



令和8年 3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/>

暖かな日差しに春の訪れを感じるこの頃。早いもので今年度のクラスで過ごす日も残り1か月となりました。卒園や進級が近づくにつれ、子どもたちの成長をお祝いしてくれているかのように、桜のつぼみが膨らみ始めました。この一年で大きく成長した子どもたちの姿をうれしく頼もしく感じています。来年度へ向けみんなで少しずつ準備をしながら、残りの日々もおもいっきり楽しみたいと思います。



【お別れパーティー】

日時：3月2日（月）

もうすぐ卒園するふじ組の子どもたちと過ごす最後の行事です。みんなで楽しい思い出を作り、お弁当も一緒に食べたいと思います。※お弁当の準備をお願いします。

【クラス懇談会】

3月2日（月） 15：20～ばら組  
 16：00～もも組  
 3月6日（金） 11：40～ふじ組  
 （サッカー大会終了後）  
 3月12日（木） 15：20～ゆり組  
 16：00～きく組

【卒園式】

日時：3月21日（土）  
 場所：遊戯室  
 服装：園指定服（ゆり組のみ）※ふじ組は自由服となります。  
 ※ゆり組は、在園児代表で式に参加します。  
 ※詳細は別途お知らせします。

【終業式】

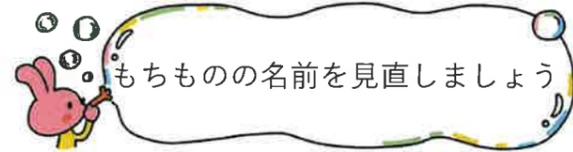
日時：3月31日（火）  
 場所：遊戯室（平常保育内で園児のみの参加となります。）

【新年度について】

28日（土）の新年度準備終了後、30日（月）、31日（火）は新保育室で現在の担任と過ごします。  
 （4月1日以降は新担任となります。）

【令和8年度入園式】

日時：4月3日（金）10：00～  
 場所：遊戯室  
 入園してくるお友だちを迎え、新年度がスタートします。  
 みんなで楽しい思い出を作ろうね。  
 ※令和7年度、途中入園児も対象となります。  
 ※詳細は別途お知らせします。



新しい生活が始まる前に、保育園で使っている持ち物にきちんと記名されているか確認してください。消えかかっている物や、譲り受けたものの名前がそのままになっていないか、書き忘れていないか、など今一度確認をお願いします。

今月の予定



月	火	水	木	金	土	日
						1
2 お別れ パーティー お弁当の日 クラス懇談会 (もも、ばら組)	3	4	5 体操教室	6 体操教室 サッカー大会 クラス懇談会 (ふじ組)	7	8
9	10	11 避難訓練	12 卒園式 リハーサル クラス懇談会 (ゆり、きく組)	13	14	15
16	17	18 卒園式 リハーサル	19	20	21 卒園式	22
23	24	25	26	27	28 新年度 準備日	29
30	31 終業式					

【2月の園に対するご意見は0件でした】



## 給食だより

あっという間に今年度も残り 1 ヶ月となりました。子どもたちの成長を、給食を通してたくさん感じることができました。ふじ組さんにとっては、残り少ない保育園での給食の時間を楽しく過ごしてほしいと思います。3月の献立には、ふじ組さんのリクエストメニューもありますので楽しみにしててくださいね。



### ◎ 1 年を振り返ってみよう！ ◎

この1年で子どもたちができるようになったことはたくさんあると思います。卒園、進級に向けて、できるようになったことを振り返ってみましょう。

□いただきますとごちそうさまを言えた

□よく噛んで、味わって食べることができた

□朝食を食べて保育園に行くことができた

□姿勢よく座って食べることができた

□食事の前に手を洗うことができた

□楽しんで食べることができた

来年度も引き続き楽しい給食の時間にしましょうね。



## 保健だより

今年度も残すところあと 1 ヶ月となりました。何かと忙しい季節となり、大人も子どもも体調を崩しやすい季節です。子どもの体調に留意していただき、体調管理に気を付けて過ごしたいですね。

### 生活リズムを作り、体調を整えましょう

子どもたちが元気に一日を過ごすためには、早寝・早起きをして、生活リズムを整えることが大切です。生活リズムが乱れると、自律神経が働かなくなり、情緒の安定や成長にも大きな影響が出ると言われています。また、子どもたちがきちんとした生活リズムを身に付けられるようになるためには、大人のサポートが欠かせません。大人も今一度生活リズムを見直してみるのはいかかでしょうか。

### 生活リズムを整えるためのポイント

●早寝・早起きをしましょう！

睡眠不足は、抵抗力が落ち熱を出すもとです。また睡眠は、脳や体の発育も促す大切なじかんでもあります。しっかり睡眠をとるよう、早寝・早起きを習慣づけましょう。

●朝ごはんは1日のエネルギー源！

朝ごはんを食べると体温が上がり、体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。また、腸を刺激し、便秘の予防にもなります。

●毎朝排便の習慣を！

便がたまっていると、食欲不振や腹痛の原因になります。一定の時間にトイレに行く習慣をつけましょう。

●しっかり体を動かしましょう！

昼間にたくさん体を動かせば、夜は眠くなります。昼間の活動量を増やすことは、生活リズムを整えるうえでの大きなポイントです。たっぷり体を動かしましょう。

### もも組

- ・保育者に見守られながら、簡単な身の回りのことに興味を持ち、自分でやってみよう。
- ・トイレでの排泄の間隔をつかみ、パンツの心地良さを感じながら、排泄への意欲を持つ。

