



年末年始はいかがお過ごしでしたか。年末年始をお家の方と一緒に過ごした子どもたちが元気に戻ってきました。昨年末に引き続き寒さや疲労、乾燥等、様々な要因から感染症が油断できない時期です。生活リズムを整え手洗いうがいなどの感染症対策もしっかり行いながら体調管理していきましょう。今年も子どもたちが元気に、笑顔がたくさん見られるような保育を行っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



行事予定



保育参加月間
です

【体操教室】

* 8, 22 日(木)

* 14 日(水) 誕生会

* 16 日(金) 園児健康診断

(今回はつぼみ組、たんぽぽ組、2 回とも健診が受けられていない方が対象となります)

* 19 日(月) さくら組クラス懇談会

* 20 日(火) もも組クラス懇談会

* 21 日(水) ちゅうりっぷ組クラス懇談会

* 26 日(月) 神奈川県交通安全教室 (幼児クラス)

【地域交流】

* 16 日(金) 寺前町シーエンジェル

(出張保育)

* 20 日(火) あそぼう会(保育体験)



【 お知らせとお願い 】

* 2 月に乳児クラス懇談会と発表会を行います。詳細はお手紙にてお知らせします。

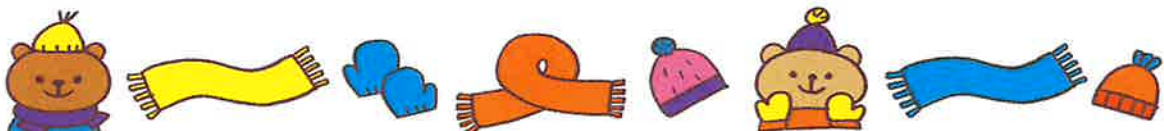
日程 2 月 4 日(水) すみれ組

5 日(木) たんぽぽ組

6 日(金) つぼみ組

* 1 月 19 日(月)～21 日(水)に施設間交流で保育士が同法人沼間愛児園に研修に行きます。沼間愛児園からも保育士が研修にきます。

* 1 月 13 日(火) ～ 20 日(火)まで幼児クラスの床、壁紙の張替えを行います。工事に伴い、保育場所の変更があります。詳細は追ってお知らせいたしますので、ご協力よろしくお願いいたします。





【つぼみ組】

- 生活リズムを整えながら、心地よく過ごす
- 保育士の真似をしながら、リズム遊びや全身を使った遊びを楽しむ

長いお休み明けは園での生活リズムを少しずつ整えながら、安心して過ごせるよう関わっていきます。寒さが厳しくなりますので、室内やホールでマットやボール遊びで身体を動かしたり、リズム体操で保育士と一緒に踊って楽しく過ごしていきたいです。



【すみれ組】

- 生活リズムを整え、健康に過ごす
- 集団遊びを通して、友だちとの関わりをたのしむ

長いお休み明けの1月は生活リズムを少しずつ整えながら、健康に過ごせるようにしていきます。集団遊びも無理なく取り組めるよう、保育士と一緒に楽しみながら、友だちと過ごす心地よさを感じられるよう関わり、ひとり一人の様子に合わせて、安心して参加できる雰囲気を大切にしていきます。



【もも組】

- 友だちや異年齢との関わりを通じて、思いやりの気持ちや協力することを、経験する
- 冬の自然に触れながら、体を動かして遊ぶことを楽しむ

さくら、ちゅうりっぷ組との関りがさらに増え一緒に遊ぶ姿が見られます。憧れを持つことや優しくすることを大切にしていきたいです。また一段と寒くなる季節ですが、マラソンをして体を温めたり外で氷や霜ができているのを見たりして、冬ならではの体験ができるよう過ごしていきます。

