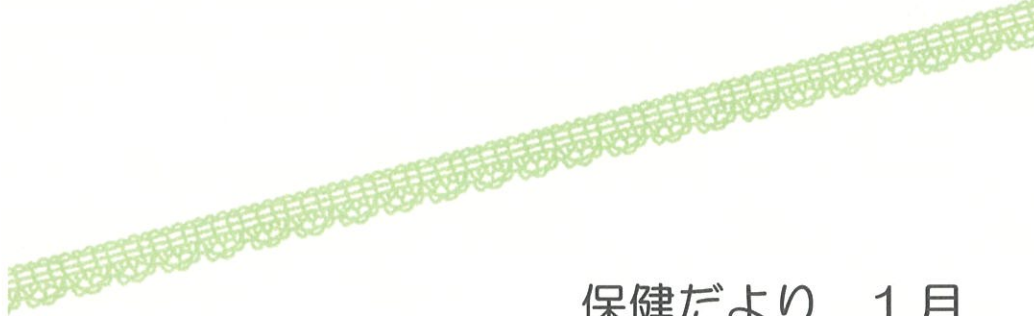


2026年 1月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	木	1号冬休み	16	金	ばら懇談会
2	金		17	土	
3	土		18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	ふじ懇談会
6	火		21	水	誕生会・YYファミリーキッチン かえで懇談会
7	水		22	木	サーキット開放 もみの木ランチ
8	木	お話し会 なかよしランチ	23	金	あけび懇談会
9	金		24	土	
10	土		25	日	
11	日		26	月	
12	月	成人の日	27	火	
13	火	さくら懇談会	28	水	
14	水	きんもくせい懇談会	29	木	
15	木		30	金	
			31	土	

<お願いとお知らせ>

- ・1/4（日）までこども園はお休みです。
- ・各クラスの懇談会は、16:30-17:15で行います。
- ・避難訓練が毎月一度行われます。



保健だより 1 月

看護師 沖末 春香

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します😊
新しい年がスタートし、園にも子どもたちの笑顔が戻ってくるのがとても楽しみです😊
長いお休みでのんびりと過ごしていたお正月モードも名残惜しいですが、気持ちも新たに生活リズムを整えて、新しい一年のスタートをきりましょう😊



冬場の室内環境

- ❶ 冬の健康トラブルは、多くの場合、空気の乾燥が原因です。ウイルスは低温、乾燥を好みます。室温は 20 度前後、湿度は 50～60%を保てるのが理想です！
- ❷ 1～2時間に 1 回は窓を開けて換気をし、加湿器などで室内の湿度をコントロールできると良いでしょう。洗濯物を室内に干すのも効果的です😊
- ❸ 水分を摂ると喉や鼻の粘膜がうるおいウイルスの侵入を防ぎます。寒いとなかなか水分を摂らなくなりがちですが、少しずつでも水分を摂りましょう😊



流行性角結膜炎【はやり目】👁️👁️

ウイルスの感染により目の充血や、目やに、ゴロゴロした目の痛み、瞼の腫れ、涙などの症状が見られます。非常にうつりやすく、大人にもうつります。
何か目がおかしいな？いつもと違うな？と感じたら、眼科受診をお勧めいたします。

爪は伸びていませんか？

爪が伸びていると、お友だちをひっかいてしまったり、折れてしまったり、思いがけないケガやトラブルの原因になってしまいます。
年齢が低いうちは指しゃぶりをする子どもも多く、雑菌をそのまま口に入れてしまうので衛生面の心配もあります😓
お子さんの安全の確保や、衛生面の維持のためにも、週に一度は指先のチェックを行ない、こまめに爪を切っていただけると幸いです😊



管理栄養士 いとがわあやな
井戸川綾那

【 あまいとしょっぱい＝？？？ 】

先日、ばら組で「野菜の磯和え」を作りました
蒸して絞ったキャベツ、人参、チンゲン菜に
海苔、醤油、少量の砂糖を隠し味で入れて完成 ✨
せっかくの機会なので、砂糖はあまい
醤油はしょっぱいということを
知ってほしいな～と思い、子ども達と確認



