



園だより

2023 年 4 月 28 日

伊丹くじら保育園

新年度がはじまり 1 カ月が経ち、クラスに慣れてきたように感じます。子どもたちにとって緊張感とけ疲れやすい時期でもあります。ご家庭でも、早寝早起き、しっかり朝ごはんをお願いします。過ごしやすい気候となりますので、園庭で砂遊びや、追いかっこ、園外にも出て楽しんでいきたいと思ひます。GW ご家庭での時間を楽しんで頂き、休み明け元気に登園してくれるのを楽しみにしています。



おねがい

📌 集団生活となる為、平熱から 1℃高い発熱や嘔吐や下痢がある場合は、お休みのご協力をお願いします。(ご兄弟がいる場合は一緒にお休みをお願いします。)

📌 土曜保育申請用紙、領収袋、お薬は、かばんの中に入れたままにならないように、必ず職員にお声がけください。

📌 安全管理の為、病院等で登園が遅れる際や、欠席の連絡は、8:30 までをお願いします。(連絡ノート、電話連絡どちらでも構いません)

📌 転倒等防止の為にも、足に合ったサイズの靴を選んで頂きますようお願いいたします。



5月の行事予定

10 日(水) 体育指導

17 日(水) ~ 身体測定

19 日(金)

19 日(金) 避難訓練

29 日(月) 誕生会

31 日(水) 参観

(うみ・だいち・あめ)



給食費について(幼児)

にじ・そら・くじら組は、毎月主食費 ¥1,000 副食費 ¥4,500 を徴収させて頂いていますが、給食提供日数が月単位で 15 日満たない場合は、前月の 15 日までに「給食費減額証明書」にて申請して頂くと、その月の給食費は半額になります。

(給食提供日数が 0 日の場合は、全額免除)

※申請後、変更する場合は給食提供できないこともありますのでご了承ください。

長期のお休みが確定している場合は、ご利用ください。

書類は事務室にお声がけ頂くか、HP よりダウンロードも可能です。

くじら T シャツが新しくなりました。

昨年度、法人が 10 周年を迎え、全国の法人くじらが同じデザインに一新されました。今年度のあめ組より、色もクリーム色となり、デザインも異なった新しい物になります。

お手持ちのくじら T シャツ(赤)が、サイズアウトで購入を予定のご家庭は、旧デザインは在庫限りとなりますのでご了承ください。

★HP について★

HP が新しくなりました。

毎月各クラスのブログ更新、行事の様子やアルバムに日々の様子を載せていますので是非ご覧ください。

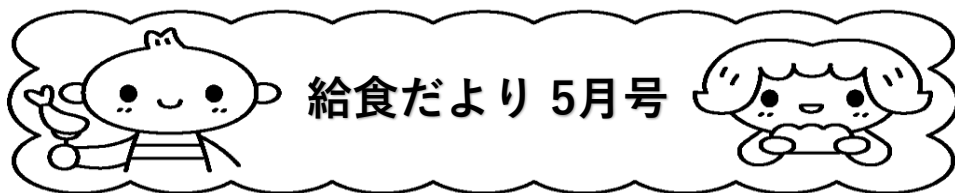


<https://itam.kuiirakodomo.com/>



6 月の行事予定

7 日(水) 体育指導参観(にじ・そら・くじら組) 8 日(木) 内科検診 13(火)14(水) 尿検査(にじ・そら・くじら組) 14 日(水) 歯科検診 14 日(水)~16 日(金) 身体測定
22 日(木) 避難訓練 27 日(火) 誕生会 28 日(水) 水遊び開始(あめ・そら・くじら組) 29 日(木) 水遊び開始(うみ・だいち・にじ組) 5 歳児交流(くじら組)



2023年4月28日

伊丹くら保育園

新年度がスタートして、早くも1か月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増えたように感じます。今月は大型連休がありますね。ご家族でお出かけして過ごされることも多いかと思います。生活のリズムが崩れないようにできるだけ、いつもの時間に起きて朝食を摂り、普段の生活をするように心がけましょう。

朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

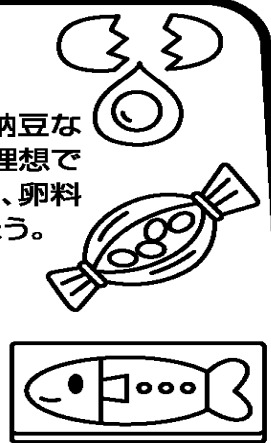
朝食を食べないと…

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。なので、できるだけ朝食を摂るようにしましょう。

理想の朝食

メニュー／ごはんのみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方／速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。



5月 旬の食材

☆キャベツ：ビタミンC、Kが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があり、ビタミンKは、血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。

☆スナップえんどう： さやのまま食べるので、カロテンを沢山摂取できる野菜です。活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。

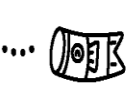
☆アスパラガス：アスパラギン酸という成分が含まれていて、アスパラガスから発見されたのでアスパラギン酸と命名されました。アスパラギン酸の効能は、尿の合成を促進し、有害なアンモニアを体外に排出する働きがあります。



5月5日は“端午（たんご）の節句”

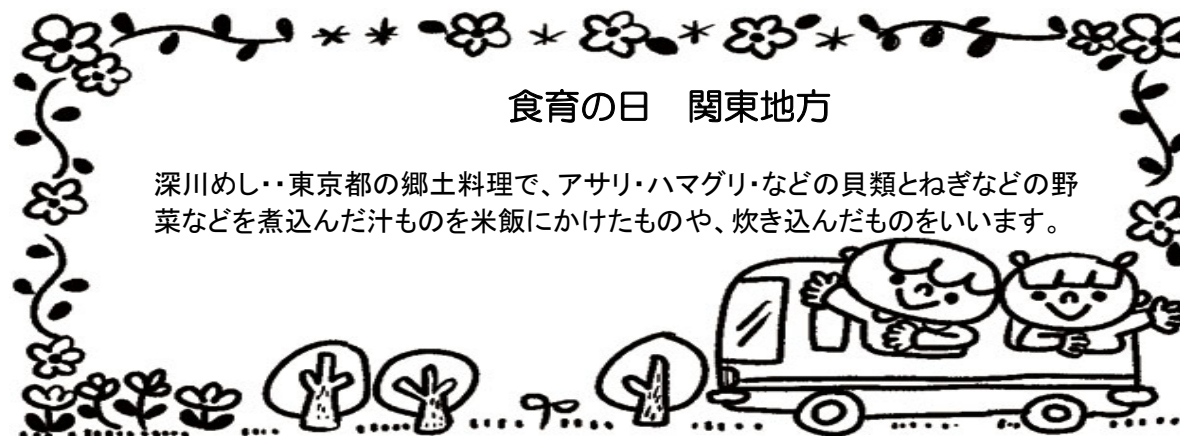


5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。



食育の日 関東地方

深川めし・東京都の郷土料理で、アサリ・ハマグリなどの貝類とねぎなどの野菜などを煮込んだ汁ものを米飯にかけたものや、炊き込んだものをいいます。



5月予定献立表

発行日：令和 5年4月28日

	月		火		水		木		金		土	
午前おやつ	1	牛乳	2	牛乳	3		4		5		6	牛乳
昼食	ご飯 わかめの味噌汁 鶏すき 三色サラダ		スパゲティミートソース コーンスープ 梅ドレサラダ		憲法記念日		みどりの日		こどもの日		ご飯 なめこの味噌汁 豚肉の生姜焼き 胡瓜と人参の甘酢和え	
午後おやつ	牛乳・ドーナツ		お茶・わかめおにぎり								牛乳・ビスコ	
午前おやつ	8	牛乳	9	牛乳	10	アップルジュース	11	牛乳	12	牛乳	13	牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 春雨の中華和え		食パン ベーコンと野菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうのサラダ		【体育指導の日】 ポークカレー 胡瓜とコーンのサラダ りんご		ご飯 すまし汁 白身魚の竜田揚げ 小松菜の和え物		ご飯 中華スープ 鶏肉とコーンの炒め物 マカロニサラダ		五目うどん さつまいもとひじきの煮物 バナナ	
午後おやつ	牛乳・クッキー		お茶・きつねおにぎり		お茶・いちごヨーグルト		牛乳・黒ごまマフィン		牛乳・フライドポテト		牛乳・甘辛せんべい	
午前おやつ	15	牛乳	16	牛乳	17	飲むヨーグルト	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 白身魚の甘酢あんかけ ひじきのサラダ		ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のおかか和え		ご飯 けんちん汁 豚肉と野菜の味噌炒め かぼちゃのサラダ		ロールパン かぼちゃの豆乳スープ 鶏肉のピカタ 温サラダ		豆ご飯 味噌汁 鶏ときのこのホイル焼き 炒り卵のサラダ		中華あんかけ丼 すまし汁 オレンジ	
午後おやつ	牛乳・黒ごまもちー		牛乳・キャロット蒸しパン		牛乳・どら焼き		お茶・鮭おにぎり		お茶・お好み焼き		牛乳・バムクーヘン	
午前おやつ	22	牛乳	23	牛乳	24	オレンジジュース	25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳
昼食	ご飯 小松菜のスープ 鶏肉のトマト煮 かにかまのサラダ		三色そぼろ丼 味噌汁 キャベツの香り揚げ		ご飯 キャベツと人参のスープ ハンバーグ 春雨サラダ		ご飯 さつまいもの味噌汁 白身魚の新緑揚げ もやしの和え物 バナナ		ご飯 かきたま汁 豚肉の桑焼き 切り干し大根のサラダ		コーンツナピラフ 白菜のスープ 焼きかぼちゃ	
