

忍岡こども園だより

第65号 令和6年度 4月

社会福祉法人東京児童協会 忍岡こども園

〒110-0008 東京都台東区池之端 2-1-22

TEL:03-5809-0394 FAX:03-5809-0395

～ONE ROOF～

「大きなおうち」を受け継ぎながら、子ども達も職員も地域の皆さんも、みんながひとつ屋根の下で笑い、ひとつになり、そして成長して、未来を作り出す力を育てていこうという思いを込めています。



ご入園・ご進級おめでとうございます。

春暖の候、皆様方におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。また、日頃より本園の活動にご理解ご協力をいただきまして誠に有難うございます。

改めまして、ご進級ご入園おめでとうございます。新しく入園された子ども達は、慣らし保育のご協力により新たな環境に慣れてきています。こども園は、皆様にとっての第二のお家であり、子ども達が家庭以外で体験する初めてのコミュニティと考えております。子ども達が落ち着いた雰囲気でお生活が送れるよう努めて参ります。

進級した子ども達は、それぞれに喜びを感じ毎日楽しく生活しております。子ども達が楽しく遊び、学べるよう教育保育を行ってまいりますので、引き続きご理解ご協力をお願いいたします。

【活動目標】

- ① 引き続き安心・安全を第一にした教育保育を行います。
 - ・怪我、事故の無いよう玩具や遊具、環境の見直しや点検に努めます。
 - ・家庭と連携を密にし、互いに育ちあえる環境を創ります。
- ② いろいろな場所に行き、地域との交流を充実させます。
 - ・体力や身体的な基礎を培う戸外遊びをたくさん行いっていきます。
 - ・忍岡小学校や地域のお店等との連携や交流を充実していきます。
- ③ 異年齢での活動を大事にしていきます。

異年齢活動を大事にしていきたいと思っています。「大きなおうち」では家庭的な体験を大事にしているため、異年齢活動は兄弟や姉妹の様な関係を体験させてあげることに取り組んでいます。大きい子を見て憧れをもつことや、小さい子のお世話をすることで思いやりの気持ちが育まれます。異年齢コミュニティの中で育ち合いを引き出し、子ども達の自主性を育み、活動の中から成長を引き出していきたいと考えます。

今年度は、新型コロナウイルスの影響を受けることもなくなり、様々なことが再開されます。単に再開とせず、コロナ禍の経験を受け、常に新しい形を模索し挑戦して参りたいと考えております。内容等、まだまだご不便はお掛けいたしますが、ご理解いただければと思います。

園長 金澤 信仁





3月の様子と4月の目標



あひる組

初めての園生活にお子さんも保護者も戸惑いや不安を感じている事と思いますが、保育者と一緒に遊んだり園内探索やお散歩で気分転換をしたりして、安心して過ごしていけるよう触れ合いを楽しんでいきたいと思ひます。そして毎日と一緒に過ごす中で、日々子ども達の小さな変化や成長に寄り添い、ひとつひとつの成長を保護者の皆様と共有し、喜びを共感していけたらと思ひます。安心してお子様を預けられるよう、園生活をこまめに伝え、ご家庭と連携を取りながら進めていきたいと思ひますので、何かありましたらお声掛けください。どうぞ一年間よろしくお願い致します。

今月の歌

- ・ちょうちょう
- ・チューリップ

今月の目標

- ・新しい環境に慣れ、安心して過ごす。
- ・散歩に出かけ、外気浴を楽しむ。

うさぎ組

あひる組から進級した友だち5名に、新しいお友だち4名を迎え、計9名になったうさぎ組。初めは慣れない環境に戸惑ったり涙が出てしまうこともあると思ひますが、保育室で好きな遊びを見つけたり、散歩や園庭へ出て春の自然を感じながら、子ども達がゆっくりと慣れていけるような環境作りをしていきたいと思ひます。また、子ども一人ひとりの言葉や仕草を丁寧に受け止めていく事によって信頼関係を深め、子ども達が安心して過ごせるようにしていきたいと思ひます。そしてご家庭と連携しながら、お子さまの成長と一緒に見守り、成長していく姿を共に喜び合いながら過ごしていきたいと思ひますので、どうぞ1年間宜しくお願ひいたします。

