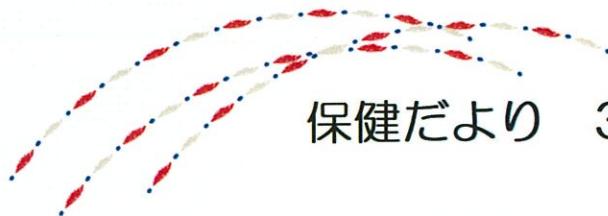


## 2024年3月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	金	ひなまつり	16	土	
2	土	卒園を祝う会	17	日	
3	日		18	月	
4	月		19	火	
5	火		20	水	春分の日
6	水	お別れ会	21	木	
7	木	お話会	22	金	1号春休み
8	金		23	土	
9	土		24	日	
10	日		25	月	
11	月		26	火	
12	火		27	水	
13	水	誕生会	28	木	
14	木		29	金	
15	金		30	土	全職員研修
			31	日	

### <お願いとお知らせ>

- ・3月2日（土）は卒園を祝う会です。家庭保育のご協力をお願いいたします。
- ・3月30日（土）は、全職員研修のため、土曜保育はありません。
- ・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 3月

看護師 沖末 春香

日々のお子様の健康観察にご協力ください、ありがとうございます。

今年は気温の変動と、乾燥した日々が続いていますね。寒暖差も著しいこの時期、体調をしっかり整えて、引き続き感染予防に努めていきましょう😊



### 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、咽頭痛などが主症状の“**鼻と喉のかぜ**”と、嘔吐や下痢が主症状の“**お腹にくるかぜ**”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することもあり、注意が必要です。急な発熱や悪寒（寒気）、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。

### !! インフルエンザ脳症に注意 !!

#### ●インフルエンザ脳症とは？

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動は見られることもあります。  
このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

#### ●発熱したら受診をして確認を

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。

#### ●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。少しずつで大丈夫です。  
水分補給をしていきましょう。

#### ●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。



# 食育だよン

## 【 おわかれバイキング 】

「今までたべたおきゅうしょくのなかで好きなものはなあに？」

### 【主 食】

醤油ラーメン・チキンライス  
ハンバーガー<sup>(うどん・チキンカレー・  
くりごはん・ハヤシライス…)</sup>



★醤油ラーメンとハンバーガーは今年も選ばれました！驚いたのはカレーを抑えて、チキンライスが入ったこと。クリスマスの楽しい思い出があるのかな～♪

### 【汁 物】

シチュー  
かぼちゃシチュー  
中華スープ  
(豚汁)



★今年はお泊り保育でもカレーではなくシチューを作るほど、シチューは大人気！！汁物のおかわりに来てくれる子が多い中華スープもランク入り♪

### 【主 菜】

からあげ・  
鮭のちゃんちゃん焼き  
鶏の照り焼き  
(コーンマヨネーズ焼き・親子煮・  
ジャーマンポテト・青椒肉絲)



★鮭の解体後にみんなの目の前で作ったちゃんちゃん焼きがおいしかったそうです。

### 【副 菜】

春雨マヨサラダ  
大根サラダ・ポテトサラダ  
(ブロッコリーのサラダ・  
ヨーグルトサラダ・スペゲッティサラダ)



★やはり強い、春雨を使ったサラダ！  
ただ、それ以外のサラダも候補に挙がったことに少し驚きました。野菜は敬遠されがちなのでちょっとうれしい^ ^

### 【おやつ】

シュークリーム  
みたらしだんご  
ポップコーン  
(ウインナーパイ・おほしさまゼリー・  
フレンチトースト・ポテトもち・じゃがまる  
お好み焼き・ハムチーズトースト・牛乳もち  
にんじんクラッカー…)



★これ以外にもたくさん候補の出たおやつ部門！

今年はみんなで候補を出した後に、  
多数決で最終的に決めたそうです。  
太字はさくら組に選ばれたもの、  
( ) は候補止まり  
しかし、「入れられるならば！」と  
候補止まりのメニューも献立に  
入れられるだけ  
入れちゃいました♪  
残り 1 か月…最後の日まで  
おいしく食べてね☆彌





## つどいの森もみの木ごども園

3歳未満児

令和6年



ひな祭り

日曜

星 食

お や つ

赤: 血や肉になる

黄: 热や力となる

緑: 調子をととのえる

(その他の食品)