午後おやつ	牛乳・きなこマカロニ		牛乳・コーンマヨトースト		牛乳・豆乳もち		牛乳・ヨモギまんじゅう		牛乳・ブルーベリー蒸しパン		牛乳・パイ菓子	
午前おやつ	29	牛乳	30	牛乳	31	豆乳						
昼食	【お誕生日会】 ご飯 春雨スープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ		【食育の日】 深川めし風ご飯 里芋と玉ねぎの味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え		鶏そぼろラーメン ブロッコリーの黒ごまサラダ りんご							
午後おやつ	牛乳・チーズケーキ		牛乳・麩のラスク		牛乳・昆布おにぎり							

※献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※延長おやつは、ビスケット・せんべい・サブレ・パイ・ラムネを提供します。

献立平均給与栄養量 幼児 エネルギー 571kcal たんぱく質 22.7g 脂質18.0g 乳児 エネルギー 476kcal たんぱく質 18.9g 脂質15.7g

2023年 5月の予定献立表 (初期食)

日	曜	昼食
1	月	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト 白菜ペースト ブロッコリーペースト
2	火	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト キャベツペースト 人参ペースト
3	水	憲法記念日
4	木	みどりの日
5	金	こどもの日
6	土	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト 胡瓜ペースト 人参ペースト
7	日	
8	月	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 人参ペースト 胡瓜ペースト
9	火	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト キャベツペースト 人参ペースト
10	水	おかゆペースト 野菜スープ じゃがいもペースト 玉ねぎペースト 胡瓜ペースト
11	木	おかゆペースト 野菜スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト 小松菜ペースト
12	金	おかゆペースト 野菜スープ じゃがいもペースト 胡瓜ペースト 人参ペースト
13	土	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 玉ねぎペースト さつまいもペースト
14	日	
15	月	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト キャベツペースト 人参ペースト
16	火	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト じゃがいもペースト 小松菜ペースト
17	水	おかゆペースト 野菜スープ キャベツペースト 玉ねぎペースト かぼちゃペースト
18	木	おかゆペースト 野菜スープ かぼちゃペースト 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト
19	金	おかゆペースト 野菜スープ 小松菜ペースト 人参ペースト 胡瓜ペースト
20	土	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト 大根ペースト 小松菜ペースト
21	日	
22	月	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト じゃがいもペースト ブロッコリーペースト
23	火	おかゆペースト 野菜スープ 大根ペースト 人参ペースト ほうれん草ペースト
24	水	おかゆペースト 野菜スープ キャベツペースト 人参ペースト 胡瓜ペースト
25	木	おかゆペースト 野菜スープ さつまいもペースト 小松菜ペースト 玉ねぎペースト
26	金	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト キャベツペースト
27	土	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト 玉ねぎペースト
28	日	
29	月	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 人参ペースト 胡瓜ペースト
30	火	おかゆペースト 野菜スープ 玉ねぎペースト じゃがいもペースト ほうれん草ペースト
31	水	おかゆペースト 野菜スープ 白菜ペースト 人参ペースト ブロッコリーペースト