【たんぽぽ組】

- 冬の寒さに負けず、元気に戸外遊びをする
 - 主張や気持ちを受け止めてもらい、認められる安心感や充実感をもって過ごす。
- 戸外活動を通して冷たい空気や白い吐息に気付いて、季節を感じていきます。
- また、ひとり一人のやってみたいという意欲や、思うようにいかない気持ちを受け止めながら安心して過ごせるようにしていきます。



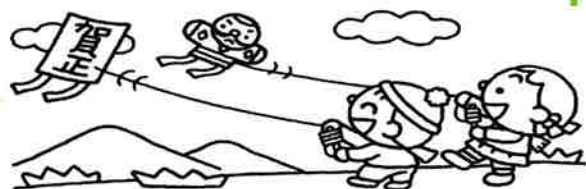
【ちゅうりっぷ組】

- 遊びの中で、自分の思いを言葉にして伝えたり、友だちの思いに気付いたりする
 - 健康に過ごすことを
- 今月は日本の伝統的な遊びを経験していきたいと思います。コマ、羽根つきに挑戦したり、ビニール袋で凧作りをし、海の公園まで凧揚げに行きます。また、友だちと過ごす中で気持ちの伝え方や相手の思いも一緒に考えながら、関係を深めていけるようにしていきたいです。

【さくら組】

- 冬の自然に興味関心を持ち、遊びに取り入れながら楽しむ
- 約束事を守ったり時間や予定に見通しを持って生活する

卒園まであと3か月となりました。小学校に向け、時計を見ながら行動できるよう伝えていきます。卒園式の準備もすすめ、歌や思い出を振り返り言葉集めをしていきます。凧揚げ氷作りなど年中行事を楽しんだり、自然に触れていきたいと思います。





金沢愛児園
2026年1月号

新しい年を迎えました。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るためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

各クラスの食育活動の様子



・もも組では12/22にたまねぎを切りました。切る前から「はやく切りたい!」「順番まだかな」と楽しみな様子。切るときには「猫の手」にして真剣な眼差しで切っていました。たくさんあったので2回ずつ切ることになり、「2回目もはやく切りたい!」「さっき切るの上手って言われたから見てて!」と嬉しそうにしていました。切ったたまねぎはおやつのできものピラフに入り、たくさん食べていました。

・さくら組では12/22に、さくら組が育てたさつまいもを切りました。「えっ、硬い!」と驚きながらも、上手に包丁を使い、切っていました。給食メニューに取り入れたさつまいもは既に食べていたので、最後に素材の味を味わうためにふかし芋にしました。たくさんあったので、自分たちで育てたさつまいもを他のクラスにもおすそ分けして、とても嬉しそうにしていました。



郷土料理メニュー

9日の「チキンチキンごぼう」は学校給食から県内全域に広まり、山口県民のソウルフードとなった料理です。鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛いタレで絡めており、ご飯に合うと子ども達から人気だそうです。発祥は1995年頃のことで、小学校の栄養教諭が「給食のレシピがマンネリ化している」と、各家庭のオリジナル料理を募集し、そこに寄せられたレシピを元に考案されました。その時、リズムが良く子どもを引き付けるような「チキンチキンごぼう」という名称も生まれたそうです。給食を通して家庭に広まり、その後、街へ口コミで伝わった県民食のひとつです。



春の七草

七草粥は、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草粥を食べるもの。七草粥に入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近は七草セットが売られていますので、気軽に試してみてください。愛児園では7日に七草を観察してから、おやつに大根とかぶの七草粥を食べます。



玄関・ゆい組にて給食レシピ配布中です!

