



10月生まれのおともだち



クラスだよい



【ぞうぐみ】

いよいよ最後の運動会ですね。毎日の練習に気合が入っている子どもたちですが、本番もみんな力を合わせて頑張っていきたいです。

また、消防フェスティバル、ピクニックなど様々な行事に全員で元気に参加しましょうね！

【くまぐみ】

いよいよ、来週は待ちに待った運動会です！！運動会本番が楽しみな様子の子もたち。初めての取り組みにも、毎日張り切って取り組んでいます。

また、今月は保育参観があります。親子で一緒に楽しい時間を過ごせたらいいと思います。ピクニックもあるので元気いっぱい楽しく過ごしたいですね。

【らいおんぐみ】

先月は、運動会の練習を頑張ってきた皆。勝敗に興味を持って、勝った時は喜んだり意欲的に練習に参加して楽しんだりしている姿が見られました。運動会の日程が延びてしまいましたが、全員で元気いっぱい楽しく参加できるといいと思います。保護者の皆様の暖かい応援とご協力をよろしくお願いします。

今月はピクニックがあるので、お散歩の仕方や交通ルールを確認しながら楽しめるといいと思います。

【きりんぐみ】

運動会に向けて子どもたちは、かけっこやダンス等を楽しんでいます。笛の合図とともにゴールを目指して一生懸命に走っていますよ！沢山の成長が見られたこの夏。当日の運動会を楽しみにお待ちしております☆

朝夕の寒暖差がある季節となりましたので、体調管理に気をつけながら天気の良い日には戸外遊びやお散歩を楽しみたいと思います。

【あひるぐみ】

先月は、運動会に向けて、ダンスやかけっこをしたり、秋の自然に触れながら、散歩を楽しみました。

今月は、いよいよ運動会ですね。当日は、いつもとは違った雰囲気緊張してしまう子もいるかもしれませんが、お家の方と楽しく参加できればと思いますので、ご協力よろしくお願いします。

朝夕、涼しくなってきましたので、体調には十分気をつけていきましょうね！！

【こあらぐみ】

先月は、体調がなかなか整わず、全員そろって過ごせる日がありませんでしたが、天気の良い日は散歩に出かけ、外気浴を楽しみながら過ごしました。

今月は、いよいよ運動会です。緊張して固まったり、泣いてしまうお友だちもいるかもしれませんが、親子で楽しく参加できればと思います。ご協力よろしくお願いします。

涼しい風も心地よく、過ごしやすい季節となりました。

先月は、新型コロナウイルス感染症による休園に、ご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。10月9日は運動会があります。この日のために、たくさん練習してきた子どもたち。元気いっぱいの姿が今から楽しみです。当日は、温かい拍手をどうぞよろしくお願い致します。

日によって肌寒いこともありますので、子どもたちの体調管理には十分気をつけていきたいですね。

保育士 前野 華帆

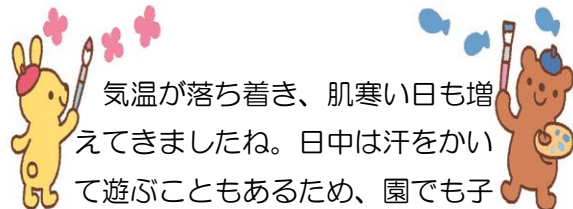
今月の予定

- * 7日（金）消防フェスティバル
- * 9日（日）運動会
- * 11日（火）就学前児聴覚・言語検査（5歳児のみ）
- * 14日（金）4歳児保育参観
- * ※避難訓練は日程を決めずに行います。
- 20日（木）読み聞かせの会
- 21日（金）ピクニック（3・4・5歳児）
- 27日（木）誕生会
- 31日（月）ハロウィーン訪問

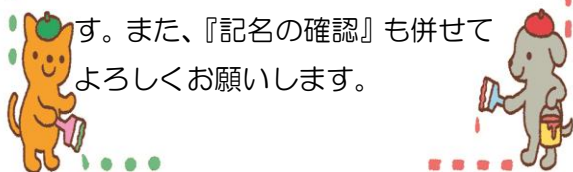


〇玄関を出てからは、車通りが多く大変危険ですので、登降園の際は必ずお子さんと手を繋いで下さい。

〇夕方暗くなるのが早くなってきましたので、車を乗り降りする際には、十分気をつけましょう。車内ではチャイルドシートやジュニアシートを着用し、お子さんの安全を守りましょう。



気温が落ち着き、肌寒い日も増えてきましたね。日中は汗をかいて遊ぶこともあるため、園でも子どもの体調や気候に合わせていきたいと思います。調節しやすい衣服の着用（羽織物等）や、長そでのご用意をよろしくお願いします。また、『記名の確認』も併せてよろしくお願いします。



