発表会当日お休  
みの子どもさんが一名で、ほぼ全員参加できたことで  
した。

ところが、十二月中旬より小学校のご兄弟があるご  
家庭を中心にインフルエンザA型感染児が見られ始め  
徐々に増加している状況です

また、この寒い時期には感染性胃腸炎（ノロ・ロタ  
ウイルス）が流行します。

何度もお伝えしていますが、感染対策の基本は

- 手洗い・うがい・消毒・換気
- 生活リズムを整え、早寝早起きの習慣化
- しつかり身体を使って遊び、好き嫌いせず  
食事を食べて、丈夫な体づくり



習慣化出来るようにしていきましょう！



睡眠についての要望がありました。

● 夜なかなか寝てくれなくて困っています。寝ないだ  
けでなく愚図るので大変です。良いアドバイスがあれ  
ば教えて下さい

この保護者の方だけでなく、多くの保護者の方から、  
睡眠についての悩みが寄せられ、個別に対応をさせて  
いただいています。

今月号では同じ研修会で取り上げられていた『睡眠  
について』お伝えします。



「保育の中の睡眠・生活リズム」

国学院大学 人間関係学部 こども支援学科

教授 鈴木 みゆき氏

「睡眠の大切さ」

人は朝の光と共に目覚め、日中活動し夜は脳と体を  
休めるリズムを持っています。

健康の秘訣は、生活リズムを整える事で、体温・ホ  
ルモン分泌のリズムも整います。

今の子どもさんの生活リズムはどうですか？

テレビ・スマホ・パソコンなどから発せられる強い光  
でリズムが乱れていませんか？



【睡眠のリズムと役割】

寝入ってすぐの深い睡眠時間に成長ホルモン（骨・  
筋肉・免疫力）がたくさん分泌

また、メラトニン（体温を下げて睡眠に誘う・抗酸  
化作用・思春期が来るまで第二次成長を促さえる）は、

夜暗くなると分泌され始め、子どもの成長には欠かせ  
ない大切な脳内物質で、一生のうち幼児期に大量に分  
泌される

【夜更かしのリスク】

・睡眠時間不足・・・せつかく学んだ事や経験が記憶  
に残りにくくなる ↓ 学習の効果半減

・リズムが乱れ夜の体温上昇が遅くなり、午前中の体  
温が上がらず脳も体も上手く働かない時差ぼけ状態  
午後九時ごろに就寝させるよう心がけましょう

【早く寝るためのポイント】

①まずは早起き+外遊び しつかり体を使って遊ぶ

②暗く静かな環境を作る。寝る前の三十分〜一時間前  
にはテレビ・スマホ・パソコンは止める

③毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す 同じこ  
とを繰り返す事で脳に眠くなるサイクルができる

【起きるということ】

脳がしっかりと目を覚ましてるか それには朝の光  
が大事（体内時計の働きは脳にあり、少しずつそれを  
調整するのが朝の光） また、セロトニンという脳内  
物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す

物質の分泌を促す



### 【セロトニンの役割】

・脳と体を目覚めさせ、日中の活動をしやすくする  
 ・心のバランスを整える（イライラをおさえ、機嫌が  
 良い状態にしてくれる）



・セロトニンはメラトニンを作る大事な働きをする

### 【セロトニンの分泌を増やす方法】

- ①「太陽の光」・・・目の網膜が光を感じると、セロトニン分泌開始
- ②「リズムカルな運動」・・・散歩や配膳の手伝い・朝ごはんをよく噛んでたべること、リズムカルな運動にもなる
- ③「人と関わる（コミュニケーション）」・・・気持ち  
 が安定する

★昼間にセロトニン分泌の多い生活をする、夜にはメラトニンがたっぷり分泌され、ぐっすりと眠ることができ、これが規則正しい生活リズムに繋がる

### 子どもの生活習慣改善のために 【夜編】

- ①夕食の時間を、あまりずらさない
- ②テレビやゲームは時間を決めて、寝る一時間前に止める
- ③大人のテレビ番組をたらたら一緒に見させない
- ④子どもへの小言は八時までしておく 深い睡眠を妨げる



- ⑤絵本を読んでもらったり子守唄を歌っても
- ⑥寝る前三十分は部屋を少し暗くする
- ⑦寝る前に「おやすみなさい」と言って抱きしめる

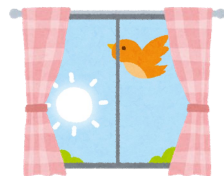


- ⑧明日休みでも、いつもより二時間以上遅く寝ない
- ⑨寝る前に明日の楽しいことを思い浮かべて話す
- ⑩夜遅く帰って来た家族が起こしたりしない 子ども  
 の生活習慣を崩さない