・チキンチキンごぼう

・おからドーナッツ

2026年01月

金沢愛児園 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 1食当り	材 料 名 <三色食品群別>				3時おやつ ※牛乳の量は 乳児100/幼児150cc
			熱と力になるもの <黄>	血や肉や骨になるもの <赤>	体の調子を整えるもの <緑>	調味料	
05月	豚ひき肉のカレーライス 切干大根の中巻サラダ お昼のすまし汁	559.7(478.9) 21.3(18.9) 16.6(15.8) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、すりこま、お麴、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、スキムミルク、○きな粉、○スキムミルク、バター、○牛乳	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、ケチャップ、酢、中濃ソース、本みりん、食塩、酒、○食塩	マカロニきな粉牛乳
06火	御飯 かじき大根 三色野菜の納豆和え 厚揚げとわかめのみそ汁	583.7(478.8) 29.3(23.7) 21.4(18.4) 1.9(1.5)	米、○クラッカー、砂糖	○牛乳、かじき、挽き肉ひき肉、生揚げ、○ツナ油漬缶、○クリームチーズ、みそ、○牛乳	もやし、だいこん、ごまつな、たまねぎ、にんじん、わかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	ツナチーズのクラッカーサンド牛乳
07水	和風ポロネーゼ おからサラダ 白菜のスープ バナナ※すみれ組以上	462.3(392.8) 18.8(17.2) 11.5(12.4) 2.1(1.6)	スパゲティ、○米、ノンエッグマヨネーズ、○ソフトおせんべい、砂糖、油	豚ひき肉、おから、みそ、ツナ油漬缶、○しらす干し、○牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロックリー、はくさい、にんじん、○だいこん、しめじ、○かぶ、○かぶの葉、○だいこんの葉、にんにく	○かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、○しょうゆ、鶏がらスープ、○食塩	七草粥(非習食の白粥使用)おせんべい麦茶
08木	フランスパン※乳児はバターロール クリームシチュー さっぱりサラダ みかん※すみれ組以上	499.0(476.5) 18.6(17.9) 7.9(12.4) 1.9(1.5)	○米、フランスパン、じゃがいも、小麦粉、○ごま、油、バターロール	牛乳、鶏もも肉、スキムミルク、バター、○牛乳	みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○わかめご飯の素	酢、しょうゆ、鶏がらスープ、ハセリ粉	わかめおにぎり麦茶
09金	御飯 【新メニュー】チキンチキンごぼう ※山口県の郷土料理* 白菜の昆布和え ほうれん草のみそ汁	500.1(445.2) 18.7(17.5) 7.5(9.5) 1.4(1.1)	米、○米、○さつまいも、片栗粉、油、○砂糖、ごま、砂糖、○黒ごま、ごま油	鶏もも肉、○牛乳、みそ、○牛乳	はくさい、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、塩昆布、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	【新メニュー】さつまいもあんのおしるこ風麦茶
10土	ケチャップチキンライス マカロニサラダ 豆乳とニラのスープ	581.5(495.6) 20.5(18.2) 18.6(17.2) 1.5(1.2)	米、○食パン、○じゃがいも、マカロニ、○ノンエッグマヨネーズ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、○牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○にんじん、コーン缶、にら、○きゅうり	ケチャップ、鶏がらスープ、しょうゆ、酢、○食塩、食塩	ホドトサラダサンド牛乳
13火	御飯 かれいの煮つけ ひじきと切干大根の煮物 かぶのみそ汁	467.0(416.8) 24.2(20.7) 3.6(2.2) 2.2(1.8)	米、○干しとうもろ、砂糖、油	かれい、○鶏もも肉、さつま揚げ、みそ、○牛乳	○はくさい、たまねぎ、かぶ、にんじん、かぶの葉、切り干しだいこん、○にんじん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、○かつお・昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、○しょうゆ、○本みりん、○食塩、○酒	温そうめん麦茶