今月の歌

- ・ちょうちょう
- ・チューリップ
- ・ことりのうた

今月の目標

- ・保育士等と一緒に好きな遊びを見つけて楽しむ。
- ・春の自然を感じ、戸外遊びを楽しむ。

ひよこ組

ご進級おめでとうございませう。進級してお兄さんお姉さんになり、ちょっぴり頼もしくなつた子ども達。身の回りの事により一層自分で行おうとする意欲が芽生えてきていて、「自分でやる」と伝えてくれる子が多くなつてきました。また友だちにも興味を持ち、「一緒に〇〇しよう」と誘い掛けてあげる姿や散歩に行く前に友だちの靴下を持って「はいどうぞ」と渡してあげる姿も見られています。ひよこ組は乳児クラスの中では一番年上のクラスになります。今でも玩具を貸してあげたりお世話をしたりと優しく接する姿がありますが、進級し小さい友だちが入ってくる事でお兄さんお姉さんになつた気持ちを大切にしていきたいと思ひます。今年度も様々な活動を通して園での子ども達の姿を保護者の皆様と共有し、成長していく子ども達の姿を喜びながら過ごしていきたいと思ひますので、1年間どうぞよろしくお願い致します。

今月の歌

- ・さんぽ
- ・春がきた
- ・いとまき

今月の目標

- ・新しい環境に慣れ保育士等や友だちと好きな遊びを楽しむ。
- ・戸外では様々な自然に触れる事を楽しむ。
- ・着脱や食事の際など身の回りの事を自分でやってみようとする。

はな組

ひよこ組から進級した9名と、新しいお友だち5名の計14名で新年度を迎えることになりました。新しく入園した子ども達がスムーズに園生活に馴染み、楽しい毎日が送れるよう努めて参りたいと思います。進級するひよこ組の子ども達はまた一つお兄さんお姉さんになりました。頼もしくなった子ども達の表情を見ているとこれからの1年が楽しみです。始めは新しい保育室や職員に期待が高まると共に不安な気持ちもあるかと思いますが、1日も早く沢山の笑顔が見られるように、一人一人の気持ちを受け止めながら丁寧に関わっていきたくと思います。また、園での子ども達の姿を保護者の皆様と共有し、成長していく姿を共に喜び合いながら過ごしていきたくと考えております。1年間どうぞよろしくお願い致します。

今月の歌

- ・春が来た
- ・ちょうちょう
- ・チューリップ

今月の目標

- ・進級することに期待を持ちながら、安心して過ごせるようにする。
- ・身の回りのことを自分でできる喜びを感じる。
- ・春の自然を見たり、触れたりしながら戸外活動を楽しむ。

ほし組

新年度を迎え、また一つお兄さんお姉さんになった子どもたち。子どもたちの頼もしい表情を見ているとこれからの1年がとても楽しみです。これからは自分達よりも小さいクラスの子とも共に過ごすことになり、その中では様々な思いが生まれてくると思います。始めは不安な気持ちもあるかと思いますが、1日も早く沢山の笑顔が見られるように一人一人の気持ちを受け止めながら丁寧に関わっていき、毎日「楽しい」と感じられるような日々を過ごしながらたくさんの思い出を作っていきたいと思います。また、園での子ども達の姿を保護者の皆様と共有し、成長していく姿を共に喜び合いながら過ごしていきたくと考えております。1年間どうぞよろしくお願い致します。