### 子どもの生活習慣改善のために

#### 幼児版 【朝昼編】

- ①朝目覚めたらカーテンを開けよう
- ②家を出る一時間前には起きよう
- ③家族に「おはよう」「いつてきます」を言おう
- ④朝食はしっかり食べよう
- ⑤自分で着替え、支度を確認しよう
- ⑥日中友だちと元気によく遊ぼう
- ⑦給食を楽しく食べよう
- ⑧帰宅したら、手洗い・うがいをしよう



★この乳幼児期は【遊びが学び】と言われていきます。あとから伸びる子どもに育てるには、「やりたい」「やってみよう」と具体的な直接体験をすることにより、体の中にしみ込んだ感覚になり、日中の充実感が眠りにつながります。

### 気付く、感じる、知る

これを大事にしましょう

この研修会時「幼児のための 早寝早起き朝ごはんガイド」をいただきました。

子ども達にもこれを紙芝居にして、園で読み聞かせをして、職員と「早寝・早起き・朝ごはん」について考えるようにしました。感想などご家庭でも聞いてみて下さい。

研修に参加し、改めて園長として保護者の方いかに発信・啓発をしていくかが大事な役割であることを再認識しました。

保護者の皆さまにとり一番大事なことは、子ども達が「元気」でいてくれること、これが一番ではないでしょうか

大人も仕事・家事と日々忙しく余裕がない状況もありますが、今一度子ども達の生活リズムの見直しをしていただき、出来ることから一緒にしていましよう。

「早起きは三文の徳」と言われているように、早起きで得られるものはたくさんあり、当たり前前ことを当たり前に習慣づけることが大切です。

園も、トータルして睡眠不足を昼寝で補えればという気持ちもありましたが、やはり夜の睡眠がいかに大事であるかを認識し、園での昼寝についても再検討していきたいと考えています。



### 【お願い】

年長ふじ組は、一月上旬より完全にお昼寝がなくなります。週末や休み明けは特に生活のリズムが崩れ、子ども達もイライラしたり、疲れた様子も見えてきますので、お仕事で大変だとは思いますが、リズムが整うまでは、子ども達の生活を一番に考えていただいて、早めのお迎えをしていただき、疲れが残らないようにしていただくと大変嬉しく思います。



『大きい駐車場のマイクロバス横の一番道路側に近い場所に駐車されると、とても出にくく、ぶつけそうになる。道幅が狭いので、特にこれから雪が降るようになると前の畑に落ちそうで怖い。今まで事故が無かったが、ヒヤッとしたこともある。ここには駐車しな



いようにしていただけないか?』という要望がありました。

この駐車場は、こども園だけが使用している駐車場ではないので、理事長に相談しました。

・ある程度の駐車場は確保していますが、保護者の利用時間が重なる場合は、一台でも多くの駐車場の確保が必要だと考えます。



要望がありました駐車場所に関しては、利用者の皆様一人一人が道路側より少し間を開けて駐車を心がけていただくよう協力をお願いします。

特に雪が降ると畑と道路の境目が分かりにくい状況がありますので、徐行運転で十分に気を付けて走行をお願いします。

職員が使用しています駐車場所でも、早番やパート職員が帰った後は、空いていますのでご利用ください。



**お願い**

引き続き登降園の際は、子ども達が安全に登降園できるよう、子どもだけの登降園にならないよう、保護者の皆さまと一緒にお願いします。



●十二月の生活発表会二部において、小さい子どもさんへの対応について、観覧時間が長くなるとなかなか落ち着いて見る状況が難しくなります。もう少し園側の配慮が必要だったと感じましたので、今後の課題とさせていただきます。



三歳以上児クラスの子とも達は、大きな行事を終え日々の生活や遊びがますます充実する時期となります。

一月中旬からは、ゆり組の個人懇談を予定しています。四月からの三歳児さくら組への進級に向けて、生活が大きく変わるため、子ども達の戸惑いが少しでも減らせるようにと考えての懇談です。

園が主催の懇談だけでなく、保護者の方からのご要望で懇談も実施しています。ご希望の方は遠慮せず申し出て下さい。

特に年長ふじ組は、あと三ヶ月で就学の時期を迎えます。期待や喜びと同時に不安や心配を抱える子どもさんもありますので、子どもさんの様子を見ながら状況によっては園の方から声をかけさせていただくご家庭もあるかもしれませんが、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

年末年始の長いお休みに入ります。子ども達にとつてはこの休み中の過ごし方がとても大事です。

そして、日頃忙しくされている保護者さんが多いと思います。家族とのコミュニケーションを大事にたくさん遊び色々な体験ができるといいですね。

年齢が高くなると家族の一員としての役割として、大掃除などのお手伝いも大事です。

その年齢で出来ることを一つでも二つでも任せてみてはいかがでしょうか。  
人の役に立つ『役立ち感』



「OOちゃんが手伝ってあげてくれてありがとう」

この言葉は子ども達の成長にとって欠かすことのできない言葉です。

園では、『ありがとうの木』の取り組みの中で、一日を振り返り嬉しかったこと、悲しかったこと、悔しかったことなど自分の言葉で表現しています。友だちに「ありがとう」と言われることで、自分の行動を振り返り、素直に「ごめんなさい」が言える姿も増えてきて嬉しく思います。