「白いこれはなーに？」

「さとう！」「しお？」

ちょっぴりおててにのせて味見

「あまーい！」「もっとほしいな！」

「じゃあ、このいい匂いのする茶色いものは？」

「コーヒー？」「しょうゆだよ！」

これも味見。「しょっぱーい！！！」

綺麗な手袋をして、みんなで混ぜ合わせました



みんなでまぜまぜ～

綺麗に混ぜたら味見

「甘い砂糖としょっぱい醤油が入った

磯和えはどんな味がする？」

「おいしいあじになった！！！」

「もっとたべたいな～」

自分たちで作ったからか、おやさいが苦手な

普段残しがちの子も味見することができていました♪



言葉で聞く甘い・しょっぱい

舌で感じる甘い・しょっぱい

簡単に使ってしまいますが、

これも知らなければわからない知識の一つ

「これが甘い味」「これがしょっぱい味」

食卓でも「これはどんな味？」と聞いてみてください♪





つどいの森もみの木こども園 3歳未満児

令和8年



七草の日



野菜の日



郷土料理

「秋田県」



かみかみの日



鉄人の日

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)
5	月	ひき肉カレー コールスローサラダ みかん	牛乳 おつゆ麩の黒糖がらみ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・車糖・焼きふ 黒砂糖	たまねぎ・にんじん・赤ピーマン 黄ピーマン・なす・ズッキーニ キャベツ・きゅうり・温州みかん	カレールウ・穀物酢・こしょう 食塩
6 ・ 20	火	ごはん 洋風スープ 鶏のパン粉焼き やさしい炒め	牛乳 マンナビスケット 牛乳	普通牛乳・ウインナー 鶏もも	米・パン粉・なたね油 マンナビスケット	はくさい・にんにく・キャベツ ほんしめじ・にんじん・たまねぎ りょうとうもやし・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 料理酒・バセリ・カレー粉
7	水	ごはん 七草みそ汁 鰯の玉ねぎソースがけ 切干大根の煮物	牛乳 シュガーパイ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・焼き竹輪	米・焼きふ・薄力粉・車糖 かたくり粉・じゃがいも パイ皮・グラニュー糖	せり・かぶ・大根・たまねぎ こねぎ・切干しだいこん・にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ・料理酒 だし・本みりん
8 ・ 22	木	ごはん みそ汁 ぎせい豆腐 野菜きんぴら	牛乳 りんごマフィン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉	米・車糖・じゃがいも・ごま油 ごま・薄力粉・無塩バター りんごジャム	キャベツ・わかめ・根深ねぎ にんじん・生しいたけ さやいんげん・ほしひじき・ごぼう れんこん	食塩・こいくちしょうゆ 板こんにやく ベーキングパウダー
9	金	ロールパン 洋風スープ 煮込みハンバーグ 洋風サラダ	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵	ロールパン・さつまいも パン粉・なたね油・車糖・米	大根・こまつな・えのきたけ たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 マッシュルーム・キャベツ はくさい・きゅうり・黄ピーマン 赤ピーマン・トマト・ブロッコリー オクラ・レモン・ほしひじき	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース・穀物酢 本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ
10 ・ 24	土	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌焼 根菜の煮物	牛乳 あんぱんまんの 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・焼き竹輪	米・焼きふ・マヨネーズ じゃがいも・車糖 あんぱんまんおやさいせん	チンゲンサイ・ごぼう・にんじん 生しいたけ	うすくちしょうゆ・食塩・だし こいくちしょうゆ・料理酒 本みりん
13 ・ 27	火	ごはん 中華スープ 酢豚 ナムル	牛乳 スキムクッキー 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま ごま油・無塩バター・薄力粉	きょうな・根深ねぎ・たまねぎ にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パインアップル缶詰 ほうれんそう・りょうとうもやし きゅうり	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ・食塩
14	水	ごはん きりたんぼ ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え	牛乳 いもあげ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ぶり 木綿豆腐・甘みそ・鶏卵	米・きりたんぼ・車糖 かたくり粉・ごま ホットケーキミックス・さつまいも なたね油	まいたけ・ごぼう・根深ねぎ はくさい・チンゲンサイ ほうれんそう・にんじん ほんしめじ	しらたき・だし こいくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料 板こんにやく
