



令和7年12月26日 真駒内保育園

ここのところ、寒暖を繰り返しながら季節が進んでおり。体調管理も難しいところですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

園庭には少し雪が積もり、雪遊びが大好きな子どもたちは、少しの晴れ間を惜しむように、元気に雪の中を走り回り、しっかりと楽しい冬を満喫している様子です。子どもたち達に負けることなく、私たちも北海道の冬を存分に楽しみたいものです。

さて、真駒内保育園では、インフルエンザ、その他の感染症も収まりつつあり、その合間を縫うように、お餅つきやクリスマス会など、季節の行事を楽しく開催して、それぞれの由来などを学びながら、日本の文化に触れ合っています。また、日々の保育においても、一層注意深くお子さまたちの健康と無事故を期して、“楽しい学びと遊びの場”を提供してまいります。

保護者の皆様には、この一年、多大なご理解とご協力を真駒内保育園に賜り、心から感謝申し上げます。2026年も、保護者・ご家族の皆様との信頼の絆を深め、大きな躍動の年となりますようにと、願いを込めて一年のお礼とご挨拶とさせていただきます。

園長 田川 清志

1月の行事予定

- 5日(月) 新年ご挨拶・お正月遊び
- 9日(金) 鏡開き(各クラス)
- 15日(木) 避難訓練
- 16日(金) 布団カバー洗濯日(乳児)
- 19日(月) お店屋さんごっこ品物紹介
- 20日(火) 園医健診<乳児・幼児>
- 22日(木) 誕生会
- 23日(金) お店屋さんごっこ
- 26日(月) 雪中運動会<すみれ組とひまわり組>
- 27日(火) 雪中運動会<ちゅうりっぷ組とゆり組>
- 30日(金) 布団カバー洗濯日<乳児・幼児>



21日(水)・28日(水) 水泳教室(ひまわり組の希望者)
22日(木) 体操教室(ゆり組・ひまわり組)



お店屋さんごっこ



本園では、子どもたちが、友だちと共通の目標をもって、その実現のために考えたり工夫したりする取り組みを大切にしています。今回は、「お店屋さんごっこ」の活動を通じて、「どのような品物を製作したら買ってくれるかな」と品物製作から始まり、「お店屋さん」「お客さん」の役割を楽しく経験します。今年度も、年長児のみがお店屋さんとなり、各クラス順番に買い物を行います。

乳児クラスもクラス内で、保育士とごっこ遊びを経験します。

●当日、お買い物袋として、手付きの紙袋を使用します。
前日までに名前を記入し、お持ちください。

保育のねらい

- ☆ 生活のリズムを取り戻す。
- ☆ お正月のあそびを楽しむ。
- ☆ 寒さに負けず戸外で元気に遊ぶ。



生活リズムを整えましょう

お休みが続くと、大人も、子どもも、ゆったりとした気分になり、どうしても夜ふかしになりがちです。それがいつまでも続くと悪習慣になります。

よく遊び、よく食べ、適度に疲れてよく眠る事が健やかな成長につながります。規則正しい生活リズムで、子ども達の基礎づくりをしましょう。

おねがい

- ・門扉の出入りの際、扉は、必ず閉めてください。
- ・門扉施錠時間(9時半～15時半・18時以降)は、インターホンを押し、お子様のクラス名と名前を述べてください
(土曜日は9時半以降施錠しています)
- ・送迎の際、お子様だけで、門扉、玄関の出入りをしないようお願いします。