1 金	五目ちらしすし すまし汁 鰯のねぎ味噌焼き 菜の花和え ひなあられ	牛乳 ひな祭り蒸しケーキ 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ 蒸しかまぼこ・煮干し かつお節・さわら 淡色辛みそ・脱脂粉乳 ホイップクリーム	米・車糖・焼きあごま ひなわら・薄力粉 なたね油・いちごジャム	れんこん・ごぼう・生しいたけ にんじん・スイートーン さやいんげん・こまつな・こねぎ 和種なばな・ほうれんそう りょくとうもやし・えのきだけ いちご	穀物酢・食塩・だし こべちしようゆ・本みりん うすぐちしようゆ ペーキングパウダー
2 土 16	ごはん 洋風スープ ピザ風チキン ヨーンのサラダ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏もも プロセスチーズ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・市販菓子	たまねぎ・トマト缶詰・齊ピーマン きゅうり・にんじん・プロシコリー スイートコン	だし・うすぐちしようゆ・食塩 ケチャップ・穀物酢 こべちしようゆ
4 月	ごはん 洋風スープ 鶏のヨーンマヨネーズ焼き やさい炒め	牛乳 じゃがまる	普通牛乳・鶏もも バルメザンチーズ	米・さつまいも・薄力粉 マヨネーズ・なたね油 じゃがいも・かたり粉	たまねぎ・こねぎ・スイートコン 赤ピーマン・キャベツ・ほんしめじ にんじん・りょくとうもやし スイートコン・あまのり	だし・うすぐちしようゆ・中酒ソース こしょう・だし・中酒ソース
5 火	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ	牛乳 ワインナーパイ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・しきけ 淡色辛みそ・ロースハム ワインナーパイ	米・車糖・有塩バター じゃがいも・マヨネーズ パイ皮	チングンサイ・えのきだけ キャベツ・たまねぎ りょくとうもやし・ほんしめじ にんじん・黄ピーマン・きゅうり スイートコン	うすぐちしようゆ・料理酒 本みりん・こいくちしようゆ 食塩・こしょう
6 水	チキンライス 洋風スープ 鶏のから揚げ 大根サラダ	牛乳 ふかし芋 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏もも 車糖・さつまいも	米・なたね油・かたり粉 車糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん トマトジュース・レタス・スイートコン しょうが・にんにく・きゅうり・大根 キャベツ・スイートコン・レモン	ケチャップ・だし・食塩 うすぐちしようゆ・料理酒 こべちしようゆ・穀物酢
7 木	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨マヨサラダ	牛乳 にんじんクラッカー 牛乳	普通牛乳・豚もも ロースハム バルメザンチーズ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたり粉 綠豆はるさめ・マヨネーズ 薄力粉	ほうれんそう・根深ねぎ・たまねぎ にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パンプキンアップル缶詰 きゅうり	だし・うすぐちしようゆ・だし こべちしようゆ・穀物酢 ケチャップ・食塩・こしょう
8 金	ハンバーガー <sup>1</sup> かぼちゃのシチュー オレンジ	牛乳 おかかおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏もも かつお削り節	ロールパン・パン粉・車糖 なたね油・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・ほうれんそう・スイートコン 西洋かぼちゃ パンシニアオレンジ	こしょう・ケチャップ ウスター・ソース・穀物酢 食塩・シチューウ こべちしようゆ
9 土 23	ごはん 中華スープ 鮭のかレーミニエル 野菜あんかけ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ・しきけ	米・薄力粉・無塩バター ごま油・かたり粉 なたね油・市販菓子	きょうな・チングンサイ・ほんしめじ にんじん・りょくとうもやし たまねぎ	だし・うすぐちしようゆ・食塩 カレー粉・こいくちしようゆ
11 月	ごはん 米飯(非常食) 豚汁 鶏の照り焼き いちご	牛乳 牛乳もち 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・脱脂粉乳・きな粉	アルファ化米・じゃがいも 車糖・かたり粉	ごぼう・にんじん・大根 えのきだけ・ぶなしめじ・根深ねぎ こまつな・はくさいいちご	こべちしようゆ・本みりん 料理酒・食塩
12 火	ごはん すまし汁 鰯の西京焼き ほうれん草の白和え	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら・甘みそ 木桶豆腐・プロセスチーズ ロースハム	米・じゃがいも・車糖・ごま 食パン	きょうな・チングンサイ ほうれんそう・にんじん ほんしめじ	うすぐちしようゆ みりん風調味料 板こんにゃく こべちしようゆ
13 水	醤油ラーメン かわりショウマイ バナナ	牛乳 季節のおやつ 牛乳	普通牛乳・豚もも・豚ひき肉 角卵・ホイップクリーム	中華めん・ごま油 しゅうまいの皮 ホリケンミックス・車糖	スイートコン・根深ねぎ ほうれんそう・生しいたけ れんこん・しょうが・バナナ いちご	こしょう・だし・食塩 うすぐちしようゆ・料理酒 こしょう
14 木	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン醤油煮 スペグッティサラダ	牛乳 お好み焼き 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・鶏卵・ワインナーパイ ロールセシズ	米・車糖・かたり粉 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・薄力粉	大根・りょくとうもやし・こねぎ 根深ねぎ・しょうが・レモン きゅうり・にんじん・スイートコン キャベツ・切干だいこん スイートコン・あおのり	こいくちしようゆ・料理酒 食塩・こしょう ベーキングパウダー 中濃ソース
