



令和2年11月2日(月)発行 中妻子供の家保育園 23-5550
担当 澤田

山々は、黄色や橙色、赤に色づき、紅葉がきれいで秋の深まりを感じる季節です。親子で、散歩などを通して、身近な秋を楽しんでみるのもいいですね。

コロナ禍の中、室内で過ごす機会が多くなり、子育ての悩みを抱えている保護者の方もいらっしゃるかもしれません。誰かに気持ちを伝える事で、悩みやストレスが紛れる事もあると思いますので、そんな時には、いつでも職員に声をかけて下さいね。慌ただしい生活の中ですが、かわいい子どもたちの笑顔に癒されながら、過ごしていきたいものですね。

日頃、検温、玄関対応等、新型コロナウイルス感染症対策に、ご理解ご協力をして頂き、感謝しております。気を緩める事なく、引き続き、慎重な対応をよろしくお願い致します。

園長 八幡 雅子



- | | |
|--------|-------------------------------------|
| 2日(月) | 安全点検 |
| 4日(水) | 保育実習 仙台こども専門学校2年生 1名
～17日(火)まで |
| 5日(木) | 就学時健診(甲子小) |
| 10日(火) | 就学時健診(双葉小・平田小・栗林小) |
| 11日(水) | 誕生会 |
| 12日(木) | 体育教室(うさぎ組・ぱんだ組)
歯科検診 13:15～ |
| 13日(金) | 七五三参拝(りす組・うさぎ組・ぱんだ組) |
| 16日(月) | 保育実習 東奥保育・福祉専門学院2年生 1名
～27日(金)まで |
| 17日(火) | 読み聞かせの会(うさぎ組・ぱんだ組)
内科検診 |
| 18日(水) | 不審者対応防犯訓練 10:15～
就学時健診(小佐野小) |
| 19日(木) | 体育教室(うさぎ組・ぱんだ組) |



～子育て支援センター行事～

- | | |
|--------|--------------------|
| 4日(水) | みんなのひろば「歯の講話と実技」 |
| 25日(水) | びよんびよんサークル「動いて遊ぼう」 |

新しいお友だち



クリスマス発表会について

日時：12月19日(土)
場所：保育園ホール

※今年度のクリスマス発表会は、第一部 未満児、第二部 以上児の二部形式で行う予定です。
詳細につきましては、後日案内を配布致します。



♡おめでとうございます♡



おねがい

・インフルエンザなどの感染症が流行する季節となりました。本日より、2歳以上児は、日中の紅茶うがいが始まりましました。手洗い、うがいを徹底し、予防対策をしっかりに行いたいと思います。3、4、5歳児のお友達も、戸外遊び後や給食前などに手洗い、うがいをし、健康に過ごせるように努めていきたいですね。

☆クラスだより☆



《ぱんだ組》 先日の親子バス遠足の参加、ありがとうございました。11月になり、12月のクリスマス発表会に向けての活動が多くなっていきます。今年は保育園生活最後の発表会です。ピアノ、合奏、劇など、クラスで協力し合いながら取り組んでいきたいと思います！

《うさぎ組》 先月は、ぱんだ組と鈴子までお散歩に出掛け、どんぐりを拾ったり、公園で遊んだり楽しんで来ました♪拾ってきたどんぐりは、紙粘土を使い、ビーズと一緒に埋め込み、ネックレス作りをしました。秋を感じることが出来ましたよ。今月は、七五三参拝で健康に育つようにお参りしたり、発表会に向けての取り組みを頑張りたいと思います！

《りす組》 朝夕、冷え込むようになりましたが、日中は元気に鬼ごっこや、しっぽ取りゲームをして、体を動かして遊んでいます。今月は七五三参拝があります。園外へのお散歩を楽しみながら、大きく健やかに育っていけるよう、お参りして来たいと思います！！

《ひよこ2組》 食事や衣服の着脱、荷物の準備など、身の回りのことが上手に出来るようになってきた、ひよこ2組のみんなです！トイレトレーニングも頑張っていますよ。一人ひとりのペースに合わせて、少しずつ頑張っていきたいと思います。

《ひよこ1組》 1年も折り返しとなりました。クラスも少しずつ落ち着いてきて、みんなで外遊びも出来るようになってきました。晴れた日は、たくさんお外に出て、体を動かしたいと思います。外に出た際は、着替えをします。汚れ物を持ち帰った翌日には、着替えの補充をよろしくお願い致します。

