



# 1月の園だより

令和8年1月 倉吉東こども園



日	曜	倉 吉 東 こ ど も 園
1	木	元日
2	金	正月休み
3	土	正月休み
4	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・アラベスク第1番・月の光
5	月	ふじ組お昼寝中止
6	火	
7	水	
8	木	絵本貸し出し日
9	金	身体測定（たんぽぽ組）
10	土	土曜日お弁当の日
11	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
12	月	成人の日
13	火	運動あそび・身体測定（さくら組） 西郷小学校 校長室訪問（ふじ組） 音あそび（すみれ組） 個人懇談①（ゆり組） 身体測定（ゆり組）
14	水	鉛筆あそび（ふじ組）
15	木	個人懇談②（ゆり組） 身体測定（もも組） 絵本貸し出し日
16	金	音あそび（たんぽぽ組） 個人懇談③（ゆり組）
17	土	
18	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
19	月	避難訓練（大雪） 身体測定（ふじ組）
20	火	ちびっこ探検隊（ふじ組） 運動あそび・身体測定（すみれ組） 音あそび（ゆり組）
21	水	
22	木	音あそび（ふじ組） 絵本貸し出し日
23	金	誕生会
24	土	土曜日お弁当の日
25	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
26	月	保育料等口座引落とし日 音あそび（もも組） 交通安全指導（以上児：安全と約束・ゆり組：良い歩き方）
27	火	ちびっこ探検隊（すみれ組） 運動あそび（ふじ組）
28	水	音あそび（さくら組）
29	木	絵本貸し出し日
30	金	園だより配信
31	土	土曜日お弁当の日

一  
号  
認  
定

冬  
季  
休  
園  
期  
間

年始保育期間



発行日 令和7年12月25日

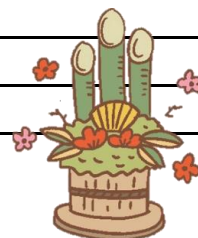
倉吉市上井781-1

E-mail hoikuen@kurayoshi.or.jp

発行責任者 園長 足達 佐恵子

TEL(0858)26-3436

HP <http://www.kurayoshi.or.jp/>



# 生活発表会



## さくら組

十二月六日(土)に、さくら・すみれ・ふじ組の生活発表会が行われました♪  
※写真はリハーサルの時です。



うた



楽器あそび



劇あそび



## うた



## すみれ組



劇あそび

## 合奏







合奏



ふじ組



経験発表



手話うた



ふじ組さんは、司会もしてくれました♪





# 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

○《三十分間》は集中して椅子に座り、話を聞く

○食事は決められた時間《三十分間》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》

○自分の名前を筆順や形に気を付けて書く

○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

○縄跳び

・分解あやとり

○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

○自分からがらがらがいがいをする

《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。

○こまあそび

《運動あそび》

○跳び箱

・三つ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



## ★さくら組（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・凧を作り、飛ばす

・こま作り

○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つて食べる

### ＜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（二歳児）

- ・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。
- ・坂道を走って上がったたり、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。

- 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＞

#### （二歳児）

- 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＞

#### （二歳児）

- ・音あそびをする。

- （フレームドラム、シンバル）

- ・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」



# 給食室からこんにちは

寒さが身に染みる季節になりました。冬を感じながら外遊びや室内遊びを楽しんでいる子どもたちです。一段と乾燥もひどくなってきましたので、体調管理などに気を配りながら元気に新年のスタートがきれるようにしましょう。

## 食育目標～食器を上手に片付けましょう～

子どもたちは食べ終わった食器は自分で片づけています。その際に気を付ける点や普段できていることの確認をしていきました。

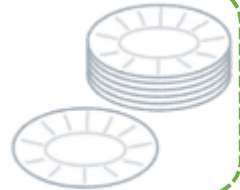
### 箸やフォークの向きが揃っているかな？

見本を入れておくと、このように箸の先を下向きに片付けられるようになっています。どうして向きをそろえた方がいいかな？と考えてみると「次に片づける人が汚れないように」と子どもたちもよくわかっていました。きれいに安全に片付けるために下に向けて片付けようねと伝えました。



### 食器の種類は同じかな？

食器を片付ける際、汁椀とお茶碗が重なっていることや小さいお皿と大きいお皿が重なっていることなどがあります。“これが重なっていくうちにどうなるかわかる？”と子どもたちとイメージしてみると、グラグラしてくることに気づきました。大きい小さいが交互になったり、違う食器が間にあると不安定になりますね。「危ないので同じ食器を重ねようね」と話しました。



