

令和 7 年度



認定こども園 清涼保育園

新年あけましておめでとうございます。ご家族の皆様で穏やかなお正月をお迎えでしょうか。昨年は、熊の被害のニュースが毎日のように流れ、年末は地震のニュースが繰り返し耳に入って参りました。今年は明るい話題を沢山聞きたいですね

今月の予定

- 9 日 鏡開き
- 16 日 焼き芋会
- 24 日 クラス懇談会

2月の予定

- 3 日 節分会
- 7 日 生活発表会

12月の子どもたち

劇や、歌 ダンスを楽しんでいると
サンタさんが登場! 大いに盛り上がった子
どもたち。プレゼントをもらうと上手に「あり
がとう」と言うことが出来ました。
大掃除では自分のロッカー、お道具箱の掃
除。 お友達に
「見て、きれいになったよ」と
掃除も楽しみに変えてしまう
子どもたちでした。



今月のねらい

もみじ組

- ☆ 発表会に向けて友達と協力して制作したり踊ったりし達成感を味わう。
- ☆ 十分に身体を動かして、冬ならではの遊びを楽しむ。
- ☆ 遊び方やルールを友達と話し合いながら決め、守って遊ぶ。

桜組

- ☆ 園の生活のリズムを取り戻す。
- ☆ 年末年始の出来事を振り返り、友達や保育士と共有し言葉のやり取りを楽しむ。
- ☆ 友達や保育士と一緒に正月遊びを楽しむ。

桃組

- ☆ 生活リズムを整え、寒い冬を健康的に過ごす。
- ☆ 保育者や友達と触れ合いながら伝承遊びや冬の遊びを楽しむ。
- ☆ リズムに合わせて体を動かすことを楽しむ。

年末年始は、遠い所へお出かけしたり、お客様がいらしたり、生活のリズムも狂いがち。

大人と一緒に夜更かしをしたり、食事の時間もずれてしまったりお休みを楽しみながらも日常の流れを崩さないように気をつけてください。





認定こども園
清涼保育園
2025年度1月号

気温が低く空気が乾燥するこの時期は風邪やインフルエンザをはじめ感染性胃腸炎など様々な病気が流行しやすくなります。

バランスの良い食事に心掛け、ウイルスに対する抵抗力を高めましょう。

予防のためには、**手洗い・マスク・消毒**など…ありますが**十分な睡眠**も大切な予防方法のひとつです。

バランスのよい食事に心掛け、ウイルスに対する抵抗力を高めましょう



これ大事！！

日頃から早寝早起きを心掛け、
元気に遊び三食しっかり食べて
風邪に負けない体をつくっておきたいですね



お願い

アレルギーの心配があるため園で初めて口にするという事がないよう、献立実施までにご家庭で試して頂きますよう、ご協力をお願いいたします。



七草粥

無病息災、長寿を願い、ビタミン・ミネラルの豊富な春の七草で作った『七草粥』を食べる習慣があります。

お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわってあげましょう。



～七草の意味～

- せり：競り勝つ
- なずな：なでて汚れを払う
- ごぎょう：仏体
- はこべら：繁栄
- ほとけのざ：仏の安座
- すずな：神様を呼ぶ鈴
- すずしろ：汚れのない潔白



2025 年度

1月給食献立表



日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
5 ・ 19	月	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	干し柿とクリームチーズの ケーキ 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し・鶏卵 クリームチーズ 普通牛乳	精白米 調合油 薄力粉 三温糖	大根・まこんぶ 春菊・人参 キャベツ 干し柿
6 ・ 23	火 ・ 金	食パン ポークピーンズ ヨーグルト	お煎餅 蜜柑 牛乳	豚肉 大豆水煮缶詰 ヨーグルト 普通牛乳	食パン・調合油 じゃが芋 三温糖 お煎餅	人参・玉葱・ぶなしめじ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ 蜜柑
7 ・ 21	水	ごはん 雑煮風 白菜と柚子のサラダ	7日 七草粥 牛乳 21日 牛乳 みたらし五平餅	鶏肉 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 調合油 片栗粉	大根・人参・生椎茸 小松菜・白菜 林檎・柚子・柚子果汁 七草・ゆかり
8 ・ 22	木	ごはん 鯖の塩焼き ひじきと大豆の炒め煮	きな粉トースト 牛乳	鯖・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・きな粉 調整豆乳 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 食パン	乾ひじき 牛蒡・人参 さやいんげん 乾椎茸
9 ・ 20	金 ・ 火	鶏の照り焼き丼 小松菜のコンコンサラダ	せんざい 牛乳	鶏肉 油揚げ 小豆・絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉 調合油 上新粉・白玉粉	キャベツ 人参 小松菜 緑豆もやし
10 ・ 24	土	チキンライス 白菜のスープ	ココアサンド 牛乳	鶏挽肉 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・食パン じゃが芋 コーンスターク	玉葱・人参・青ピーマン トマトケチャップ 白菜・ぶなしめじ コーン缶詰粒
13 ・ 26	火 ・ 月	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	フルーツポンチ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 普通牛乳	精白米・調合油 薩摩芋 いりごま・ごま油 三温糖	キャベツ・人参 乾椎茸・乾ひじき・ブロッコリー 蜜柑缶詰・白桃缶・パイン缶 バナナ
14 ・ 29	水 ・ 木	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	14日 黒豆・田作り お煎餅・牛乳 28日 牛乳 マカロニココア	鯖 淡色辛味噌・大豆 煮干し 普通牛乳	精白米・三温糖 里芋水煮・いりごま お煎餅 マカロニ	蓮根・人参・牛蒡 たけのこ水煮缶詰 乾椎茸 さやえんどう
15 ・ 27	木 ・ 火	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	お菓子 蜜柑 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 お菓子	玉葱・人参 キャベツ ブロッコリー 蜜柑
16 ・ 28	金 ・ 水	大豆の肉味噌丼 紅白なます	16日 焼き芋 牛乳 28日 牛乳 ポテサラサンド	豚挽肉・大豆水煮缶詰 豆味噌 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン じゃが芋・マヨネーズ 薩摩芋	乾椎茸・玉葱 青ねぎ キャベツ 大根人参
17 ・ 31	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 煮干し 普通牛乳	中華麺 片栗粉 食パン	人参・緑豆もやし 青梗菜・乾椎茸 たけのこ水煮缶詰 バナナ・苺ジャム
30	金	ごはん 松風焼き のっぺい汁	カステラケーキ 牛乳	鶏挽肉・鶏肉 木綿豆腐・豆味噌 油揚げ・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・三温糖 里芋水煮・いりごま 片栗粉・ロールケー 粉糖・甘納豆	玉葱 人参 牛蒡・蓮根 長葱



★園で初めて口にすると言う事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。