



令和8年1月5日
旭保育園

年末年始はいかがお過ごしでしたか。子どもたちにとって、
普段の生活では経験できないことをたくさん味わえる、良い機会
だったのではないかと思います。

今年も、子どもたちが元気で楽しい園生活を送れるよう、
職員一同新たな気持ちで保育に励んでまいりたいと思います。



＜1月の保育目標＞

乳児組…冬の自然に触れ、体を動かして伸び伸び遊ぶ。

幼児組…冬の自然に興味を持って、見たり触れたりする。



5日(月) 身体測定(3~5歳児)

6日(火) 身体測定(2歳児)

リトミック教室(うめ・さくら)

7日(水) 身体測定(1歳児)

8日(木) 身体測定(0歳児)

9日(金) 獅子舞い

13日(火) リトミック教室(もも)

14日(水) どんど焼き

16日(金) リトミック音楽会(若林先生他)

20日(火) リトミック教室(うめ・さくら)

22日(木) さくら懇談会・保育参加

26日(月) フットサル教室(うめ・さくら)

27日(火) リトミック教室(もも)

29日(木) 1月生まれの誕生会

☆希望者個人面談☆

あか・うめ組

6日(火) ~ 8日(木)

たんぽぽ・さくら組

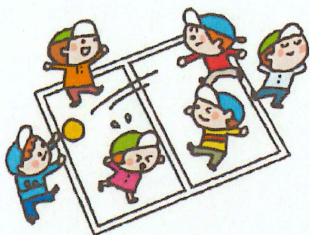
13日(火) ~ 15日(木)

ちゅうりっぷ・もも組

20日(火) ~ 22日(木)



さくらぐみが丸めた3色の団子を柳の枝に刺し、お正月飾りや子どもたちが作った折り紙や書初めを燃やして無病息災を祈りながら焼きます。この火であぶった団子を食べると風邪をひかないといわれています。ご家庭で飾られたお飾りもお持ちください。



さくらぐみは、就学に向けてお昼寝をしない日を、少しずつ取り入れていきます。初めのうちは、体を動かした後、机に伏せて静かに休んだり、絵本を読んだりして過ごします。就学の期待と、さくらぐみだけという特別感にワクワクの時間になりそうですね。

～ 子育て四訓 ～

- 一、乳児の時は肌身離さず
- 二、幼児の時は肌を離して手を離さず
- 三、少年の時は手を離して目を離さず
- 四、青年の時は目を離して心離さず

子どもの成長に合わせ、適切な距離を取りながら自然な自立を促すこととの大切さを感じますね。



*夕方お帰りの後、園庭では遊ばずお家に帰りましょう。駐車場も混み合いますし、暗くて危険です。

*再三お願いしておりますが、通用門の鍵を必ず両側かけて頂きますようお願い致します。また、駐車場ではお子さんの手を離さぬようお願い致します。



2日(月) 身体測定(3~5歳)

3日(火) 身体測定(2歳児)

豆まき集会

4日(水) 身体測定(1歳児)

5日(木) 身体測定(0歳児)

6日(金) 防犯教室

10日(火) お店屋さんごっこ

17日(火) リトミック教室(うめ・さくら)

19日(木) 2月生まれの誕生会

20日(金) ヤクルトお腹元気教室

25日(水) 人形劇(アフターマーチさん)

10:15 開始予定(お時間のある方はどうぞ)