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	31					1	
未滿児 おやつ	牛乳	 基準値 エネルギー 400 kcal 末 480 kcal たんぱく質 24.0 g 末 20.0 g 脂質 16.0 g 末 14.0 g 食塩相当量 2.3 g 末 2.2 g	今月の旬の食材 人参 β-カロテンが豊富で、彩りに欠かせない万能な食材。加熱すると甘味が増し、臭みも和らぐので食べやすくなります。油と一緒に食べることで、効果的にカロテンが摂取・吸収できます。 			りんご果汁	
給食	ハロウィンカレー ブロッコリーと人参のおかか和え ミニトマト 若布スープ・柿		人参しりしり 5人分	材料 人参(100g) ツナ(25g) 砂糖(1.5g) 醤油(1g) 鶏がらの素(2g) ごま油・塩コショウ(適宜)			卵サンド 牛乳 バナナ 御飯はいりません
おやつ	スイートポテト 麦茶		作り方	①人参はせん切りツナは余分な油を切っておく。 ②フライパンにごま油を入れ火にかけ人参を炒める。 ③②が柔らかくなったら調味料を入れ味がなじんだらツナを入れさらに炒めて完成！			野菜&フルーツ サブシ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 408 kcal 末 473 kcal 14.9 g 末 15.8 g 13.5 g 末 13.6 g 2.1 g 末 1.5 g						以 477 kcal 末 449 kcal 14.0 g 末 13.2 g 15.9 g 末 15.1 g 1.5 g 末 1.4 g
日付	3	4	5	6	7	8	
未滿児 おやつ	元気ヨーグルト	牛乳	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	牛乳	野菜&フルーツ	
給食	竹輪の磯辺揚げ 茄子の味噌炒め 白菜としらすののり和え	ふわふわ親子煮 キャベツの胡麻マヨ和え 胡瓜ともやしのナムル	しらす納豆 れんこんと豚肉のきんぴら ツナごま胡瓜	ミートボールのケチャップ味 ブロッコリーのおかか和え 春雨ひじき和え	カレーうどん 小松菜と人参の煮びたし サツマイモのサラダ バナナ	コロッケパン ミニトマト 牛乳 バナナ 御飯はいりません	
おやつ	清まし汁 ぶどう 焼きそば 牛乳	味噌汁 梨 マスカットゼリー ぼたぼた焼き	味噌汁 オレンジ 芋入りパンケーキ 牛乳	味噌汁 りんご 黒糖蒸しパン 牛乳	きな粉団子 麦茶	ヨーグルト せんべい	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 367 kcal 末 427 kcal 20.6 g 末 18.2 g 12.5 g 末 11.7 g 2.6 g 末 1.8 g	以 327 kcal 末 419 kcal 17.8 g 末 17.8 g 11.9 g 末 12.2 g 2.0 g 末 1.5 g	以 383 kcal 末 456 kcal 19.3 g 末 19.1 g 16.5 g 末 13.5 g 1.5 g 末 1.1 g	以 375 kcal 末 449 kcal 17.4 g 末 17.8 g 14.1 g 末 11.7 g 1.8 g 末 1.3 g	以 475 kcal 末 400 kcal 19.9 g 末 17.3 g 14.5 g 末 14.0 g 1.9 g 末 1.5 g	以 418 kcal 末 370 kcal 14.6 g 末 12.7 g 10.7 g 末 8.9 g 1.2 g 末 0.9 g	
日付	10	11	12	13	14 くま組保育参観日	15	
未滿児 おやつ	スポーツの日	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ	
給食	鮭の洋風焼き サラスパサラダ 中華きゅうり 味噌汁 オレンジ	鮭の洋風焼き サラスパサラダ 中華きゅうり 味噌汁 オレンジ	五目厚焼卵 ごぼうのサラダ ブロッコリーのごま和え 味噌汁 りんご	豆腐入りハンバーグ ひじき入りポテトサラダ 法蓮草のなめ苺和え 味噌汁 ぶどう	スパゲティマトソース 南瓜のマッシュ 厚揚げ豆腐の味噌チーズ焼き スープ・バナナ 御飯はいりません	ホットドック ブロッコリーのカレー和え 牛乳 バナナ 御飯はいりません	