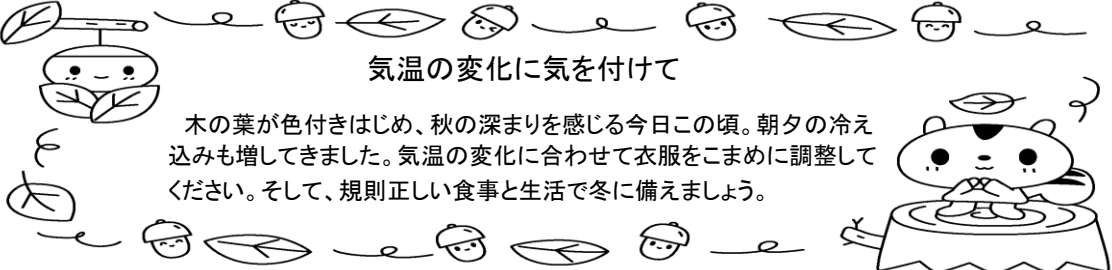
《ひよこ0組》 低月齢のお友達はミルクに慣れて、一定量飲めるようになり、高月齢のお友達は給食を手づかみしたり、スプーンを持って食べたり出来るようになってきました。お歌に合わせて、歌を歌ったり、体を動かす姿も可愛らしいですよ。先月は体調不良で欠席するお友達が多く見られ、心配しました。今月も体調には十分、気を付けたいですね。



11月の献立表



ひよこ0組・ひよこ1組・ひよこ2組 中妻子供の家保育園

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日
幼児牛乳 味噌おでん スパゲティサラダカレーマヨ味 二色きんぴら 清汁 果物 (オレンジ) 米飯	文化の日 	ヨーグルト 炒り卵五目カレーあんかけ ビーフンソテー 白菜としらす和え みそ汁 果物 (みかん) 米飯	幼児牛乳 鶏肉ケチャップカレー炒め 和風サラダ 蛇腹胡瓜の中華和え みそ汁 果物 (柿) 米飯	ヨーグルト 麻婆茄子ラーメン ブロッコリーとツナのチーズ焼 小松菜のおかか和え トマト 果物 (りんご)	幼児牛乳 みそうどん ブロッコリーマヨドレ ベビーチーズ トマト 果物
ジョア ラスク エネルギー 567Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.9g		麦茶 スイートポテト エネルギー 513Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.7g	幼児牛乳 ココア蒸しパン エネルギー 520Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 16.5g	幼児牛乳 ビーナツサンド エネルギー 543Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 13.7g	ヨーグルト お菓子 エネルギー 464Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.0g
9日	10日	11日 誕生会	12日	13日 七五三参拝	14日
幼児牛乳 野菜入り炒り卵 ツナポテトサラダ にらともやしのナムル みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯	ヨーグルト 松風焼き 八宝菜 マカロニケチャップソテー みそ汁 果物 (りんご) 米飯	幼児牛乳 鮭のフライ りんごサラダ ブロッコリーカレー味 トマト みそ汁 果物 (柿) 米飯	幼児牛乳 豆ドライカレー 南瓜のサラダ 法蓮草と人参のナムル 春雨スープ 米飯 果物 (バナナ)	ヨーグルト さつま芋ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー甘みそかけ トマト 花魁の清汁 果物 (りんご)	幼児牛乳 ハヤシライス 茹卵 ブロッコリーマヨドレ トマト 野菜スープ 果物
ジョア 和風バリバリピザ エネルギー 513Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.6g	麦茶 じゃが大学 エネルギー 512Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.4g	麦茶 ケーキデコレ エネルギー 550Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 18.1g	麦茶 にんじんもち エネルギー 553Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 16.3g	幼児牛乳 とちおとめサンド エネルギー 622Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.2g	ヨーグルト お菓子 エネルギー 638Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 21.9g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
幼児牛乳 竹輪のカレー衣揚げ 中華サラダ 粉吹芋甘辛和え 豚汁 果物 (オレンジ) 米飯	ヨーグルト 豆腐の中華煮 すき昆布の煮物 小松菜ともやしのごま和え みそ汁 果物 (りんご) 米飯	幼児牛乳 卵のキッシュ風 切干大根のカレーソテー にらともやしのナムル 清汁 果物 (柿) 米飯	幼児牛乳 肉じゃが マカロニサラダカレー味 たらこのきんぴら みそ汁 果物 (バナナ) 米飯	ヨーグルト 洋風しらずどん ブロッコリーごま和え 人参しりしり トマト 果物 (みかん)	幼児牛乳 ロールパン ミネストローネ いり卵のケチャップソースかけ 胡瓜マヨドレ和え 果物
ジョア 五穀ビスケット チョコイス エネルギー 494Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 13.1g	麦茶 きなこ団子 エネルギー 494Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.9g	麦茶 ふかし芋 エネルギー 494Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.1g	元気ヨーグルト 味しらべ エネルギー 574Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 16.7g	幼児牛乳 スナックスティック エネルギー 457Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.9g	ゼリー お菓子 エネルギー 391Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 14.8g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
勤労感謝の日 	幼児牛乳 目玉焼コロッツ風カレー味 春雨の炒り煮 カリフラワー青のり和え れんこんの清汁 果物 (オレンジ) 米飯	ヨーグルト 鶏肉グラタン 若布とツナソテー キャベツの二色和え 野菜スープ 果物 (りんご) 米飯	幼児牛乳 鮭のちゃんちゃん焼 チンゲン菜のさつと煮 じゃが芋の磯辺和え 清汁 果物 (バナナ) 米飯	ヨーグルト みそラーメン ごぼうのサラダ ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (みかん)	幼児牛乳 ミニクロワッサン ふわふわ野菜スープ ウィンナーケチャップソテー ツナポテトサラダ トマト 果物
	ジョア ツナマヨトースト エネルギー 487Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.9g	麦茶 フレンチトースト エネルギー 507Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.1g	麦茶 ロールケーキ エネルギー 569Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.1g	幼児牛乳 豆乳クリームサンド エネルギー 483Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.3g	ヨーグルト お菓子 エネルギー 581Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 23.5g
30日	気温の変化に気を付けて  木の葉が色付きはじめ、秋の深まりを感じる今日この頃。朝夕の冷え込みも増してきました。気温の変化に合わせて衣服をこまめに調整してください。そして、規則正しい食事と生活で冬に備えましょう。				
幼児牛乳 豆腐と鶏挽のつくね煮 五目きんぴら もやしのごま酢和え みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯					
ジョア つけてピーぞ エネルギー 515Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.3g					