今月の歌

- ・いんいんいん
- ・ちょうちょう
- ・チューリップ

今月の目標・

- ・自分のしたい遊びを見つけ、友だちや保育者と一緒に遊ぶことを楽しむ。
- ・春の自然に触れて興味関心を持ちながら遊びに取り入れていく。

つき組

園で一番のお兄さん、お姉さんになったつき組の子ども達。園で行うイベントも、いよいよ集大成となります。進級することに期待や不安を抱えながら過ごしていた子ども達ですが、つき組になり、嬉しそうな表情を見せる姿に、これからの一年がとても楽しみです。年下児に優しくする姿や手本となる立派な姿が見られるようになり、頼もしさを感じる今日この頃です。また、友だちとの関わりも深め、思いやりの気持ちも育まれていると感じます。つき組では特別活動や小学校交流など、友だちと一緒に様々な経験や体験を重ねて行く中で、ほし組で築き上げたクラスの団結力を更に高めて過ごしていきたくと思います。みんなで色々なことにチャレンジして、達成感も味わえるような一年となるよう努めて参ります。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

今月の歌

- ・ちょうちょう
- ・はるのおがわ
- ・あそびましょう

今月の目標

- ・年長児になった喜びを感じながら意欲的に生活する。
- ・春の自然に興味や関心を持ちながら戸外遊びを楽しむ。



今後の予定



4月

5月

1日(月)	進級式	2日(木)	端午の節句
6日(土)	入園式	7日(火)	身体測定
8日(月)	始業式	10日(金)	春の遠足(4・5歳児クラス) 4・5歳児クラスはお弁当のご用意をお願いいたします
9日(火)	身体測定	14日(火)	尿検査予備日(前回の再検査・前回採取できなかった方)
10日(水)	スポーツプロジェクト 園T着用 (5歳児)	15日(水)	避難訓練
15日(月)	杉アート (5歳児)	21日(火)	0歳児健診
18日(火)	0歳児健診	23日(木)	ピクニックランチ(3歳児クラス) 3歳児クラスはお弁当のご用意をお願いいたします
17日(水)	避難訓練	30日(木)	誕生会
19日(金)	異文化交流①		
23日(火)	青空ランチ (昼食は園でご用意します) 尿検査(3, 4, 5歳児クラス)		
25日(水)	誕生会		
26日(金)	異文化交流		



お知らせとお願い



★ 新しいお友だちが仲間入りしました★

ホームページでの公開は差し控えさせていただきます。

～令和6年度 職員体制～

ホームページでの公開は差し控えさせていただきます。

～新職員の紹介～

栄養士『池澤朝日』が、富久宇宙(そら)の保育園ちいさなおうちより着任になりました。

また、4月1日より保育士『紙屋芽依』『南果穂』が入職いたしました。よろしくお願い致します。



～各種書類提出、園児台帳修正について～

年度末にお配りした保育時間申請書など各種書類は4月5日(金)までの提出になります。また、園内におきまして、台帳の修正も同じになりますので、事務所へお声かけ下さい。

～IDカードの利用について～

防犯対策として、各ご家庭にIDカードを3枚ずつお配りしております。来園される時には必ず携帯していただき、**インターホンで提示して、クラスとお名前をお伝えください**。第3者の送迎の際もIDカードをお持ちください。なお、IDカードは卒園・退園時にご返却いただきますので、大切に保管していただきますようお願い致します。

～尿検査について～

幼児クラス(3～5歳児)を対象に尿検査を実施いたします。台東区で決められた検査で提出されないと受診をしていただくかなくてはならない場合もございますのでご注意ください。

下記の日程で行いますので、**当日の朝に家庭で尿を採取し、検体にバーコードのシールを必ず貼ってご提出ください**。

容器配布日：4月19日(金)

検尿回収日：4月23日(火)

23日の10時には検査会社が検体を回収いたしますので、**必ず登園時にご提出ください**。

誕生会に関して

本年度より誕生会の保育参加が昼食まで可能になりました。これまで通り誕生会後お仕事へ向かう事もできますが、昼食を召し上がる場合、乳児クラスだと『11:40』頃、幼児クラスですと『12:00 過ぎ』くらいまでお時間見て頂けると良いかと思っております。よろしくお願い致します。

ほけんだより

ご入園、ご進級おめでとうございます。喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。忍岡こども園の看護師をさせて頂いております鈴木晴己と申します。園児の皆さんが毎日を元気に過ごすことができるよう、精一杯サポートしていきたいと思っております。1年間よろしくお願い致します。

