

2024年2月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	木	実習生 お話し会	16	金	
2	金	節分	17	土	
3	土		18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	
6	火		21	水	
7	水		22	木	
8	木		23	金	天皇誕生日
9	金		24	土	入園説明会
10	土	せいかつ発表会	25	日	
11	日	建国記念日	26	月	
12	月	振替休日	27	火	
13	火		28	水	
14	水	誕生会	29	木	お別れ遠足・遠足ごっこ
15	木	サーキット開放			

＜お願いとお知らせ＞

- ・1月29日から2週間、実習生が来ます。
- ・2月10日（土）はせいかつ発表会です。土曜保育はありません。
- ・2月29日（金）は全クラスお弁当の用意をお願いいたします。
- ・日時の予告をしない避難訓練が、毎月一度行われます



保健だより 2月

看護師 沖末 春香

園内には子ども達のにぎやかな声が響いています。1月のお正月の雰囲気は落ち着き、少し疲れが出てきている子も見受けられます。乾燥や寒暖差も著しいこの時期、親子共に体調をしっかり整えたいですね。



やけどをしたら・・

冬はやけどが増える時期。ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間触れることで起こる「低温やけど」が増えてています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴です。肌が赤くなったり、痛痒く感じたら要注意です。

万が一、やけどをしてしまったら、すぐに流水で冷やしましょう。乳幼児期は細菌感染をしやすいので、軽傷と思っても念のため受診を！



インフルエンザと思ったら

① 受診して確認を

風邪や新型コロナウィルス、その他の感染症との区別がつきにくいので、早めに受診して頂き、適切な処置を受けましょう。

また、陽性と診断された場合は、園にその旨の連絡をお願いします。

② 脱水症状に注意

高熱や下痢・食欲不振等により脱水症状が出やすくなります。以前お伝えしました嘔吐後の飲水のすすめ方を参考に、水分補給をしていきましょう。

③ 解熱後3日間は登園停止

発病してから5日を経過し、解熱後3日後を経過するまでは登園停止です。この期間を守り、家庭でゆっくり療養しましょう。

*インフルエンザ、新型コロナウィルス感染症は、登園の際「登園許可証」の提出が必要な感染症です。お医者様に記入してもらってお持ちください。

食育だより

暦の上では、春が近づいていますが、2月は1年の中でも、気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。



今月の食育では、冬野菜についてお話をしました。



まずは、新聞紙で野菜を隠して、形だけで、冬野菜を当ててもらいました。



「にんじ~ん！」「だいこ~ん！」と、元気に答えてくれる野菜もあれば「ん~、キャベツ？」や「じゃがいもかな？」など、惜しい野菜の名前を言ってくれた子もいました。わからなかった野菜もヒントを聞いて「白菜！」「れんこんさん！」「ごぼう！」と、全問正解！！全問正解の賞品として、ごぼうチップス、蓮根チップス、大根チップスを試食しました。



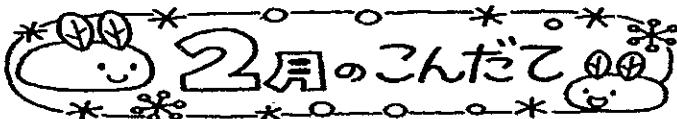
食べて驚いたのが、大根の甘さ！

水分がなくなって、甘さが凝縮され、とても甘く、子どもたちにも一番人気でした。手間はかかりますが油を使わないヘルシーでおいしい野菜チップス。ぜひ、作ってみてください。



野菜チップスの作り方

- 1、スライサー や ピーラー、または包丁で薄くスライスする。
- 2、水分をふき取り、低温のオーブンでパリッとするまで焼き上げる。
(園では、110℃のオーブンで15分。裏返して10分で焼き上げました。)