15	木	ごはん すまし汁 鶏肉の甘味噌焼 もやしときゅうりのゆかり和え	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・はんぺん 煮干し・かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・鶏卵	米・車糖・食パン	こまつな・きゅうり・りょうとうもやし キャベツ・にんじん・梅びしお	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 食塩
16 ・ 30	金	ごはん 洋風スープ 豚肉のチーズピカタ さつまいもサラダ	牛乳 マーブル蒸しパン 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 パルメザンチーズ ロースハム・脱脂粉乳	米・薄力粉・さつまいも マヨネーズ・車糖・なたね油	レタス・ほんしめじ・きゅうり スイートコーン・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・バセリ・こしょう ベーキングパウダー ミルクココア
17 ・ 31	土	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 野菜あんかけ	牛乳 マンナウエファー 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・しろさけ	米・ごま油・かたくり粉 なたね油・マンナウエファー	ほうれんそう・チンゲンサイ えのきたけ・にんじん りょうとうもやし・たまねぎ	食塩・こいくちしょうゆ・だし
19	月	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツポンチ	牛乳 おつゆ麩の黒糖がらみ 牛乳	普通牛乳・豚もも	米・マヨネーズ・車糖 焼きふ・黒砂糖	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 りんご・バナナ・みかん缶詰	ハヤシルウ・穀物酢・こしょう 食塩
21	水	ごはん みそ汁 鰯の玉ねぎソースがけ 切干大根の煮物	牛乳 季節のおやつ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・焼き竹輪 ホイップクリーム	米・焼きふ・薄力粉・車糖 じゃがいも・粉糖	チンゲンサイ・りょうとうもやし たまねぎ・こねぎ・切干しだいこん にんじん・さやいんげん	こいくちしょうゆ・料理酒 だし・本みりん ワンタッチシュー生地 カスタードミックス
23	金	ごはん 洋風スープ 煮込みハンバーグ 洋風サラダ	牛乳 シリアル・ベリー ヨーグルト 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 ヨーグルト	米・さつまいも・パン粉 なたね油・車糖 コーンフレーク ブルーベリージャム	えのきたけ・こねぎ・たまねぎ にんじん・トマト缶詰 マッシュルーム・キャベツ・きゅうり 黄ピーマン・トマト・ブロッコリー オクラ・レモン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース・穀物酢
26	月	うどん 雑魚と野菜のかき揚げ お揚げのサラダ オレンジ	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも しらす干し・プロセスチーズ 油揚げ	米・うどん・さつまいも 薄力粉・なたね油・ごま 車糖・ごま油・米	たまねぎ・こねぎ・ごぼう にんじん・キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・ほしひじき バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 みりん風調味料・穀物酢 本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ
28	水	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え	牛乳 シュガーパイ 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ・ぶり 木綿豆腐・甘みそ	米・車糖・かたくり粉・ごま パイ皮・グラニュー糖	はくさい・チンゲンサイ ほうれんそう・にんじん ほんしめじ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 板こんにやく
29	木	麦ごはん すまし汁 鶏肉の甘味噌焼 五目納豆	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・はんぺん 煮干し・かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・糸引き納豆 ロースハム・プロセスチーズ 鶏卵	米・押麦・車糖・食パン	こまつな・ほうれんそう・にんじん きゅうり・根深ねぎ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 こいくちしょうゆ・食塩

☆ 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	22.0 g	16.0 g	71.3 g	322 mg	1.9 mg	216 μg	0.36 mg	0.47 mg	18 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。

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