保健に関する情報は「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞよろしくお願い致します。

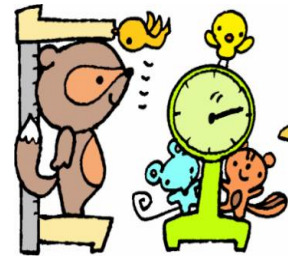
【 1年間の保健活動 】

年間の保健行事予定です。具体的な日程などにつきまして、ほけんだよりにて都度お知らせいたします。

	保健行事	健康教育
4月		手洗いのお話
5月	全園児歯科健診	赤ちゃんのお話
6月	全園児内科健診 頭囲・胸囲測定	むし歯のお話
7月		水遊び・熱中症のお話
8月		鼻のお話
9月		救急のお話
10月	視力測定(星・月組) 幼児歯科指導	目のお話
11月	全園児内科健診	咳エチケットのお話
12月	頭位・胸囲測定	規則正しい生活のお話
1月		栄養のお話
2月		耳のお話
3月		一年の成長

【 毎月の保健活動 】

- ・0歳児健診
- ・身体測定
→それぞれの結果はKindyにて配信いたします。
- ・健康教育(対象:幼児クラス)
→健康教育とは、毎月幼児クラスを対象に、身体の働きや健康の保持・増進についてのお話をしています。



【 体調不良時やケガの対応 】

お子さんが保育時間内で **37.5~38.0℃以上の発熱**があった場合にはご報告の連絡をさせていただきます。その後30分後に再度検温をしてもお熱が下がっていない場合は **1時間以内にお迎え**に来ていただくようお願いいたします。また、**解熱後24時間は安静のため登園を控えること**をお願いしています。また、**兄弟姉妹のどなたかが発熱で欠席**している場合は、**同居の兄弟姉妹も欠席**していただきますようお願い致します。

お熱がない場合でも、機嫌が悪い・食欲が無いなどで活動への参加が難しい場合や、嘔吐・下痢などの感染症の可能性のある症状が見られる場合にもお迎えをお願いすることがあります。

状況の報告や、お迎えのお願いは緊急連絡先にさせていただくため、必ず連絡がつくようお願いいたします。緊急連絡先に変更などがある場合には職員へお声がけください。

また、お子さんが保育時間内にケガをした場合、基本的には園内での応急処置で対応をしておりますが、ケガの程度により医療機関への受診が必要と判断した場合には保護者の方へ連絡をした上で、医療機関への受診をする場合があります。その場合には、翌日の登園時に保険証と医療証をお預かりさせていただきます。

【 薬の預かりについて 】

保育園では、原則として**お薬の預かりはしていません**。やむを得ず薬を持参される場合は、事前に職員へご相談いただき、医師記入の与薬指示書を薬と一緒にご持参下さい。また、下記の要項を必ず守って下さい。

- ・医師の処方以外の薬はお預かりできません。
- ・1回分のみ持参してください。
- ・薬に名前を明記してください。
- ・登園時に必ず職員に手渡しして下さい。
(手渡しではない場合で確認がとれない時には、与薬できません)



食育だより



～年間目標～

『美味しい食事を楽しく食べる子どもを育てる』

乳幼児期から豊かな食の体験を重ねる事は、生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送る基礎となります。当法人では、年間目標を基に季節や旬の食材に合わせて日々食事を提供しています。また、「植える“植”・触る“触”・食べる“食”」の3つの“しょく”を乳幼児期の「しょくいく」として日々の教育、保育に取り組んでいます。

今年度1年を通して「園と家庭をつなぐ食」を大切にしていきます。園の食事内容を理解して頂けるよう、食事の展示・食育コーナー・おたより・ホームページ等でもお伝えしていきますので、ぜひご

～年間予定～

『季節の食材“旬”について』

昨年度は、各季節に旬を迎える野菜・果物・魚について子ども達に伝えながら3つの『しょくいく』に取り組んでいきました。今年度もその時期ならではの旬の食材に触れる機会を設けたり、献立に取り入れたりすることで、旬の美味しい食べ物に親しみを持つだけでなく、旬を通して日本の美しい四季に親しみを持つ事が出来るような献立を1年間提供していきます。