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

2023年5月の予定献立表（中期食）

日	曜	昼食	おやつ
1	月	おかゆ・すまし汁・鶏肉のうま煮	おかゆ・野菜スープ・白身魚の煮物
2	火	おじや・豆乳スープ・鶏肉とキャベツの煮物	おかゆ・すまし汁・豆腐のだし煮
3	水	憲法記念日	
4	木	みどりの日	
5	金	こどもの日	
6	土	おかゆ・人参のスープ・鶏肉のうま煮	おかゆ・玉ねぎスープ・しらすの野菜煮
7	日		
8	月	おかゆ・白菜のすまし汁・白身魚の野菜煮	おかゆ・野菜スープ・鶏肉のうま煮
9	火	パン粥・野菜スープ・鶏肉のだし煮	おかゆ・すまし汁・豆腐の煮物
10	水	混ぜ粥・玉ねぎスープ・胡瓜とコーンの和え物・りんご	おかゆ・すまし汁・しらすのだし煮
11	木	おかゆ・豆腐のすまし汁・白身魚と大根のだし煮	おかゆ・玉ねぎスープ・鶏肉のだし煮
12	金	おかゆ・白菜のスープ・鶏肉のだし煮	おかゆ・すまし汁・白身魚のうま煮
13	土	肉うどん・さつまいもの煮物・バナナ	おかゆ・玉ねぎスープ・しらすの野菜煮
14	日		
15	月	おかゆ・大根のすまし汁・白身魚の野菜煮	おかゆ・野菜スープ・鶏肉の野菜煮
16	火	おかゆ・豆腐のすまし汁・鶏肉とじゃがいものうま煮	おかゆ・野菜スープ・白身魚の煮物
17	水	混ぜ粥・豆腐のスープ・鶏肉と玉ねぎのうま煮	おかゆ・野菜スープ・しらすのうま煮
18	木	パン粥・かぼちゃのスープ・鶏肉のだし煮	おかゆ・すまし汁・かぼちゃと豆腐の煮物
19	金	混ぜ粥・すまし汁・鮭と野菜煮の煮物	おかゆ・玉ねぎスープ・鶏肉のうま煮
20	土	おかゆ・すまし汁・鶏肉のだし煮・オレンジ	おかゆ・白菜スープ・しらすの煮物
21	日		
22	月	おかゆ・小松菜のスープ・鶏肉のトマト煮	おかゆ・じゃがいものスープ・豆腐と小松菜の煮物
23	火	混ぜ粥・すまし汁・キャベツの煮物	おかゆ・ほうれん草のすまし汁・しらすの煮物
24	水	おかゆ・野菜スープ・鶏肉の野菜煮	おかゆ・すまし汁・白身魚のうま煮
25	木	おかゆ・さつまいものスープ・白身魚と小松菜のだし煮・バナナ	おかゆ・小松菜のスープ・鶏肉とさつまいもの煮物
26	金	おかゆ・すまし汁・鶏肉のうま煮	おかゆ・野菜スープ・豆腐のうま煮
27	土	混ぜ粥・白菜スープ・煮かぼちゃ	おかゆ・すまし汁・鶏肉のだし煮
28	日		
29	月	おかゆ・白菜スープ・鶏肉とじゃがいものうま煮	おかゆ・玉ねぎのすまし汁・豆腐と野菜の煮物
30	火	おかゆ・すまし汁・鮭の野菜煮	おかゆ・ほうれん草のスープ・鶏肉のうま煮
31	水	おかゆ・白菜スープ・鶏肉の野菜煮・りんご	おかゆ・野菜スープ・白身魚の和風煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