14水	*誕生会メニュー* ソフトフランス ラザニア 花野菜のサラダ キャベツのスープ バナナ※すみれ組以上	740.9(561.2) 25.0(20.7) 34.0(28.4) 1.9(1.4)	ソフトフランス、○ホットケーキミックス、小麦粉、砂糖	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、チーズ、○無塩バター、○ホイップクリーム、バター、スキムミルク、○スキムミルク、○牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロックリー、カッテージチーズ、○オレシジ濃縮果汁、キャベツ、カリフラワー、にんじん、○干しぶどう、コーン缶、○低糖版マーマレード	ケチャップ、酢、鶏がらスープ、中濃ソース、食塩、ハセリ粉	【新メニュー】オレンジヨーグルトケーキ※すみれ組以上はホイップクリーム付き牛乳
15木	三色とんぶり ハスタサラダ えのきとお昼のみそ汁	670.3(561.4) 22.6(19.9) 25.8(22.6) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、スパゲティ、○油、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、お麴	○牛乳、豚ひき肉、○牛乳、○おから、ツナ油漬缶、みそ、○スキムミルク、○牛乳	ほうれんそう、コーン缶、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、○ペーキングパウダー、酢	おからドーナツ牛乳
16金	御飯 鶏肉のごま味噌焼 皮のれん煮 小松菜のすまし汁 ゆん※すみれ組以上	527.2(464.0) 22.8(20.6) 14.6(14.4) 1.5(1.3)	米、○食パン、砂糖、○ノンエッグマヨネーズ、ごま	○牛乳、鶏もも肉、○しらす干し、みそ、○粉チーズ、○牛乳	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、ごまつな、にんじん、レモン果汁、○あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	じゃこチーストースト牛乳
17土	ちゃんぽんうどん スイートポテトサラダ	502.8(446.0) 14.3(14.1) 9.9(11.2) 1.6(1.3)	○米、さつまいも、干しとうもろ、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、○ごま油	豚もも肉、○ツナ油漬缶、なると、○牛乳	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、干しぶどう、○塩昆布、○あおのり	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	ソーチンと塩昆布の混ぜ御飯麦茶
19月	コッペパン レバーミートローフ コールスローサラダ コーンクリームスープ	649.5(516.9) 28.8(23.7) 17.9(16.6) 2.4(1.7)	コッペパン、○米、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、油、砂糖、○ごま油	牛乳、豚ひき肉、スキムミルク、豚レバー、○ハム、○しらす干し、牛乳、バター、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、○ブロックリー、コーン缶、きゅうり、にんじん	中濃ソース、ケチャップ、酢、○しょうゆ、鶏がらスープ、食塩、ハセリ粉、○食塩	ハムとじゃこの混ぜ御飯麦茶
20火	御飯 鶏肉の照焼 根菜のみそ煮 ほうれん草のすまし汁 バナナ※すみれ組以上	488.2(412.5) 21.6(19.0) 9.6(10.5) 1.3(1.1)	米、○砂糖、砂糖、○黒ごま、○片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、みそ、○牛乳	○かぼちゃ、バナナ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、れんこん、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○しょうゆ、食塩	大芋かぼちゃ牛乳
21水	御飯 すき焼き風煮物 春雨サラダ お昼と玉ねぎのみそ汁	579.5(489.3) 21.4(18.9) 16.6(15.8) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキミックス、はるさめ、○ケキシロップ、片栗粉、砂糖、お麴、ごま、ごま油	○牛乳、豚肩ロース肉、焼き豆腐、○牛乳、みそ、なると、○スキムミルク、○バター、○牛乳	たまねぎ、はくさい、きゅうり、もやし、にんじん、えのきだけ、コーン缶	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒	ホットケーキ牛乳
22木	五目ラーメン 【新メニュー】バイクドポテトレンコン みかん※すみれ組以上	465.8(409.0) 15.1(14.6) 4.7(7.3) 1.5(1.3)	中華めん、○米、じゃがいも、○ごま、ごま油	豚もも肉、○牛乳	みかん、れんこん、もやし、キャベツ、コーン缶、ねぎ、にんじん、○塩昆布、あおのり	酒、ラーメンスープ、食塩	昆布おにぎり麦茶
23金	御飯 まぐろカツ もやしサラダ 油揚げと小松菜のみそ汁	698.9(565.2) 27.5(22.5) 29.7(24.7) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、黒ごま、ノンエッグマヨネーズ、ごま	○牛乳、かじき、○無塩バター、○牛乳、みそ、○きな粉、○スキムミルク、油揚げ、○牛乳	もやし、きゅうり、たまねぎ、ごまつな、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、○ペーキングパウダー	きな粉クッキー牛乳