つどいの森もみの木こども園

令和6年

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	木	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 やみつきやさい	牛乳 ポンデケージョ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・豚もも パルメザンチーズ	米・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま・ごま油 白玉粉	わかめ・れんこん・黄ビーマン 青ビーマン・赤ビーマン たまねぎ・ほんしめじ りょくともやし・しょうが・にんにく にんじん・大根・きゅうり	だし・うすぐちしようゆ こいくちしようゆ・料理酒 食塩
2	金	恵方巻き すまし汁 鶏の照り焼き 大豆入りポテトサラダ	牛乳 小鬼のケーキ 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ まぐろ缶詰・煮干し かつお節・鶏もも ロースハム・だいす・鶏卵 ホイップクリーム	米・車糖・焼きふ・かたくり粉 じやがいも・マヨネーズ ホットケーキミックス・無塩バター ミルクチョコレート・ビスケット	みついし昆布・にんじん・きゅうり たまねぎ・焼きのり りょくともやし・こねぎ・スイートコーン	穀物酢・食塩・だし うすぐちしようゆ こいくちしようゆ・本みりん 料理酒・こしょう
3 ・ 24	土	ごはん みそ汁 鮭の焼き漬け 野菜あんかけ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ しきさけ	米・じやがいも・ごま油 かたくり粉・なたね油 市販菓子	ほうれんそう・はくさい チンゲンサイ・えのきだけ にんじん・たまねぎ	こいくちしようゆ・料理酒 みりん風調味料・だし
5	月	ごはん 豚汁 鶏肉のバーベキュー・ソース 野菜のごま和え	牛乳 クリームチーズの蒸し 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・焼き竹輪 クリームチーズ	米・じやがいも・ごま油・車糖 ごま・薄力粉	ごぼう・にんじん・大根・はくさい えのきだけ・ぶなしめじ・まいたけ 根深ねぎ・チンゲンサイ・こまつな キャベツ・りょくともやし たまねぎ・スイートコーン	板こんにゃく・ケチャップ 中濃ソース・こいくちしようゆ ベーキングパウダー
6 ・ 20	火	ごはん 洋風スープ かじきのカレーモニエル 小松菜のソテー	牛乳 じゃがまる 牛乳	普通牛乳・めかじき ペーコン・かつお削り節	米・さつまいも・薄力粉 なたね油・有塩バター じやがいも・かたくり粉	たまねぎ・こまつな・キャベツ ほんしめじ・にんじん・スイートコーン あまのり	だし・うすぐちしようゆ・食塩 カレー粉・こいくちしようゆ 中濃ソース
7	水	麦ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ヨーグルトサラダ	牛乳 かきたまうどん 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ロースハム・プロセスチーズ 脱脂粉乳・ヨーグルト	米・押麦・パン粉・車糖 かたくり粉・さつまいも マヨネーズ・干しうどん	こまつな・根深ねぎ・ほしひじき たまねぎ・にんじん・こねぎ 西洋かぼちゃ・きゅうり	食塩・こいくちしようゆ 本みりん・料理酒・こしょう うすぐちしようゆ みりん風調味料
8 ・ 26	木	ごはん すまし汁 鶏のチーズピカタ 切干大根の煮物	牛乳 ブルーベリーマフィン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも・鶏卵 ブルーベリーマフィン 焼き竹輪	米・薄力粉・じやがいも 車糖・無塩バター ブルーベリージャム	えのきだけ・ほうれんそう 切干し大根・にんじん さやいんげん	うすぐちしようゆ・食塩 バセリ・ケチャップ・だし こいくちしようゆ・本みりん 料理酒・ベーキングパウダー
9	金	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツポンチ	牛乳 おつゆ麺のきな粉がら 牛乳	普通牛乳・豚もも・きな粉	米・有塩バター・じやがいも なたね油・車糖・焼きふ 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ トマト缶詰・キャベツ・きゅうり もも缶詰・パインアップル缶詰 みかん缶詰・りんご・バナナ	バセリ・ハヤシルウ・穀物酢 食塩・こしょう
13	火 木	ごはん すまし汁 ふくさ焼き 春雨マヨサラダ	牛乳 ツナペペ・牛乳 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ ロースハム・まぐろ缶詰	米・焼きふ・なたね油・車糖 かたくり粉・綠豆はるさめ マヨネーズ マカロニ・スパゲッティ	チングンサイ・根深ねぎ 生しいたけ・さやいんげん きゅうり・にんじん・たまねぎ えのきだけ・ほんしめじ	うすぐちしようゆ こいくちしようゆ みりん風調味料・食塩 こしょう