～4月献立の思い～



- ★新しい環境に慣れ楽しく食事ができるよう、家庭での食事のように親しみやすい献立を取り入れています。
- ★子どもたちが食べやすいように食材や切り方、味付けに配慮しています。
- ★香りや味覚を楽しめるように旬の野菜を多く取り入れ、食材に興味を持てるように工夫をし、色彩でも春らしさを感じられる献立にしています。
- ★春風ランチ(テラスや外で食事をするなど普段とは違う雰囲気の中での食事をする)を取り入れ、楽しい雰囲気の中で食事出来るようにしていきます。
- ★保護者や友だちと一緒に食べる楽しさや喜びを感じながら、家庭的なランチルームで食事をする事ができるようにしていきます。

《園での食事の配慮として次の事に気をつけています》

- ◇旬の食材を豊富に献立に取り入れています。
- ◇安心、安全な食材を仕入れています。
- ◇だしは市販だしの使用を控えています。
かつおや昆布、野菜のくすからだしをとるなど、素材の味を活用する工夫をしています。
- ◇味付けは薄味で素材の味を活かすように心がけています。
乳児は酸味のあるサラダや汁物などは食べやすいように配慮し、提供しています。
- ◇個々の喫食量を把握し、成長に見合った盛りつけをしています。
- ◇美味しく食べてもらうために、その日の天候や活動状況に見合った温度や調味、見た目にも楽しみとなる彩り、食べやすい切り方や食具・食器の使用にも配慮しています。



《園で提供しない食材、配慮をしている食材について》

〈園で提供しない食材〉

食 材	理 由
煎り大豆、うずらの卵、飴、球形チーズ	球形という形状が危険な食材のため
ミニトマト、巨峰、マスカット、さくらんぼ	球形という形状が危険な食材のため、大玉トマトやデラウエア等に代替する
餅、白玉団子	つるつるしているため、噛む前に誤嚥してしまう危険が高いため
いか	小さく切ることで、加熱すると固くなりかみ切れず、気道に入る危険がある食材のため
カニ、種実類(アーモンド、ピーナッツ)、マンゴー、キウイ、そば	乳幼児は食物アレルギーを引き起こしやすい食材とされているため

〈園の離乳食で提供しない食材〉

食 材	理 由
えび、パイナップル	乳幼児は食物アレルギーを引き起こしやすい食材とされているため
こんにゃく、白滝、練り製品(かまぼこ、竹輪)、もち米	誤嚥を防ぐため
チョコレート、生クリーム、プリン、カスタードクリーム	乳児期に合った味(甘味)ではないため
ココア、紅茶、ミルクティー、緑茶、ほうじ茶	カフェインが入っているため
はちみつ、黒糖	ボツリヌス菌が含まれているため
フランスパン、ベーグル	固く、食べづらいため。食パンやロールパンに代替える。
胚芽米、雑穀米、押し麦	消化に負担がかかるため
柿	咀嚼により細かくなったとしても食塊の固さ、切り方によってはつまり安いため、園では、他の果物に代替
小魚	乳児期に合った固さでないため

〈園の離乳食で配慮している食材〉

食 材	理 由
ゴーヤ、大葉、春菊、三つ葉、茗荷	風味が強いため、量を減らして提供
にんにく、生姜	臭み取りで使用。刻みやすしておろしで使用の際は量を減らし、調理する。
しらす、じゃこ	海老の混入がないか確認が必要
海苔	噛み切ることが難しいため、刻みのりに代用する
ショア、ジュース類	甘味が強いものは、他のものに代用もしくは薄めて提供
豆類(蒸し大豆・ミックスビーンズ等)	薄皮を剥く、潰したり、カットしたりして提供
りんご、梨	加熱して提供
漬物類(たくあん、梅干しなど)	塩味が強い為、量を減らして使用する。また、使用する際は細かく切るといった切り方にも配慮する (ただし、原材料に「園の離乳食で提供しない食材」が含まれている場合は、除去する)
枝豆	ペースト状にして提供