おやつ	大学ポテト	大学ポテト	グレーゼリー キャンディーチーズ	にんじんもち 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	ジョア せんべい	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 452 kcal 末 461 kcal 16.7 g 末 14.8 g 18.0 g 末 14.1 g 1.7 g 末 1.2 g	以 338 kcal 末 423 kcal 17.2 g 末 17.5 g 17.2 g 末 16.1 g 2.3 g 末 1.7 g	以 391 kcal 末 461 kcal 18.0 g 末 18.3 g 20.1 g 末 15.9 g 2.1 g 末 1.6 g	以 488 kcal 末 449 kcal 20.7 g 末 18.5 g 16.2 g 末 14.0 g 2.1 g 末 1.6 g	以 525 kcal 末 546 kcal 21.0 g 末 21.2 g 19.7 g 末 19.8 g 2.3 g 末 2.2 g		
日付	17	18	19	20	21 ピクニック	22	
未滿児 おやつ	牛乳	牛乳	野菜&フルーツ	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	
給食	鮭つみれ汁 味噌おでん 三色ナムル バナナ	カレー麻婆豆腐 すき昆布と豚肉の炒め煮 小松菜サラダ 味噌汁 オレンジ	ハムエッグ スパゲティナポリタン 法蓮草と人参のお浸し 味噌汁 ぶどう	きすのフライ 五目和え ベークドポテト 味噌汁 りんご	ちゃんぽんうどん 鶏の治部煮 茹で野菜のサラダ 柿 以上児はお弁当準備	ハムサンド チーズ 牛乳 バナナ 御飯はいりません	
おやつ	ソファール クラッカー	ブルーベリーサンド 牛乳	サターアングリー 牛乳	みそお焼き 牛乳	ツナマヨトースト 牛乳	オレンジジュース クッキー	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 327 kcal 末 447 kcal 17.3 g 末 18.8 g 7.2 g 末 9.9 g 2.3 g 末 1.7 g	以 390 kcal 末 456 kcal 21.8 g 末 19.4 g 17.1 g 末 15.3 g 1.9 g 末 1.3 g	以 438 kcal 末 490 kcal 23.5 g 末 20.4 g 19.3 g 末 15.1 g 2.2 g 末 1.5 g	以 374 kcal 末 452 kcal 17.9 g 末 18.3 g 14.8 g 末 12.3 g 1.9 g 末 1.5 g	以 515 kcal 末 428 kcal 26.2 g 末 21.8 g 21.1 g 末 16.4 g 2.9 g 末 2.2 g	以 492 kcal 末 461 kcal 14.7 g 末 16.4 g 17.2 g 末 15.4 g 1.2 g 末 1.2 g	
日付	24	25	26	27 誕生会	28	29	
未滿児 おやつ	野菜&フルーツ	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳	
給食	鶏肉のごま照り焼き チャプチェ風 水菜ともやしのお浸し 味噌汁 オレンジ	炒り卵五目カレーあんかけ スパゲティサラダ カリフラワー青のり和え 味噌汁 りんご	豆腐と鶏挽のつくね煮 切干大根の炒め煮 蛇腹胡瓜のごま油和え 味噌汁 バナナ	鶏肉マカロニグラタン ブロッコリーとツナの和え物 ミニトマト スープ ぶどう	肉みそそば マセドアンサラダ 若布のしらすソテー スープ・かき 御飯はいりません	ツナサンド 茹で枝豆 牛乳 オレンジ 御飯はいりません	
おやつ	きな粉ラスク 牛乳	ボンデケーキ ジョア	豆乳わらび餅 牛乳	チーズケーキ りんご果汁	ジャムバターサンド 麦茶	プリン せんべい	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 377 kcal 末 447 kcal 21.7 g 末 19.1 g 18.3 g 末 14.4 g 1.9 g 末 1.3 g	以 424 kcal 末 494 kcal 18.3 g 末 19.2 g 16.3 g 末 12.5 g 1.9 g 末 1.5 g	以 346 kcal 末 424 kcal 17.3 g 末 15.9 g 15.1 g 末 11.9 g 1.5 g 末 1.1 g	以 402 kcal 末 480 kcal 17.3 g 末 17.4 g 21.0 g 末 18.6 g 1.3 g 末 1.0 g	以 549 kcal 末 447 kcal 22.2 g 末 18.4 g 20.1 g 末 15.0 g 3.4 g 末 2.5 g	以 409 kcal 末 434 kcal 17.7 g 末 16.7 g 15.5 g 末 15.0 g 1.4 g 末 1.3 g	



🍁21日は、そう組・くま組・らいおん組はピクニックの予定です。
果物入りのお弁当の準備をお願いします。
🍁献立表は変更する場合があります。ご協力お願いいたします。



●子どもの「食」Q&A●
Q. 忙しいときに手早く栄養を与えたい
A. できあいのそうざいだけでなく、何か1品をプラスしてあげるなど工夫をしましょう。冷凍の食材(カボチャ、インゲン、ポテトなど)も常備しておくとうたいへん便利です。