14	水	ごはん みそ汁 鰯のごま照り焼き 高野豆腐の含め煮	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・凍り豆腐・鶏卵 ホイップクリーム	米・ごま・車糖・かたくり粉 じやがいも・無塩バター なたね油・薄力粉・粉糖	こまつな・たまねぎ・ごぼう さやいんげん・にんじん 生しいたけ	こいくちしようゆ・本みりん 料理酒・だし・ピュアココア
15	木	ナポリタン 洋風スープ さつぱりサラダレモン風味 バナナ	牛乳 きつねのおにぎり 牛乳	普通牛乳・ウインナー 鶏もも・かつお削り節 油揚げ	マカロニ・スパゲッティ・なたね油 車糖・米	たまねぎ・にんじん・青ビーマン はくさい・わかめ・キャベツ きゅうり・赤ビーマン・レモン バナナ	ケチャップ・だし うすぐちしようゆ・穀物酢 こいくちしようゆ・だし 本みりん・料理酒
16	金	麦ごはん みそ汁 かじきカツ 切干大根の塩昆布和え	牛乳 さつまいもスコーン 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき・まぐろ缶詰	米・押麦・薄力粉・パン粉 調合油・ごま油・さつまいも 車糖・無塩バター	チングンサイ・切干し大根 にんじん・きゅうり・キャベツ 塩昆布・レモン	料理酒・食塩・こしょう 中濃ソース・だし ベーキングパウダー
17	土	ごはん みそ汁 筑前煮 きゅうりとシラスの酢の物	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・しらす干し	米・じやがいも・なたね油 車糖・市販菓子	西洋かぼちゃ・たまねぎ れんこん・にんじん・大根 さやいんげん・きゅうり・わかめ	だし・こいくちしようゆ 料理酒・本みりん・穀物酢 食塩
19	月	ごはん すまし汁 鶏肉のしょうが味噌焼き 野菜きんぴら	牛乳 クリームチーズの蒸し 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・クリームチーズ	米・焼きふ・車糖・じやがいも ごま油・ごま・薄力粉	ほうれんそう・ごぼう・にんじん れんこん・さやいんげん	うすぐちしようゆ みりん風調味料・料理酒 しょうが・板こんにゃく こいくちしようゆ ベーキングパウダー
21	水	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 やみつきやさい	牛乳 もものケーキ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・豚もも 鶏卵	米・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま・ごま油 ホットケーキミックス・無塩バター	わかめ・れんこん・黄ビーマン 青ビーマン・赤ビーマン たまねぎ・ほんしめじ りょくともやし・しょうが・にんにく にんじん・大根・きゅうり・もも缶詰	だし・うすぐちしようゆ こいくちしようゆ・料理酒 食塩
22	木	ごはん シュクメルリ キトリ・ボムドリ・サラティ オレンジ	牛乳 おつゆ麺のきな粉がら 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ・きな粉	米・さつまいも・なたね油 有塩バター・車糖・焼きふ 無塩バター	たまねぎ・レモン・きゅうり・トマト にんじん・キャベツ・赤たまねぎ バレンシアオレンジ	ににくおろし・こしょう 食塩・シチュー ルウ 穀物酢・こいくちしようゆ バセリ
27	火	ごはん みそ汁 鰯のごま照り焼き 高野豆腐の含め煮	牛乳 かきたまうどん 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・凍り豆腐・鶏卵	米・ごま・車糖・かたくり粉 じやがいも・干しうどん	こまつな・たまねぎ・ごぼう さやいんげん・にんじん 生しいたけ	こいくちしようゆ・本みりん 料理酒・だし うすぐちしようゆ みりん風調味料
28	水	ベジロール 洋風スープ 鶏のパン粉焼き みかんサフ	牛乳 きつねのおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ	ベジロール・じやがいも パン粉・なたね油・車糖・米	レダス・スイートコーン・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・みかん缶詰	だし・うすぐちしようゆ・食塩 料理酒・バセリ・カレー粉 穀物酢・こしょう・だし 本みりん・こいくちしようゆ

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
497 kcal	22.5 g	15.5 g	71.4 g	315 mg	1.8 mg	216 μg	0.32 mg	0.47 mg	21 mg

☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。

☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにゃく・しらたき/変更:雑穀・押麦→ごはん)

☆ あけび・かえで組午後おやつ変更:1日 ポンデケージョ→おかかおにぎり

☆ 29日:遠足のため、お弁当を持参ください。午後おやつは市販菓子を提供します。|



世界の料理

「ジョージ」