



令和 7 年 5 月 上鳥羽保育園
〔携帯電話〕 080-2415-1581
〔URL〕 <http://www.kamitoba.jp/>
〔モバイル〕 <http://kamitoba.jp/mobile/>

爽やかな5月、園生活にも慣れてきた子どもたちが、こいのぼりに負けないぐらい元気よく走り回っています。心地の良い気候の中、散歩などに出掛けながら、身近な自然との触れ合いを存分に味わいたいと思います。

お知らせ

- ・お弁当日・・・5月20日(火)
- ・幼児体操参観・・・6月13日(金) ばら 9時30分～
ゆり 10時10分～
ふじ 10時50分～
- ・幼児クラス懇談・・・6月13日(金) ゆり 15時～
ばら 15時30分～
ふじ 16時～
- ・乳児クラス懇談・・・6月5日(木) もも 15時30分～
きく 16時～
- ・ふじ組人形劇鑑賞 6月18日(水)
- ・公園あそび隊 6月18日(水)



今月の引き落としについて

- ・安全会掛け金 315円(園児1名につき)
- ・体操服等は個別にお知らせします。

チャレンジ体験

5月13日～16日に洛南中学校の生徒さん4名が“チャレンジ体験”に来られます。みんなで一緒に楽しくあそびましょう。



ご寄贈いただきました

株式会社きんそく様より絵本20冊、進工業株式会社様より積み木、京都市子ども若者はぐくみ局より絵本をご寄贈頂きました。みんなで大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

連休中に、何かありましたら保育園の携帯へ連絡をお願いします。



今月の予定



月	火	水	木	金	土	日
			1	2 こどもの 日の集い	3 憲法 記念日	4 みどりの 日
5 こどもの 日	6 振替休日	7 避難訓練	8	9 体操教室	10	11
12	13 チャレンジ 体験	14 公園 遊び隊	15	16	17	18
19	20 お弁当日	21 乳児 誕生日会 身体測定	22	23 体操教室	24	25
26 幼児 誕生日会 身体測定	27	28	29	30 体操教室 内科健診	31	

送迎時の駐車について

送迎時は、交通の妨げにならないように、安全な場所に正しい方向で駐車してください。
(逆向き駐車はおやめください)
乗り降りの際は子どもから目を離さず、送迎が終わりましたら速やかに移動して下さい。

※4月の園に対するご意見は1件でした。



給食だより

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちも園での生活に徐々に慣れてきて、元気いっぱいに過ごしています。5月は大型連休があります。連休明けに体調を崩さないように、規則正しい生活と早めの就寝を心がけて疲れがとれるようにゆっくり体を休めてください。

3色の食品を組み合わせる

バランスの良い食事を目指そう！



食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを『3色食品群』といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。ご家庭でも意識してみてください。

あか からだをつくるもと (肉・魚・卵、豆、海藻)	
きいろ エネルギーのもと (米・パン・いも・うどん 油・砂糖)	
みどり 体の調子を整える (野菜・果物・きのこ類)	

ほけんだより



足に合った靴を選ぶ

**足元のチェックを
しておきましょう**

①つま先
足指が自由に動かせる
くらい(5~10mm)の
ゆとりがありますか?

②足の甲
面ファスナーなどで、甲の高さが
きちんと調節できますか?

③かかと
プカプカだったり、
つぶれていたりして
いませんか?

④靴底
足指の動きに合わせて曲がりますか?
厚すぎたり、薄すぎたりしませんか?

発達期の足は

- ◆骨が成長
- ◆土ふまずが発達
- ◆運動能力が発達

靴の役割

- ◆足を守る
- ◆足を支える

骨や土ふまずが発達の途中にある幼児期には、靴の役割は、とても重要です。年に1~2cm大きくなるので、半年に1回は、サイズのチェックを!!

こんなときは

靴が足に合っていないのかも

- ☐ 転びやすい。
- ☐ 運動が苦手。
- ☐ 歩くのをいやがる。



今月のねらい



もも組

- ・生活リズムを整え、安心して過ごす。
- ・園庭や戸外で、ゆったりと過ごす。
- ＊散歩 ＊戸外遊び

きく組

- ・園庭や戸外で楽しく過ごす。
- ・保育者を通して、好きな遊びを見つけて楽しく過ごす。
- ＊散歩 ＊戸外遊び

ばら組

- ・身の回りのやり方を理解し、自分でやってみようとする。
- ・保育者や友だちと一緒に体を動かすことを楽しむ。
- ＊散歩 ＊運動遊び

ゆり組

- ・自分の好きな遊びを保育者や友だちと十分に楽しむ。
- ・生活の流れが分かり、身の回りのことを自分でやろうとする。
- ＊散歩 ＊運動遊び

ふじ組

- ・健康な生活の仕方を知り、身の回りのことを自分から進んで行う。
- ・保育者や友だちに思いや要求を伝え、楽しい雰囲気の中で情緒の安定した生活を送る。
- ＊戸外遊び ＊音楽遊び ＊当番活動