給食室からお知らせ

- ・ひよこ2組は11月2日から紅茶うがいが始まります。ウイルスや菌を紅茶うがいので予防します。
- ・献立は変更になる場合があります。

さつま芋のサラダ

【材料 (子ども1人分)】

- ・さつま芋 30g
- ・人参 10g
- ・ブロッコリー 5g
- ・コーン缶 10g
- 塩 0.2g
- A コショウ 少々
- マヨネーズ 4g

【作り方】

- ①さつま芋は約1.5cm角 人参は1cm角のさいの目に切り、それぞれ柔らかくなるまで茹でる。
- ②ブロッコリーは小房に分け、塩茹で(分量外)する。
- ③ボールに①、②、コーンを混ぜ、Aで調味する。

エネルギー 74kcal
たんぱく質 0.9g
カルシウム 20mg

栄養たっぷりのココア

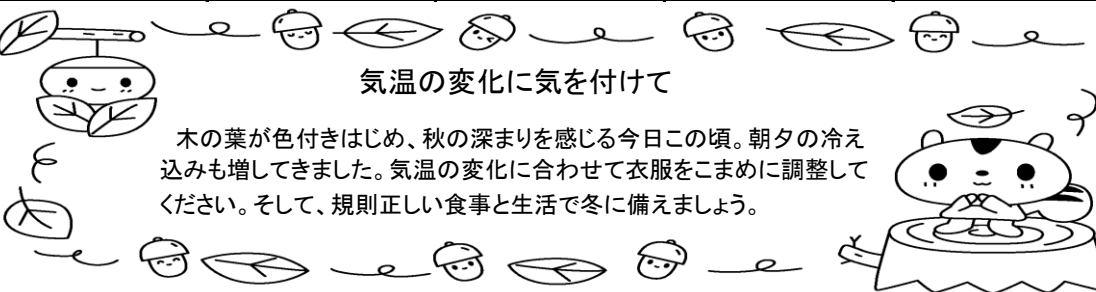
ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクを含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。