個人懇談の希望がありましたら、
担任保育士までお知らせください。

年末年始の連絡について

年末年始(12月29日～1月3日)保育園は閉園しております。

お子様も保護者の皆様も、元気に過ごされる事と思いますが、緊急を要する事がありましたら、ご連絡を、お願いいたします。

年末年始の緊急連絡先
080-6083-3112

お知らせ 前田 八尋 保育士が12月末で退職しました。

*保護者様からのご意見・ご要望 12月は特にありませんでした。

札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和8年 1月

真駒内保育園

	曜日	1～2歳児献立 主 食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
5 19	月	ごはん	麦茶・ツナカレー 大根わかめ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
6	火	ごはん	味噌汁（玉葱・わかめ）・うま煮 白菜生姜和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ごまマフィン
20	火	ごはん	味噌汁（玉葱・わかめ）・大豆と鶏肉の煮物 白菜生姜和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ごまマフィン
7	水	バターロール	さつま芋ポタージュ・豚肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ・果物	牛乳 果物	七草風粥 鉄強化チーズ
21	水	バターロール	さつま芋ポタージュ・豚肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ・果物	牛乳 果物	鶏雑炊 鉄強化チーズ
8	木	ごはん	味噌汁（白菜・麩）・鮭のマヨネーズ焼き ごま人参・果物	牛乳 果物	牛乳 メロンパン
22	木	誕生会	ツナコーンライス・スープ（白菜・エノキ）・鶏肉ごま焼き 春雨サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 メロンパン
9 23	金	ごはん	味噌汁（もやし・しめじ）・マーボ豆腐 小松菜ツナ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
10 24	土		醤油ラーメン・さつまいもの含め煮 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
26	月	ごはん	味噌汁（生揚げ・人参）・豚肉ごま焼き キャベツのり和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
13 27	火	ごはん	味噌汁（サツマイモ・長葱）・鶏肉みそ焼き 人参炒め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 チーズ蒸しパン
14 28	水	ごはん	味噌汁（豆腐・玉葱）・カレイフライ 小松菜ナムル・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
15 29	木	ごはん	麦茶・ハヤシライス ブロッコリー味噌マヨネーズ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
16 30	金	ごはん	豆乳味噌汁（水菜・人参）・さば照り焼き ほうれん草ソテー・果物	牛乳 果物	牛乳 オレンジミルクケーキ
17 31	土		ちゃんこ風うどん・青のりポテト 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子

*都合により献立が変更になることがあります



* 毎月1日は野菜の日
* 毎月4日は栄養の日
* 毎月19日は食育の日

令和8年1月 離乳食献立表

(週2回手作りおやつ献立)

札幌市子ども未来局

日	曜日	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午後)
5	19 月	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 人参スティック煮 大根スティック煮	軟飯 ツナシチュー 大根わかめ和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) ツナ大根人参煮 果物
6	火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(玉葱・ﾌｨﾘ) うま煮 白菜生姜和え 果物	軟飯 スープ(白菜) 鶏肉玉葱人参炒め煮 果物
	20 火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(玉葱・ﾌｨﾘ) 大豆と鶏肉の煮物 白菜生姜和え 果物	軟飯 スープ(白菜) 鶏肉玉葱人参炒め煮 果物
7	水	パン粥 スープ キャベツ煮つぶし さつま芋煮つぶし	パン粥 スープ 豚挽肉キャベツあんかけ煮 さつま芋スティック煮	バターロール さつま芋ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き ｷｬﾌﾞﾃｯﾄﾞとｺｰﾝのﾗｸﾞ 果物	七草風粥 キャベツ炒め煮 果物
	21 水	パン粥 スープ キャベツ煮つぶし さつま芋煮つぶし	パン粥 スープ 豚挽肉キャベツあんかけ煮 さつま芋スティック煮	バターロール さつま芋ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き ｷｬﾌﾞﾃｯﾄﾞとｺｰﾝのﾗｸﾞ 果物	鶏雑炊 キャベツ炒め煮 果物
8	22 木	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鮭白菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(白菜・麴) 鮭のマヨネーズ焼き ごま人参 果物	トースト スープ(人参) 鮭白菜あんかけ煮 果物
9	23 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐小松菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(ｷﾅﾝ・ｼﾒﾞ) マーボー豆腐 小松菜ツナ和え 果物	軟飯 スープ(小松菜) 豚挽肉玉葱人参あんかけ煮 果物
10	24 土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 さつま芋スティック煮	醤油うどん さつま芋の含め煮 果物	バターロール 豆乳 果物
	26 月	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツあんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(人参)(生揚げ抜き) 豚肉ごま焼き キャベツのり和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉人参あんかけ煮 果物
13	27 火	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 さつま芋スティック煮	軟飯 味噌汁(ｷﾅﾝ芋・長葱) 鶏肉みそ焼き 人参スティック煮 果物	トースト スープ(人参) 鶏肉さつま芋あんかけ煮 果物
14	28 水	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ かれい小松菜あんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・玉葱) かれいフライ湯通し 小松菜のナムル 果物	軟飯 スープ(小松菜) かれい玉葱あんかけ煮 果物
15	29 木	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	軟飯 ハヤシシチュー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 豚肉玉葱人参炒め煮 果物
16	30 金	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 挽肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(水菜・人参) さば照り焼き ほうれん草のソテー 果物	軟飯 スープ(ほうれん草) さば水菜人参あんかけ煮 果物
17	31 土	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	ちゃんこ風うどん 青のりポテト 果物	バターロール 豆乳 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。