2026年

1月の予定献立表

旭保育園

にち 曜	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
5	かし	♡けんちんうどん	油揚げ	うどん	人参 玉葱 大根 ごぼう こんにゃく	せんべい クッキー	369(582) 10.9(24.2)	5日 幼児組
月	麦茶	♡ポテトサラダ フルーツ缶詰		じゃが芋	干し椎茸 きゅうり みかん缶詰	牛乳	11.9(20.1) 3.0(1.8)	身体測定
6	かし	ハヤシライス	豚肉 ツナ缶	油 米 ごま	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	♡玄米スティック せんべい	556(482) 17.5(16.6)	6日 身体測定たんぽぽ組
火	牛乳	きゅうりとツナサラダ 野菜ジュース	牛乳	じゃが芋	グリーンピース パナナ	牛乳	16.0(12.1) 2.5(1.5)	リトミックうめ・さくら組
7	かし	♡スパゲティナポリタン	豚挽肉	油 じゃが芋	玉葱 人参 マッシュルーム缶 グリンピース	七草おにぎり	480(554) 19.1(19.6)	8日
水	牛乳	ブロッコリー 豆乳汁		スパゲティ	ブロッコリー えのき茸 チンゲン菜 コーン缶	牛乳	13.1(18.4) 1.9(1.1)	身体測定O歳児
8	かし	ご飯 ♡マーボー豆腐	豚挽肉 豆腐	米 油 ごま油	生姜 にんにく 玉葱 人参 にはら 筍の水煮	♡ジャム&マーガリンサンド	641(529) 23.5(21.3)	※6日～8日
木	牛乳	大学かぼちゃ みかん		ごま	干し椎茸 かぼちゃ みかん	牛乳	18.8(20.6) 0.9(1.7)	希望者個人面談あか・うめ組
9	かし	麦ご飯 ぶりの煮つけ	ぶり	米 麦 油	生姜 きゃべつ 人参	おしるこ	587(644) 24.4(23.8)	9日
金	牛乳	きゃべつのゴマネーズ パナナ	ちくわ	ごま	パナナ	牛乳	17.0(19.0) 1.7(1.3)	獅子舞
10	かし	焼うどん	豚肉	油 うどん	きゃべつ 人参 もやし 青のり	菓子パン せんべい	428(540) 17.3(22.2)	
土	牛乳	豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐	じゃが芋	玉葱	牛乳	11.8(17.6) 2.2(0.8)	
13	かし	ご飯 干草焼き	卵 鶏挽肉	米 油 ごま油	干し椎茸 人参 ほうれん草	せんべい クッキー	571(431) 19.4(17.1)	13日
火	牛乳	♡中華風酢の物 パナナ	ハム	春雨	人参 きゅうり もやし パナナ	牛乳	13.0(12.5) 1.5(1.4)	リトミックもも組
14	かし	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 卵	米 麦 油	生姜 にんにく 大根 きゅうり 人参	豆乳寒天 せんべい	562(571) 29.9(24.8)	14日
水	牛乳	ツナサラダ みそ汁☆	ツナ缶 油揚げ		もやし わかめ	牛乳	17.4(18.2) 2.0(2.1)	どんどこやき
15	かし	ご飯 ♡かれの煮つけ	かれい	米 ごま	ほうれん草 人参 ひじき 大根	さつま芋の蒸し物	528(578) 22.9(21.3)	※13～15日
木	牛乳	ほうれん草のごま和え みかん	鶏ささみ	じゃが芋	みかん	牛乳	7.9(20.5) 1.7(1.0)	希望者個人面談たんぽぽ・さくら組
16	かし	麦ご飯 ※高野豆腐フライ	高野豆腐 チーズ	米 麦 オリーブ油 油 ごま 油	パセリ にんにく 人参 きゃべつ きゅうり	♡パナナブレッド	575(625) 18.6(21.7)	16日
金	牛乳	スタミナサラダ キラキラスープ	卵 豚挽肉	油 ごま 油	コーン缶 わかめ	牛乳	21.6(21.9) 1.5(3.6)	音楽会
17	かし	野菜ラーメン	豚挽肉	ラーメン	白菜 もやし 人参	黒糖ロール せんべい	457(587) 16.6(25.0)	
土	牛乳	かぼちゃの甘煮	かまぼこ		かぼちゃ	牛乳	8.7(24.0) 2.0(1.9)	
19	かし	麦ご飯 鮭のトマトソース煮	鮭 油揚げ	米 麦 油	トマト缶 レモン 切り昆布 人参 つきこんにゃく	♡フライドポテト	620(527) 25.5(22.6)	20日 リトミック
月	牛乳	♡切り昆布の炒め煮 ワンタンスープ	豚挽肉	わんたん皮	生姜 にんにく いんげん もやし チンゲン菜 えのき茸	牛乳	20.3(22.8) 5.0(1.5)	
20	かし	麦ご飯 ♡鶏のから揚げ	鶏肉 油揚げ	油 米 麦	ひじき 人参 しらたき グリンピース	せんべい クッキー	495(426) 14.9(16.5)	うめ・さくら組
火	牛乳	ひじきの炒り煮 みかん			みかん	ジュース	14.6(15.4) 1.2(2.3)	