※いろいろな味や舌触りを楽しめるように食材の種類を少しずつ増やしていきましょう。

2023年5月の予定献立表 （後期食）

日	曜	昼食	おやつ
1	月	軟飯・わかめの味噌汁・鶏すき・三色サラダ	軟飯・野菜スープ・白身魚の洋風煮
2	火	トマトスパゲティ・コーンスープ・胡瓜のサラダ	軟飯・味噌汁・豆腐のだし煮
3	水	憲法記念日	
4	木	みどりの日	
5	金	こどもの日	
6	土	軟飯・なめこの味噌汁・鶏肉の中華風煮	軟飯・玉ねぎスープ・しらすの野菜煮
7	日		
8	月	軟飯・すまし汁・白身魚のムニエル・春雨サラダ	軟飯・白菜スープ・鶏肉の洋風煮
9	火	食パン・野菜スープ・鶏の照り焼き・枝豆とコーンのサラダ	軟飯・すまし汁・豆腐の野菜煮
10	水	混ぜ軟飯・玉ねぎスープ・胡瓜とコーンの和え物・りんご	軟飯・味噌汁・しらすと玉ねぎの煮物
11	木	軟飯・豆腐のすまし汁・白身魚の竜田風・小松菜の和え物	軟飯・玉ねぎスープ・鶏肉の中華風煮
12	金	軟飯・中華スープ・鶏肉とコーンの煮物・マカロニサラダ	軟飯・味噌汁・白身魚の洋風煮
13	土	五目うどん・さつまいもとひじきの煮物・バナナ	軟飯・玉ねぎスープ・しらすの野菜煮
14	日		
15	月	軟飯・大根のすまし汁・白身魚の野菜煮・ひじきのサラダ	軟飯・キャベツのスープ・鶏肉の中華風煮
16	火	軟飯・豆腐の味噌汁・鶏じゃが・小松菜の和え物	軟飯・野菜スープ・白身魚の煮物
17	水	軟飯・けんちん汁・鶏肉と野菜の味噌煮・煮かぼちゃ	軟飯・野菜スープ・しらすのうま煮
18	木	食パン・かぼちゃの豆乳スープ・鶏の照り焼き・ブロッコリーのやわらか煮	軟飯・味噌汁・かぼちゃと豆腐の煮物
19	金	豆軟飯・味噌汁・鮭ときのこの煮物・胡瓜のサラダ	軟飯・中華スープ・鶏肉のうま煮
20	土	軟飯・すまし汁・鶏肉の中華風煮・オレンジ	軟飯・野菜スープ・しらすの煮物
21	日		
22	月	軟飯・小松菜のスープ・鶏肉のトマト煮込み・胡瓜のサラダ	きなこ軟飯・じゃがいもの味噌汁・豆腐と小松菜の煮物
23	火	混ぜ軟飯・味噌汁・キャベツの和え物	軟飯・ほうれん草のすまし汁・しらすのだし煮
24	水	軟飯・キャベツのスープ・ハンバーグ・春雨サラダ	軟飯・すまし汁・白身魚のうま煮
25	木	軟飯・さつまいもの味噌汁・白身魚のムニエル・もやしの和え物・バナナ	軟飯・小松菜のスープ・鶏肉とさつまいもの洋風煮
26	金	軟飯・小松菜のすまし汁・鶏肉の中華風煮・胡瓜のサラダ	軟飯・豆乳スープ・豆腐のうま煮
27	土	コーンツナピラフ・白菜スープ・煮かぼちゃ	軟飯・すまし汁・鶏肉のうま煮
28	日		
29	月	軟飯・春雨スープ・鶏の照り焼き・ポテトサラダ	軟飯・味噌汁・豆腐と野菜の煮物
30	火	軟飯・里芋と玉ねぎの味噌汁・鮭の塩焼き・ほうれん草の和え物	軟飯・ほうれん草のスープ・鶏肉のうま煮
31	水	軟飯・白菜スープ・鶏肉の野菜煮・りんご	軟飯・すまし汁・白身魚の中華風煮

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。

※素材本来の味を大切にし、薄味を心がけています。