15 金	麦ごはん みそ汁 野菜春巻き カミカミサラダ	牛乳 みたらし団子 牛乳	普通牛乳・冷凍豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏ひき肉 かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐	米・押麦・普通はるさめ 車糖・かたり粉・ごま油 しゅうまいの皮・なたね油 白玉粉	はくさい・にんじん・りょくとうもやし にら・れんこん・切干だいこん きゅうり・キャベツ	食塩・こいくちしようゆ 穀物酢・本みりん
18 月	ごはん 洋風スープ 鶏のヨーンマヨネーズ焼き やさい炒め	牛乳 ボーテもち 牛乳	普通牛乳・鶏もも バルメザンチーズ	米・ヨネーズ・なたね油 じゃがいも・かたり粉・車糖	たまねぎ・こねぎ・スイートコン 赤ピーマン・キャベツ・ほんしめじ にんじん・りょくとうもやし スイートコン	だし・うすぐちしようゆ・食塩 こしょう・だし・本みりん こいくちしようゆ
19 火	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・しきけ 淡色辛みそ・ロースハム 鶏卵	米・車糖・有塩バター じゃがいも・マヨネーズ 食パン	チングンサイ・えのきだけ キャベツ・たまねぎ りょくとうもやし・ほんしめじ にんじん・黄ピーマン・きゅうり スイートコン	うすぐちしようゆ・料理酒 本みりん・こいくちしようゆ 食塩・こしょう
21 木	ごはん かんぴょうの玉子とじ汁 蒸しげぎょうざ ヨーグルトサラダ	牛乳 まんじゅう 牛乳	普通牛乳・鶏卵・煮干し かつお節・豚ひき肉 プロセスチーズ・ヨーグルト ゆで小豆缶詰	米・ごま油・ざうまいの皮 さつまいも・じゃがいも マヨネーズ・薄力粉・車糖 なたね油	かしわびどう・はくさい・生しいたけ にら・しゅうが・西洋かぼちゃ	うすぐちしようゆ・食塩 こしょう・こしょう ベーキングパウダー
22 金	ごはん 中華スープ 酢豚 春雨マヨサラダ	牛乳 のりチーズクラッカー 牛乳	普通牛乳・豚もも ロースハム・脱脂粉乳 バルメザンチーズ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたり粉 綠豆はるさめ・マヨネーズ 薄力粉	ほうれんそう・根深ねぎ・たまねぎ にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パンプキンアップル缶詰 きゅうり・あおのり	だし・うすぐちしようゆ・だし こいくちようゆ・穀物酢 ケチャップ・食塩・こしょう
25 月	ごはん けんちん汁 鶏の照り焼き 五目煮	牛乳 ふかし芋 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・煮干し 煮干し・かつお節・鶏もも だいたず	米・さつまいも・車糖 かたり粉・じゃがいも	大根・ごぼう・えのきだけ ぶなしめじ・まいたけ・はくさい こまつな・ほうれんそう・こねぎ にんじん・れんこん・生しいたけ きやいんげん	料理酒・うすぐちしようゆ 本みりん・こいくちしようゆ 板こんにゃく・だし みりん風調味料・食塩
26 火	ロールパン クリームシチュー ケチャップ・ウインナー オレンジ	牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも ウインナー・プロセスチーズ かつお削り節	ロールパン・じゃがいも・米	チングンサイ・えのきだけ ロールパン・じゃがいも・米 プロシコリー・パンシニアオレンジ	こしょう・シチュー ルウ ケチャップ・こいくちしようゆ
27 水	麦ごはん すまし汁 鰯の西京焼き ひじきの煮物	牛乳 おはしませりー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・絹ごし豆腐	米・押麦・じゃがいも・車糖 さやいんげん・もむ伝説 パンプキンアップル缶詰・バナナ みかん缶詰・りんご・桃	きょうな・ほしひじき・にんじん さやいんげん・もむ伝説 パンプキンアップル缶詰・バナナ みかん缶詰・りんご	うすぐちしようゆ みりん風調味料・しらたき だし・本みりん・料理酒 こいくちようゆ
28 木	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン醤油煮 スペグッティサラダ	牛乳 みたらし団子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・絹ごし豆腐	米・車糖・かたり粉 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・白玉粉	大根・りょくとうもやし・こねぎ 根深ねぎ・しょうが・レモン きゅうり・にんじん・スイートコン スイートコン・もむ伝説 パンプキンアップル缶詰・バナナ みかん缶詰・りんご	こいくちようゆ・料理酒 食塩・こしょう・本みりん
29 金	チキンカレー プロシコリーのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 シュークリーム 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・ホイップクリーム	米・なたね油・じゃがいも さつまいも・車糖・粉糖	カレールウ・穀物酢 こいくちようゆ・ワントップシュー生地 カスタードミックス	

### ☆ 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
494 kcal	21.7 g	15.8 g	72.2 g	302 mg	1.7 mg	202 μg	0.35 mg	0.50 mg	26 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: 15日/28日 みたらし団子→わかめおにぎり

11日 牛乳もち→うどん