家庭でできる食育 ～新玉ねぎの皮をむいてみよう～

新たまねぎは、温暖な地域で3～4月頃に出荷される早取りのたまねぎの総称です。通常たまねぎは、日持ちを良くするため収穫後1ヶ月ほど乾燥させますが、新たまねぎは収穫後すぐに出荷されます。その為、みずみずしくて肉質が柔らかく、辛味が少なく感じられるのが特徴です。

ご家庭でも、新たまねぎに触れたり皮むきを行い、一般的なたまねぎとの違いについて話してみてもいかがでしょうか。



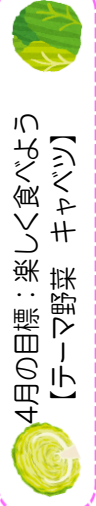
ホームページでの公開は差し控えさせていただきます。



社会福祉法人 東京児童協会
大きなおうち
令和6年度4月(卯月) 献立



4月の目標：楽しく食べよう
【テーマ野菜 キャベツ】



※日々安心・安全な食品を供給しています。納入状況により、献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の食量とおやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の食量量に応じて変動します。
※1日の幼児食量おやつ分のカロリー基準：546kcal

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
連発式	園上訓練	野菜の日			入園式
<p>ご飯 鶏の唐揚げ焼き キャベツと油揚げの炒め じゃが芋とほうれん草の味噌汁 オレシ</p> <p>3時 香キャベツとツナのチーズ子ミ 麦茶</p>	<p>ご飯 カレーの香草パン粉焼き キャベツと油揚げの炒め 大根と椎茸の味噌汁 バナナ</p> <p>3時 香キャベツとツナのチーズ子ミ 麦茶</p>	<p>野菜ちゃんぽんうどん 胡瓜と大根の胡麻酢和え 白花豆の甘煮 フルーツゼリー</p> <p>新ごほうと油揚げの炊き込みご飯 麦茶</p> <p>17時 - 403 kcal 蛋白質 14.5g 脂質 9.1g 炭水化物 73.2g 17時 - 533 kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.3g 炭水化物 92.5g</p> <p>10 野菜の日</p>	<p>ピーカレ- コールローサラダ 彩りコンソメスープ クレ-アフルーツ</p> <p>きな粉お餅ラスク 牛乳</p> <p>17時 - 563 kcal 蛋白質 17.6g 脂質 25.8g 炭水化物 72g</p> <p>11 スポーツプロジェクト</p>	<p>ご飯 回鍋肉 海菜と豆腐の味噌汁 バナナ</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのサラダ 若布と豆腐の味噌汁 フルーツゼリー</p> <p>ツナと塩昆布のおにぎり 牛乳</p> <p>17時 - 544 kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.4g 炭水化物 90.7g</p> <p>13</p>	<p>ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 ひじきのサラダ 若布と豆腐の味噌汁 フルーツゼリー</p> <p>ツナと塩昆布のおにぎり 牛乳</p> <p>17時 - 544 kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.4g 炭水化物 90.7g</p> <p>6 入園式</p>
<p>ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘芋煮 胡瓜と若布の酢の物 具だくさん味噌汁 いちご</p> <p>3時 麦茶</p>	<p>胚芽ご飯 鶏のみそ焼き アスパラと人参の金平 若竹汁 バナナ</p> <p>じゃーまんポテト 牛乳</p> <p>17時 - 458 kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.5g 炭水化物 69.2g</p> <p>16 0歳児健診</p>	<p>香キャベツ焼きそば 胡瓜とささみのさっぱり和え 玉ねぎとえのきのスープ ヨーグルト</p> <p>箸と焼きやのあんかけ丼 麦茶</p> <p>17時 - 501 kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.0g 炭水化物 75.3g</p> <p>17 野菜の日</p>	<p>赤飯 味噌チキン 豆豚と若布の和風サラダ 花魁のすまし汁 梅のミルクリゼリー</p> <p>お祝いジャムサンド 牛乳</p> <p>17時 - 621 kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.3g 炭水化物 95.5g</p> <p>19 入園・連続お祝い献立</p>	<p>赤飯 味噌チキン 豆豚と若布の和風サラダ 花魁のすまし汁 梅のミルクリゼリー</p> <p>お祝いジャムサンド 牛乳</p> <p>17時 - 621 kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.3g 炭水化物 95.5g</p> <p>20</p>	