年明けには、たくさんのお話聞けることを楽しみにしています。

新しい年を迎え、心新たな気持ちで一日一日を大事に過ごしていきましょう。



※このコーナーへのご意見・ご感想などありましたら、ノートや口頭・意見箱でもお受けしています。





◎雪あそびの準備について  
(ゆい組・わか組・なみれ組・ふじ組)

雪の状況を見て、使用する際にはお知らせいたしますので、雪あそびの準備をお願いします。

《準備物》 防水のジャンパー

防水のスポン

防水の手袋・マフラー



※すべての物に記名をお願いします。

※すべての物が入る袋のご用意をお願いします。

◎ゆい組個人懇談

《日次》 一月十四日(火)～十七日(金)

《場所》 相談室



※お一人十五分程度ご予約しております。

※詳細は既に配布してある案内をご覧ください。

◎奉仕作業の案内

《日時》 一月三十一日(金) 十二時半～十五時

《内容》 園内外清掃及び絵本修理

※この日にお願ひする保護者の方には事前にお知らせいたしますようお願いいたします。



◎水筒について

寒い時期になりましたが、水筒を持参されたい方は引き続き持参されても良いです。



◎ふじ組お昼寝中止

ふじ組(年長児)は、小学校入学に向け、一月六日(月)より、お昼寝を中止します。早寝早起きの習慣を身につけ、疲れが残らないよう十分に気をつけてあげてください。



◎職員の変更

・中田 和歌子保育教諭

もも組の途中入園による園児数増加に伴い、一月より、もも組に変更になります。



◎倉吉市部落解放文化祭

《日次》 一月二十四日(金)～二十六日(日)

《場所》 エースパルク未来中心 アトリウム

ふじ組の作品が展示されます。

◎もも組 保育参加・クラス懇談・会食

《日次》 一月四日(火)・六日(木)

※詳細につきましては、後日お便りを配布します。



◎卒園式

《日次》 三月二十七日(木)

※詳細は後日お知らせします。





# 1月の給食こんだて

	月 (6日)	火 (7日・14日)	水 (8日・15日)
昼食	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 白菜のポン酢和え かぶのそぼろあんかけ キャベツと油揚げのみそ汁	ごはん 鶏肉の甘酢がけ もやしとわかめのナムル 白菜と油揚げの煮物 豆腐と麩のすまし汁	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 大根サラダ ブロッコリーの炒め物 かぼちゃのみそ汁
午後のおやつ	ヨーグルト のり塩ラスク	お茶 7日：七草粥 14日：ゆかりおにぎり	ヨーグルト 卵蒸しケーキ
	木 (9日・16日)	金 (10日・17日)	土 (18日)
昼食	ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草と納豆の和え物 じゃが芋のコンソメ煮 大根のすまし汁	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 白菜とちくわの煮物 春雨の炒め物 なめこのみそ汁	コッペパン 白菜とベーコンの中華スープ バナナ
午後のおやつ	ヨーグルト ピザトースト	お茶 ツナマヨおにぎり	ヨーグルト せんべい



	月 (20日・27日)	火 (21日・28日)	水 (22日・29日)
昼食	ごはん 鶏むね肉のパン粉焼き スタミナ納豆 切干大根の煮物 白菜のみそ汁	ごはん 牛肉のんにく醤油炒め ほうれん草ののり和え キャベツとツナの炒め物 えのきのすまし汁	ごはん 赤魚の白菜あんかけ ブロッコリーと卵のサラダ ひじきの煮物 かぶと油揚げのみそ汁
午後のおやつ	ヨーグルト マシュマロおこし	ヨーグルト 大学芋	ヨーグルト 手作りクッキー
	木 (23日・30日)	金 (24日・31日)	土 (4日・11日・25日)
昼食	ごはん 豚肉のカレー炒め 白菜の白和え じゃが芋とちくわの煮物 あさりのすまし汁	ごはん 鯖の梅焼き かぼちゃサラダ 大根の洋風煮 豆腐と白ねぎのすまし汁	【第1・2・4土曜日】 お弁当
午後のおやつ	お茶 青菜とじゃこのおにぎり	ヨーグルト 人参ポッキー	牛乳 せんべい



24日(金)誕生会	
昼食	オムライス スティックチキン ブロッコリーのサラダ 冬野菜のクリームシチュー 果物(みかん)
午後のおやつ	ホットカルピス フルーツクリームサンドパイ



※月～金曜日の午前中のおやつはヨーグルトのみになります。  
 ※土曜日の午前中のおやつは、第3土曜日はヨーグルトのみ、第1・2・4土曜日は牛乳とせんべいになります。