21	かし	ご飯 ♡和风ミートローフ	豚挽肉 卵 ハム	米 麦 油	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース	♡ミルククリームサンド	636(562) 23.6(26.0)	※20～22日
水	豆乳	♡マカロニサラダ オレンジ	脱脂粉乳 豆腐	マカロニ	きゅうり きゃべつ オレンジ	牛乳	22.2(18.6) 0.7(2.5)	希望者個人面談ちゅうりっぷ・もも組
22	かし	ホットパン ポークビーンズ	豚肉 かにかまぼこ	パン 油 ごま	玉葱 人参 パセリ トマト缶 きゅうり	お好み焼き	509(589) 23.8(25.5)	22日 さくら組
木	牛乳	切干大根のサラダ パナナ	茹で大豆	じゃが芋	切干大根 パナナ	牛乳	16.7(22.5) 1.9(1.3)	懇談会・保育参加
23	かし	ご飯 鯖のおろし煮	鯖 油揚げ	米	生姜 にんにく 大根 小松菜 人参	りんご蒸しパン	620(584) 26.3(24.3)	
金	牛乳	小松菜の肉みそ和え かきたま汁☆	豆腐 卵		いんげん 玉葱 わかめ	牛乳	22.1(21.5) 1.7(1.6)	
24	かし	きつねうどん	鶏挽肉	うどん	玉葱 人参 干し椎茸	甘食パン せんべい	458(478) 14.3(21.5)	26日
土	牛乳	さつま芋の甘煮	油揚げ	さつま芋		牛乳	9.6(16.3) 2.9(1.1)	
26	かし	麦ごはん かじきの竜田揚げ	かじき 納豆	米 麦 油	きゃべつ 人参 ほうれん草	♡豆乳わらび餅	565(497) 27.1(20.9)	フットサル
月	牛乳	納豆和え みそ汁	豆腐		かぶ わかめ	牛乳	19.4(12.8) 1.7(1.4)	
27	かし	♡ちゃんぽんめん	豚肉 えび	ラーメン 油 ごま	きゃべつ 人参 もやし チンゲン菜	まきまきロールパン	514(558) 19.9(24.5)	27日 リトミック
火	牛乳	じゃが味噌 りんご	ホタテ なんと	じゃが芋 ごま油	青のり りんご	牛乳	21.5(20.9) 2.2(1.2)	
28	かし	麦ご飯 プルコギ風炒め	豚肉 高野豆腐	米 麦 油	玉葱 きゃべつ もやし チンゲン菜	チーズ揚げウエハース	548(597) 22.0(19.2)	29日
水	牛乳	人参サラダ みかん	チーズ	春雨	人参 レーズン みかん	牛乳	19.8(15.7) 1.2(0.9)	
29	果物	鮭とわかめの混ぜご飯 ♡メンチかつ	豚挽肉 卵	油 米 麦	炊き込みわかめ素 きゃべつ 玉葱 人参	リンゴタルト	572(541) 21.5(20.0)	お誕生会
木	豆乳	きゅうりの昆布和え みかん	鮭フレーク	ごま	きゅうり みかん	ヤクルトジョア	20.5(19.2) 0.9(0.7)	
30	かし	麦ごはん ♡煮込みハンバーグ	鶏豚挽肉 卵	米 麦 油	玉葱 れんこん 人参 きゅうり もやし	♡ジャム&マーガリン	615(535) 26.7(27.4)	
金	牛乳	もやしサラダ みそ汁☆	豆腐 ハム 厚揚げ		白菜 わかめ	牛乳	19.7(15.2) 2.2(2.2)	
31	かし	焼きそば	豚肉	油	きゃべつ 人参 もやし 青のり	デニッシュパン せんべい	465(594) 18.3(24.3)	13日(22.0) 2.3(0.9)
土	牛乳	豆腐のみそ汁	豆腐	焼きそば	玉葱 わかめ かぼちゃ	牛乳		



(材料 4人分)g
高野豆腐...4枚
煮汁...出汁汁3カップ
砂糖大さじ1
醤油大さじ2
みりん大さじ2

衣...小麦粉・パン粉 適量・
卵1個・パセリ・粉チーズ 少々
油 適量

(作り方)

- ① 高野豆腐はぬるま湯につけてもどし、水気をしぼって1/4に切り分ける
- ② 鍋に煮汁を作り、①を煮合わせる
- ③ パン粉に粉チーズ、みじん切りのパセリを混ぜ合わせておく
- ④ 高野豆腐の煮汁を軽くきり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180℃に熱した油で揚げる



* * * * *

たべものことわざ:だいこん

* * * * *

『大根食ったら葉っぱ干せ』

大根の葉っぱのように普段捨ててしまうものでも、いざというときに役立つこと。大根の葉っぱはビタミン類・カルシウムが豊富です。

『大根どきの医者いらず』

大根の収穫時にはだれもが健康になり医者に疎遠になるという意味。大根はおなかの調子を整え、消化を良くしてくれます。



3歳以上児平均提供栄養量・0未満児:エネルギー538(517)・蛋白質21.0(20.0)・脂質16.4(16.5)・食塩1.9(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♡マークがついている日はリクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。