\*散歩 \*戸外あそび



### きく組

- ・進級に向けて、自分でできることを自らやってみようとする。
- ・自分の気持ちを言葉で表現することに慣れ、友だちと会話を楽しもうとする。

\*散歩 \*ゲーム遊び



### ばら組

- ・進級への喜びと期待を持ち、友だちや異年齢児と楽しく過ごす。
- ・身近な自然に親しみ、自然の変化や春の訪れを感じる。

\*散歩 \*戸外遊び

### ゆり組

- ・進級する事への不安な気持ちを受け止めながら、期待を持ち楽しく過ごす。
- ・友だちと一つの目標に向かって協力することの大切さや楽しさを知り、互いに称え合う。

\*散歩 \*ルールのある遊び

### ふじ組

- ・友だちと互いの良さを認め合い、クラス全体で一体感を持って過ごす。
- ・小学校入学へ期待を持ち、自信をもって卒園式を迎える。

\*散歩 \*交流行事 \*卒園式



# 3月給食献立表

上鳥羽保育園  
2026年3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		
16 30 月	ごはん 牛肉と厚揚げの卵とじ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／★食パン(市販品)／★マヨネーズ(全卵型)	★和牛肩ロース(赤肉)／★たまご／★厚揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★ロースハム	はくさい／にんじん／玉葱／キャベツ	牛乳 ハムトースト ☆	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.7 g
3 17 31 火	ごはん チャブチェ スープ	水稲穀粒(精白米)／緑豆はるさめ／★白ごま(いり)／三温糖	★豚ロース(赤肉)／★絹ごし豆腐／★牛乳／かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／青ピーマン／りよくとうもろやし／チンゲンツアイ	牛乳 おかかおにぎり ☆	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.8 g
4 18 水	ごはん ししやものみりん焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／上白糖／★白ごま(いり)／★プレミックス粉(ホットケーキ用)／★無塩バター／グラニュー糖	ししやも(生干し)／★挽きわり納豆／★油揚げ／わかめ(乾燥、水戻し)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご	ほうれん草／りよくとうもろやし／にんじん／きゅうり／玉葱	牛乳 メロンパンクッキー ☆	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g
5 19 木	五目ごはん ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／★焼きふ(親世ふ)／上白糖	★油揚げ／★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／干ひじき(アノミ、乾)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご	にんじん／ごぼう／ぶなしめじ／キャベツ／えだまめ／とうもろこし(冷凍)／青ねぎ／玉葱	牛乳 お麩プディング ☆	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.4 g
6 / 金	黒糖パン ポークビーンズ かにかまサラダ	黒砂糖／★ロールパン／じゃがいも／三温糖／★マヨネーズ(全卵型)／★せんべい	★豚モモ(脂身付き)／★大豆(水漬缶詰)／★かに風味かまぼこ／★牛乳	玉葱／にんじん／ブロッコリー／トマト缶詰(ホール)／きゅうり／キャベツ	牛乳 せんべい	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g
7 / 土	牛乳 ウインナーコルネ	★ウインナーコルネ ★ビスケット	★牛乳		牛乳 ビスケット	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
9 23 月	ごはん 鶏のからあげ 白菜のごま和え すまし汁	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／★ごま(いり)／上白糖／★ぎょうざの皮	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳／まぐろ缶詰(油漬7-9割)／★プロセスチーズ	しょうが／はくさい／にんじん／りよくとうもろやし／きゅうり／えのきたけ／青ねぎ／玉葱／とうもろこし(冷凍)	牛乳 餃子ピザ ☆	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.6 g
10 24 火	ごはん 肉豆腐 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★肉豆腐／三温糖／じゃがいも／★ビスケット	★豚モモ(赤肉)／★木綿豆腐／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	にんじん／ぶなしめじ／玉葱／こまつな	牛乳 ビスケット	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.5 g
11 25 水	ごはん 鮭の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖／普通はるさめ(乾)／上白糖／★薄力粉／★有塩バター	★しろさけ／★ロースハム／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご／★ヨーグルト(全脂無糖)	きゅうり／にんじん／ほうれん草／玉葱	牛乳 ヨーグルトケーキ ☆	エネルギー 557 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.5 g
12 26 木	ガバオライス もやしのナムル スープ	水稲穀粒(精白米)／上白糖／★ごま(いり)／かたくり粉	★豚ひき肉／★ロースハム／★牛乳／★きな粉(大豆)	にんじん／玉葱／青ピーマン／りよくとうもろやし／きゅうり／チンゲンツアイ	牛乳 わらびもち ☆	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.3 g
13 27 金	食パン クリームシチュー 豆腐サラダ	★食パン(市販品)／じゃがいも／上白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳／★絹ごし豆腐	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／ブロッコリー／だいこん／きゅうり／★りんご	牛乳 りんご	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
14 / 土	牛乳 ベーコンポテトパン りんご	★ベーコンポテトパン ★せんべい	★牛乳	★りんご	牛乳 せんべい	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.3 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)



今日の栄養価

	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	1.8	1.3
	園実施値	415	19.2	224	1.4	1.2
3歳以上児	目標値	570	23.5	260	2.3	1.6
	園実施値	520	22.9	281	2.0	1.6