### 食器の高さは危なくないかな？

前の人が置いた食器の上に同じように重ねていきますが、気づくとタワーになっていることが！高すぎるとどうなるかな？—「グラグラして倒れるよ！」と子どもたちも気づき、高くなっていれば違う場所に一枚目を作る事を確認しました。



たんぽぽ組はおしぼりとおやつのコップの片付けが始まり、ゆり組は台拭きなどのお当番活動やおやつ・給食の食器を片付けています。食器は陶器なので子どもたちにとっては重いですが、その分慎重にゆっくりと運んでいる姿があります。落とすと割れること、割れると怪我に繋がる事、日々の生活の中でしっかりと習得し行動に移せています。

年末年始はご家族でのお手伝いやお片付けなどの場面が増えると思います。園での片付け同様に、お家で出来そうなことはぜひ見守ってあげてください。お家の中やお出かけの場所でのお手伝いや身の回りのことをする事に関しては、安全に出来る範囲で子どもたちの力を引き出して、応援していただけたらと思います。

## 研修より～好き嫌いとの向き合い方～

先日、鳥取県育み協会主催の食育研修会に参加し、偏食（好き嫌い）との向き合い方を学びました。園とご家庭で実践できる内容がたくさんありましたので、ぜひ参考にしてみてください。



ポイントは 【“子どもの食べてみたい”を引き出す！】

【苦手意識を一つでもなくす！】 【大人の“〇〇しすぎ”を手放す！】

～今日から実践してみよう～

### 《子どもが苦手な食材や味付けのものも 食卓に出してみましょう》

苦手なものも見慣れることで興味が変わってくることもあります。

さらに、大人が美味しそうに食べる姿で興味が倍增！「少し食べてみる～♪」の言葉が出てきますよ～😊

### 《食べないからと無理強いはやめましょう》

期待 - 子どもが食べた量 = がっかり度

子どもの為にと作った食事食べてくれないとイライラ、不安になることはよくありますね。しかし、期待を膨らました分、作った苦労の分だけ悲しさや虚しさも大きいです。子どもは気分にも左右されやすいの



で、その日その日で食べる量や食材の種類も違ってきます。期待し過ぎず、おおらかな気持ちで見守り、大人が落胆した様子は見せないようにしてみましょう。そして、少しでも食べられたらたくさん褒めてあげましょう♡ ほんの一口からでOK◎ 少しオーバーかな？くらいに褒められると喜びますよ～♪

**成功体験の回数を増やしていくことと、一度に無理をさせないことが大事です。**

## 《子どもがイメージしやすい声かけにしましょう》

“子どもが感じていることは何か？”を引き出せるよう意識した声かけをしてみましょう。

**疑問形が効果的**

「どんな味/匂いがすると思う？」「どこが苦手？」

苦手要素がどんな所か分かったら調理法や味付けのヒントになりますよ！

**生食✕→加熱◎    軟らかい食感✕→サクサクの揚げ物◎    塩味✕→甘辛い味◎    茶色✕→カラフル◎**

など、子どもとの会話に答えが隠されています。苦手を少しだけでも取り除くことで「一口食べてみようかな～」の気持ちが芽生えてきますよ♪

また、「お手伝いしてくれた○○だよ」「これ食べると良いうんちが出てスッキリするんだよ～」など子どもが食べた後をイメージしやすいよう具体的に伝える事も◎ 決して脅しや否定的な言葉は使わないようにしましょう。 **NG→「食べないとおばけがでるよ」「食べないとデザートないよ」**

**OK→「お肉を食べると力がつくよ」「牛乳飲めると骨も大きくなって背がのびるよ～」**

子どもも大人も“食事の時間が楽しい”“今日のごはんは何か～楽しみ♪”と思える食卓を目指して、こども園でもご家庭でも日々工夫していきましょう。

## 時短で作れる 美味しいおかずを紹介します

### 漬け焼き

- ・お好みの魚（さば、さけ、赤魚なんでもOK）  
お好みの肉（鶏、豚、牛なんでもOK）
- ・調味料（酒、濃口醤油、みりん→すべて同量）

#### 作り方

- ① お好みの魚や肉を調味料に漬ける  
（15分程度～ひと晩）
- ② フライパンやグリルで焦げないように焼く



☆応用編☆ 調味料におろし生姜やおろしにんにくを加え、片栗粉を付けて揚げれば子ども達の大好きなから揚げに☆

### 重ね煮

- ・キャベツや白菜などの葉物野菜
- ・もやし
- ・お好みの肉（豚肉や鶏肉、ウインナーやベーコン等  
なんでもOK） シーチキンやさば缶
- ・きのこ（色々まぜてもOK）
- ・顆粒だし（和風・中華・コンソメその日の気分でチョイス！）