5月給食献立表

上鳥羽保育園
2025年5月

日／曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 木	豆ごはん 手羽元の甘辛煮 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／★焼きふ(親世ふ)／★マカロニ／上白糖	★鶏若鶏肉手羽(皮付)／★うずら卵(水煮缶詰)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳／★きな粉(大豆)	グリーンピース／ブロッコリー／キャベツ／玉葱／にんじん	牛乳 きなこマカロニ ☆	エネルギー 563 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g
2 16 30 金	食パン ナポリタン わかめサラダ スープ	★食パン(市販品)／★スパゲッティ／★有塩バター／三温糖／★塩せんべい	★ベーコン／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳	にんじん／玉葱／青ピーマン／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホール)／キャベツ／えのきたけ	牛乳 せんべい	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.6 g
17 31 土	親子うどん バイン	★うどん(ゆで)／★ハードビスケット	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★焼き抜きかまぼこ／★たまご／★牛乳	にんじん／玉葱／青ねぎ／バインアップル(缶詰)	牛乳 ビスケット	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g
19 ／ 月	ごはん ブルコギ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★白ごま(いり)／ごま油／三温糖／じゃがいも／★食パン(市販品)	★和牛モモ(赤肉)／★厚揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★ベーコン／★プロセスチーズ	玉葱／にんじん／にら／青ピーマン	牛乳 ピザトースト ☆	エネルギー 547 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
20 ／ 火	お弁当	★ハードビスケット	★牛乳		牛乳 ビスケット	エネルギー 198 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 0.4 g
7 ／ 水	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★竹輪ふ／三温糖／さつまいも／★薄力粉／上白糖／★有塩バター	★豚モモ(赤肉)／★木綿豆腐／わかめ(乾燥、水戻し)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご／★ヨーグルト(全脂無糖)	にんじん／玉葱／ブロッコリー／カリフラワー／きゅうり	牛乳 ヨーグルトケーキ ☆	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.4 g
21 ／ 水	ごはん 鰻のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／★マヨネーズ(全卵型)／上白糖／★有塩バター	まがれい／★絹ごし豆腐／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご／★ヨーグルト(全脂無糖)	パセリ／ブロッコリー／カリフラワー／きゅうり／にんじん／玉葱	牛乳 ヨーグルトケーキ ☆	エネルギー 546 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.4 g
8 22 木	豚丼 ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／しらたき／三温糖／上白糖／★ごま(いり)／じゃがいも／サラダ油	★豚ロース(赤肉)／★ロースハム／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／あおのり	にんじん／玉葱／キャベツ／ほうれんそう／りよくとうもやし／だいこん／青ねぎ	牛乳 青のりポテト ☆	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.4 g
9 23 金	ロールパン ジャーマンポテト ごまドレサラダ スープ	★ロールパン／じゃがいも／★ごま(いり)／上白糖／ごま油／★マヨネーズ(全卵型)	★ウィンナー／★ロースハム／★牛乳	玉葱／にんじん／パセリ／キャベツ／きゅうり／とうもろこし／チンゲンツアイ／ぶなしめじ／★バレンシアアオレンジ	牛乳 オレンジ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g
10 24 土	ほうとううどん オレンジ	★うどん(ゆで)	★豚ロース(赤肉)／★油揚げ／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	西洋かぼちゃ／ほんしめじ／青ねぎ／にんじん／はくさい／★バレンシアアオレンジ	牛乳 せんべい	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
12 26 月	ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／白玉粉／★薄力粉／サラダ油	★凍り豆腐／★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★絹ごし豆腐／★ウィンナー／★プロセスチーズ	にんじん／玉葱／さやいんげん／はくさい／とうもろこし	牛乳 ボンデケーキョ ☆	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g
13 27 火	ごはん 酢豚 スープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／上白糖／かたくり粉	★豚モモ(赤肉)／★牛乳／かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／★たけのこ(水煮缶詰)／青ピーマン／チンゲンツアイ	牛乳 おかかおにぎり ☆	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.3 g
14 28 水	ごはん 鮭のムニエル 小松菜のツナ和え 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★有塩バター／★マヨネーズ(全卵型)／上白糖／★白ごま(いり)	★しろさけ／かつお缶詰油漬フレーク／★油揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／★米みそ(淡色辛みそ)／寒天	こまつな／にんじん／りよくとうもやし／玉葱／★りんご(ストレートジュース)	アップルゼリー ☆	エネルギー 409 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.1 g

《今日の栄養価》

豆ごはん

園庭で収穫した大豆を
煮ておいたえんどう豆を
使用します。旬のものを
おいしく食べてください！

	一人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	目標値	420	17.0	190	2.0	1.4
	園実施値	402	18.0	198	1.5	1.3
3歳以上児	目標値	570	16.0	260	2.5	1.6
	園実施値	504	15.2	249	2.0	1.8