24土	豚肉スタミナ丼 キャベツのツナマヨネーズ和え オニオンスープ	650.1(543.2) 23.3(20.4) 23.7(20.8) 1.6(1.3)	米、○食パン、○さつまいも、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	○牛乳、豚肩ロース肉、ツナ油漬缶、○無塩バター、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、鶏がらスープ、酒	スイートポテトサンド牛乳
26月	御飯 かれいの変わり焼き キャベツのそとレサダ ワンドンスープ	571.7(490.1) 27.8(22.9) 17.1(16.8) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、ワンドンの皮、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、すりこま、砂糖	○牛乳、かれい、○牛乳、豚ひき肉、○ハム、○スキムミルク、みそ、○牛乳	キャベツ、○たまねぎ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく	酢、しょうゆ、ケチャップ、鶏がらスープ、酒	オニオンブレッド牛乳
27火	御飯 レバーのかりん揚げ ひじきのマリネ 厚揚げとキャベツのみそ汁 みかん※すみれ組以上	721.4(574.4) 26.0(22.2) 23.7(20.5) 1.6(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、○玄米フレーク、ごま、油、油、砂糖	○牛乳、豚レバー、ツナ油漬缶、生揚げ、○無塩バター、○牛乳、みそ、○牛乳	みかん、だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、○干しぶどう、たまねぎ、ひじき、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、酢、中濃ソース、酒、○ペーキングパウダー、しょうゆ、食塩	レズンロッククッキー牛乳
28水	食パン マカロニチキングラタン グリーンサラダ かぶのスープ	573.8(495.3) 21.7(19.6) 15.0(15.1) 2.0(1.6)	○米、食パン、マカロニ、小麦粉、○揚げ玉、○ごま、油、砂糖、○砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、スキムミルク、バター、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり、ブロックリー、かぶの葉、しめじ、にんじん、○あおのり	酢、○しょうゆ、鶏がらスープ、食塩、ハセリ粉	たぬきおにぎり麦茶
29木	豚肉のしょうが焼き丼 三色野菜のナムル 油あげと白菜の豆乳みそ汁	607.3(514.9) 23.2(20.4) 21.8(19.7) 1.9(1.5)	米、○玄米フレーク、○マッシュマロ、ごま、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、調製豆乳、○無塩バター、みそ、油揚げ、○牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	玄米フレークスタック牛乳
30金	ソース焼きそば ポテトヨーグルトサラダ 大根のすまし汁 りんご※すみれ組以上	548.9(478.1) 16.6(16.0) 13.9(14.2) 2.5(1.9)	焼きそばめん、○米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	豚肉(肩ロース)、○豚ばら肉、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、○牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、○にんじん、ヒーマン、○乾燥ごぼう、あおのり	かつお・昆布だし汁、やきそばソース、○本みりん、○しょうゆ、○酒、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、酒	豚肉と刻み昆布の混ぜ御飯麦茶
31土	ドライカレー キャベツのみそフレンチ わかめスープ	592.0(502.4) 22.4(19.7) 19.2(17.7) 2.1(1.7)	米、○食パン、ノンエッグマヨネーズ、○砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○きな粉、粉チーズ、みそ、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しぶどう、ヒーマン、コーン缶、わかめ、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、鶏がらスープ、しょうゆ、カレー粉	きな粉サンド牛乳

※都合により変更することがございます。 ※10時おやつは乳児クラス(つぼみ・たんぽぽ・すみれ組)のみ牛乳100ccを提供しています。