#### 作り方

- ① 鍋やフライパンに野菜→肉→きのこの順に重ねて入れる
- ② 顆粒だし、野菜の1/3程度の水を入れ中火で煮る
- ③ 煮えて半分くらいになったら出来上がり



☆応用編☆ 半分はそのまま煮物で、半分はトマト缶やコーンクリーム缶や牛乳を加えてスープにしても◎

### なんでも素揚げ

- ・なす、根菜（人参、れんこん、ごぼう）  
芋類（じゃが芋、さつまいも、里芋）なんでもOK
- ・鶏肉や白身魚など（+片栗粉をつけて）
- ・揚げ油
- ・塩少々

#### 作り方

- ① 野菜は大き目に切る  
（硬い食材は一度レンジなどで柔らかくすると揚げ時間が短縮できます）
- ② 水分をふき取り揚げ油でカリッと揚げるだけ



☆応用編☆ 大根おろし+ポン酢やめんつゆ、ケチャップ+おろしにんにく、お好みの味で和えるだけでバリエーションも増えます！苦手な野菜もこれなら食べれるように！→“この食材美味しい”が分かれば他の調理法でも食べてくれるようになりますよ◎

# 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、たくさんの皆様においでいただき、ありがとうございます。



また、ゆり・たんぽぽ・もも組の保護者の皆様のご理解・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。

発表会当日には数名の子どもさんが、インフルエンザ等で欠席という状況もあり、成長した子どもたちの姿を見ていただけなくて大変残念でした。

発表会が終わった後、参加できなかった子ども達の思いも聞き、すみれ組ではクラスでもう一度みんなで合奏をしたり、当日出来なかった他の楽器にも挑戦するなど、子ども達の意欲が見られました。その様子は親子ノートアプリで動画配信させていただきました。

ふじ組では、ゆり・たんぽぽ・もも組のクリスマス会に招待を受け、そこで合奏を披露する事になり、特に欠席だった子どもさんは「やったー」と大喜び。

「今まで一生懸命練習してきたけ、がんばる」とやはり意欲を見せていました。

三歳児さくら組は、欠席者はいみせんでしたが、発表会後お家で歌やマラカスなどのリズム打ちをしたり、園でも楽しんでいる姿が見られます。

また、ルーム活動では、ふじ組が発表したカプラなどの遊びに刺激を受け、一緒に遊ぶ姿が見られました。発表会の取り組みは当日だけが大事ではなく、その過程や、終わってから次の遊びへの刺激になる事が大事だと考えていますので、子どもたちの姿を見て改めて、当日色々なハプニングはありましたが、子ども達自身が楽しんでいたことが何よりうれしく感じているところです。



三歳以上児クラスの子ども達は、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・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。

五月に社団法人認定こども園連盟総会で講演をされた先生のお話がとても良かったと情報提供いただきましたので、保護者の皆様にもお伝えします。

### 「スマホ育児の光と影」

今日から始める乳幼児コミュニケーション

講師 西田 弘次氏

実践コミュニケーション研究所所長・代表  
亜細亜大学客員教授・BBT大学客員教授



当園でも令和五年度に「子ども未来ネットワーク」さんに来ていただき、講演『メディアと遊び』について、ふじ・すみれ・さくら組の保護者さん対象にお話をしていただいた後、子ども達と一緒にアナログゲームを楽しんでいただきました。

この時にもお伝えしましたが、

特に乳幼児期にしっかりと五感を使って遊ぶことの大切さや、やりとりをしながら遊ぶことで人の気持ちの



理解や自分の気持ちを言葉で伝えることにつながるこ  
と、生活リズムが遊びへの意欲と関係していること等

お話をして下さいました。

その内容をもっと詳しくわかりやすく丁寧に具体的  
に説明がしてあるのがこの本です。

この中で特に、今の時代はスマホを手放せない現実  
を前提に、どうすればより良く付き合えるのか、具  
体的な方法が提案されています。

私自身は直接講演をお聞きしていませんので、本か  
らの情報しかわかりませんが、ぜひ一読をお薦めしま  
す。



この中で、〇・一・二歳児にとっても、メディアの  
影響はとても大きいという事を改めて考えさせられま  
したので、来年度はぜひゆり・たんぽ・もも組の保  
護者さん対象に、お話を聞いてもらえる機会が作れた  
らと考えています

日頃忙しくされている保護者さんが多いと思います。  
年末年始のお休みを通して家族とのコミュニケーション  
を大切に、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。  
人の役に立つ『役立ち感』

「〇ちゃんが手伝ってくれて うれしいわ、  
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、さくら組では一年を通して家庭でのお手伝  
いの様子を知らせてもらい、園で紹介する取り組みを  
しています。紹介してもらう子ども達の誇らしげな顔  
がとても印象的です。