<p>ご飯 鶏の唐揚げ焼き ポロリ切干大根サラダ じゃが芋とほうれん草の味噌汁 オレシ</p> <p>3時 麦茶</p>	<p>カレーの香草パン粉焼き キャベツと油揚げの炒め 大根と椎茸の味噌汁 バナナ</p> <p>メロンパン風トースト ヨーグルトドリンク</p> <p>17時 - 533 kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.3g 炭水化物 92.5g</p> <p>23 春風ランチ</p>	<p>野菜ちゃんぽんうどん 胡瓜と大根の胡麻酢和え 白花豆の甘煮 フルーツゼリー</p> <p>新ごほうと油揚げの炊き込みご飯 麦茶</p> <p>17時 - 403 kcal 蛋白質 14.5g 脂質 9.1g 炭水化物 73.2g</p> <p>24 野菜の日</p>	<p>ピーカレ- コールローサラダ 彩りコンソメスープ クレ-アフルーツ</p> <p>きな粉お餅ラスク 牛乳</p> <p>17時 - 563 kcal 蛋白質 17.6g 脂質 25.8g 炭水化物 72g</p> <p>25 誕生会</p>	<p>ピーカレ- コールローサラダ 彩りコンソメスープ クレ-アフルーツ</p> <p>きな粉お餅ラスク 牛乳</p> <p>17時 - 563 kcal 蛋白質 17.6g 脂質 25.8g 炭水化物 72g</p> <p>26</p>	
<p>ご飯 鶏肉とじゃが芋の甘芋煮 胡瓜と若布の酢の物 具だくさん味噌汁 いちご</p> <p>3時 麦茶</p>	<p>春色おにぎり のり塩から揚げ コロコロサラダ 野菜ジュース バナナ</p> <p>じゃーまんポテト 牛乳</p> <p>17時 - 458 kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.5g 炭水化物 69.2g</p> <p>30 端午の節句</p>	<p>香キャベツ焼きそば 胡瓜とささみのさっぱり和え 玉ねぎとえのきのスープ ヨーグルト</p> <p>箸と焼きやのあんかけ丼 麦茶</p> <p>17時 - 501 kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.0g 炭水化物 75.3g</p> <p>30 端午の節句</p>	<p>ミ-トソースパワッティ カラフルピクルス オニオンスープ きらきらぶどうゼリー いちごハワエ 紅茶</p> <p>17時 - 504 kcal 蛋白質 17.8g 脂質 17.1g 炭水化物 75.3g</p>	<p>麦ごはん 鶏と野菜の甘酢あん 干切りの野菜へしモンドレッシング かぶと玉葱の味噌汁 オレシ</p> <p>ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク</p> <p>17時 - 621 kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.3g 炭水化物 95.5g</p>	
<p>このほりご飯 鶏の唐揚げ 連根の甘酢漬 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご</p> <p>3時 麦茶</p>	<p>このほりご飯 鶏の唐揚げ 連根の甘酢漬 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご</p> <p>ちまき麻おにぎり 麦茶</p> <p>17時 - 505 kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.0g 炭水化物 83.2g</p>	<p>このほりご飯 鶏の唐揚げ 連根の甘酢漬 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご</p> <p>ちまき麻おにぎり 麦茶</p> <p>17時 - 505 kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.0g 炭水化物 83.2g</p>	<p>このほりご飯 鶏の唐揚げ 連根の甘酢漬 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご</p> <p>ちまき麻おにぎり 麦茶</p> <p>17時 - 505 kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.0g 炭水化物 83.2g</p>	<p>このほりご飯 鶏の唐揚げ 連根の甘酢漬 三つ葉と手毬麩のすまし汁 いちご</p> <p>ちまき麻おにぎり 麦茶</p> <p>17時 - 505 kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.0g 炭水化物 83.2g</p>	