22日は、下生母会

食のウォッチング

あけましておめでとうございます



大晦日やお正月は、ご馳走を食べる機会が多かったり、ついつい夜更かしをしてしまったりと、子どもも大人も不規則な生活になりがちです。

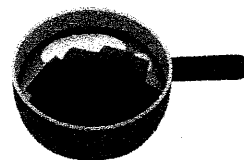
生活リズムが乱れることで疲れがたまり、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなるため、食事・運動・休養に気を配り、規則正しい生活を心がけましょう。

日本の食文化～和食に欠かせない「だし」～

うま味を生かし、素材そのもののおいしさを味わう和食には「だし」が欠かせません。だしを効かせることでいつもより少量の調味料でもおいしく食べることができ、減塩にもなります。

顆粒だしは食塩などが含まれ、味が濃いものも多いため、素材そのものから作るだしや無添加のだしパックがおすすめです。

だしとなる食材はさまざまな種類がありますが、代表的なものをご紹介します。



昆布だし

「グルタミン酸」が主なうま味成分で、上品な風味があり、素材の味を生かしたい煮物や野菜の料理におすすめです。



かつおだし

「イノシン酸」が主なうま味成分で、豊かな風味があり、すまし汁や茶碗蒸しなど、だしが主役となる料理におすすめです。



煮干しだし

かつおだしと同じ「イノシン酸」が主なうま味成分ですが、かつおだしよりも風味の強いだしがとれるため、味噌汁などにおすすめです。

給食では、煮干しを使用した味噌汁を提供している保育園も多くあります。



だしをとるのは面倒なイメージがありますが、水に入れて一晩冷蔵庫内で水出しする方法や電子レンジで加熱する方法もあります。手軽な方法で、さまざまなだしを味わってみませんか？



保育園のメニューから

1月7日に七草粥を食べると、1年間健康に過ごせるとのいわれがあり、給食では七草にみたてた野菜を使って「七草風粥」を午後おやつで提供します。

七草風粥

<材料(幼児4人分)>

精白米 2/3合(100g)
(ごはんなら子ども茶碗2杯分程度)
大根 中2cmぐらい(40g)
ほうれん草 20g
水菜 15g
塩 小さじ1/3(2g)
醤油 小さじ1/3(1.5g)
だし汁 2.5カップ(500ml)

<作り方>

- ①ごはんを炊く。
- ②かつお節、昆布でだしをとる。
- ③大根は厚さ3mm程度のちょう切りにし、だし汁で煮て、醤油・塩で味を調える。
- ④ほうれん草、水菜は茹でて冷水にとり、水気を切ってから刻む。③の汁の中に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ごはんを器に盛り、④をかける。