11月の献立表



りす組・うさぎ組・ぱんだ組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
味噌おでん スパゲティサラダカレーマヨ味 二色きんぴら 清汁 果物 (オレンジ)	文化の日 	炒り卵五目カレーあんかけ ビーフンソテー 白菜としらす和え みそ汁 果物 (みかん)	鶏肉ケチャップカレー炒め 和風サラダ 蛇腹胡瓜の中華和え みそ汁 果物 (柿)	ご飯はいりません 麻婆茄子ラーメン ブロッコリーとツナのチーズ焼 小松菜のおかか和え トマト 果物 (りんご) おしどり牛乳	ご飯はいりません みそうどん ブロッコリーマヨドレ ベビーチーズ トマト 果物
ジョア ラスク		おしどり牛乳 スイートポテト	おしどり牛乳 ココア蒸しパン	おしどり牛乳 ピーナツサンド	ヨーグルト お菓子
エネルギー 441Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.9g		エネルギー 490Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.4g	エネルギー 411Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.2g	エネルギー 550Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.3g	エネルギー 453Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 12.9g
9日	10日	11日 誕生会	12日	13日 七五三参拝	14日
野菜入り炒り卵 ツナポテトサラダ にらともやしのナムル みそ汁 果物 (オレンジ)	松風焼き 八宝菜 マカロニケチャップソテー みそ汁 果物 (りんご)	鮭のフライ りんごサラダ ブロッコリーカレー味 トマト みそ汁 果物 (柿)	豆ドライカレー 南瓜のサラダ 法蓮草と人参のナムル 春雨スープ 果物 (バナナ)	ご飯はいりません さつま芋ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー甘みそかけ トマト 花魁の清汁 果物 (りんご)	ハヤシライス 茹卵 ブロッコリーマヨドレ トマト 野菜スープ 果物
ジョア 和風バリバリピザ	おしどり牛乳 じゃが大学	おしどり牛乳 ケーデコレ	おしどり牛乳 にんじんもち	おしどり牛乳 とちおとめサンド	ヨーグルト お菓子
エネルギー 438Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.3g	エネルギー 433Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 16.9g	エネルギー 596Kcal たんぱく質 26.9g 脂質 25.2g	エネルギー 515Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.5g	エネルギー 736Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 25.5g	エネルギー 471Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 18.9g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
竹輪のカレー衣揚げ 中華サラダ 粉吹羊甘辛和え 豚汁 果物 (オレンジ)	豆腐の中華煮 すき昆布の煮物 小松菜ともやしのごま和え みそ汁 果物 (りんご)	卵のキッシュ風 切干大根のカレーソテー にらともやしのナムル 清汁 果物 (柿)	肉じゃが マカロニサラダカレー味 たけのこのきんぴら みそ汁 果物 (バナナ)	ご飯はいりません 洋風しらすうどん ブロッコリーごま和え 人参しりしり トマト 果物 (みかん)	ご飯はいりません ロールパン ミネストローネ いり卵のケチャップソースがけ 胡瓜マヨドレ和え 果物
ジョア 五穀ビスケット チョコイス	おしどり牛乳 きなこ団子	おしどり牛乳 ふかし芋	元氣ヨーグルト 味しらべ	おしどり牛乳 スナックスティック	ゼリー お菓子
エネルギー 435Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 14.7g	エネルギー 437Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 17.3g	エネルギー 452Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.0g	エネルギー 432Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.6g	エネルギー 510Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.9g	エネルギー 459Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.5g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
勤労感謝の日 	目玉焼コロッツ風カレー味 春雨の炒り煮 カリフラワー青のり和え れんこんの清汁 果物 (オレンジ)	鶏肉グラタン 若布とツナソテー キャベツの二色和え 野菜スープ 果物 (りんご)	鮭のちゃんちゃん焼 チンゲン菜のさっと煮 じゃが芋の磯辺和え 清汁 果物 (バナナ)	ご飯はいりません みそラーメン ごぼうのサラダ ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (みかん)	ご飯はいりません ミニクロワッサン ふわふわ野菜スープ ウィンナーケチャップソテー ツナポテトサラダ トマト 果物
ジョア ツナマヨトースト	おしどり牛乳 フレンチトースト	おしどり牛乳 フレンチトースト	おしどり牛乳 ロールケーキ	おしどり牛乳 豆乳クリームサンド	ヨーグルト お菓子
エネルギー 371Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.6g	エネルギー 502Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 22.5g	エネルギー 565Kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.9g	エネルギー 538Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.1g	エネルギー 466Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.8g	
30日	 気温の変化に気を付けて 木の葉が色付きはじめ、秋の深まりを感じる今日この頃。朝夕の冷え込みも増してきました。気温の変化に合わせて衣服をこまめに調整してください。そして、規則正しい食事と生活で冬に備えましょう。				
豆腐と鶏挽のつくね煮 五目きんぴら もやしのごま酢和え みそ汁 果物 (オレンジ)					
ジョア つけてどーぞ					
エネルギー 404Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.2g					

給食室からお知らせ

- ・11月から紅茶うがいが始まります。ウイルスや菌を紅茶うがいので予防します。
- ・14日(土)利用の場合は、ご飯を持って来て下さい。
- ・献立は変更になる場合があります。

さつま芋のサラダ

エネルギー 74kcal
たんぱく質 0.9g
カルシウム 20mg

【材料 (子ども1人分)】

- ・さつま芋 30g
- ・人参 10g
- ・ブロッコリー 5g
- ・コーン缶 10g
- ・塩 0.2g
- ・A コショウ 少々
- ・マヨネーズ 4g

【作り方】

- ①さつま芋は約1.5cm角 人参は1cm角のさいの目に切り、それぞれ柔らかくなるまで茹でる。
- ②ブロッコリーは小房に分け、塩茹で(分量外)する。
- ③ボールに①、②、コーンを混ぜ、Aで調味する。

栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。