生活発表会では、お手伝いをテーマにした表現遊び  
を披露してくれました。

また、紹介してもらうことがきっかけとなり、今  
では当たり前のように自分からお手伝いをする姿に  
少しずつ変わってきていることを、保護者さんから  
のメッセージを通して知り、子どもってすごいなあ  
と感じています。

### 『お手伝い紹介』のコーナー



ふじ・すみれ組では『ありがとうの木』の取り組み  
や「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」などを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。

### 『ありがとうの木』



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  
に過ごしていきたいでしょう。



※このコーナーへのご意見・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。





# お知らせ

## ◎ 雪あそびの準備について (ふじ組・たんぽぽ組・すみれ組・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・くつ下



※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。

## ◎ ふじ組のお昼寝中止

ふじ組（年長児）は、小学校入学に向け、一月五日（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。



## ◎ 西郷小学校 校長室訪問（ふじ組）

《日》 一月十二日（火）

西郷小学校の校長先生に招待して頂きました。  
※バスで行きます。  
八時四十分までに登園をお願いします。

### 校長室

## ◎ 行事の変更（ふじ組）

第一火曜日に実施している鉛筆あそびは、西郷小学校訪問の為、一月十四日（水）に変更します。



## ◎ ゆり組個人懇談

《日》 一月十二日（火）

十五日（木）

十六日（金）

《場 所》 相談室



※ お一人十五分程度で予定しています。  
※ 詳細は既にご送信している案内をご覧ください。

## ◎ 水筒について

寒い時期になりましたが、冬季も水分補給は必要です。量は子どもさんと相談して頂き、引き続き水筒の持参をお願いします。



## ◎ もも組 保育参加・クラス懇談・会食

《日》 一月三日（火）・五日（木）

※詳細につきましては、後日お便りを送信します。



## ◎ 倉吉市部落解放文化祭

《日》 一月六日（金）～八日（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。



## ◎ 卒園式

《日》 三月二十八日（木）

※ 詳細は後日お知らせします。





# 1月の給食こんだて

	月 (5日)	火 (6日・13日)	水 (7日・14日)
昼食	カレーライス キャベツのツナサラダ 果物(バナナ)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き もやしとわかめのナムル 白菜と油揚げの煮物 豆腐とまいたけのすまし汁	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 白菜のポン酢和え ブロッコリーとさつま芋の炒め物 かぼちゃのみそ汁
午後のおやつ	牛乳 さつま芋春巻き	ヨーグルト 卵蒸しパン	お茶 7日：七草粥 14日：青菜のおにぎり
	木 (8日・15日)	金 (9日・16日)	土 (17日)
昼食	ごはん 鯖の塩焼き 大根サラダ じゃが芋のコンソメ煮 キャベツと油揚げのみそ汁	ごはん 鶏肉の甘酢和え ほうれん草の納豆和え かぶのそぼろあんかけ なめこのすまし汁	コッペパン 白菜とベーコンの中華スープ 果物(バナナ)
午後のおやつ	ヨーグルト パンせんべい	ヨーグルト ウインナーパイ	ヨーグルト せんべい

	月 (19日・26日)	火 (20日・27日)	水 (21日・28日)
昼食	ごはん 豚肉のカレー炒め 白菜の塩昆布和え 切干大根の煮物 玉ねぎと油揚げのみそ汁	ごはん 鯖の煮つけ スタミナ納豆 キャベツとちくわの炒め煮 えのきのすまし汁	ごはん チーズオムレツ ブロッコリーのごまマヨ和え ひじきと大豆の煮物 かぶと油揚げのみそ汁
午後のおやつ	ヨーグルト ツナトースト	ヨーグルト さつま芋のスコーン	お茶 青菜と桜えびのおにぎり
	木 (22日・29日)	金 (30日)	土 (10日・24日・31日)
昼食	ごはん 赤魚のフライ ほうれん草の白和え じゃが芋のおかか煮 あさりのすまし汁	ごはん 牛肉とセロリの炒め物 もやしの中華和え かぼちゃの甘煮 豆腐と白ねぎのみそ汁	【第2・4・5土曜日】 お弁当
午後のおやつ	ヨーグルト 野菜ポッキー	ヨーグルト 手作りクッキー	牛乳 せんべい

	23日(金)誕生会		
昼食	ピザトースト チキンカツ ブロッコリーとじゃが芋のグリル 旬野菜のクリームシチュー 果物(みかん)		
午後のおやつ	カルピス カップケーキパフェ		

※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2・4・5土曜日は牛乳とせんべいになります。