



令和7年10月1日 発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当：菊池（菜）

先日の運動会は、ぱんだ組が中心になって「みんながワクワクするような運動会にしよう！」と友達と協力し合い、楽しみながら進めてきました。さらに当日は、保護者の皆様からたくさんの声援を受け、子ども達は一人一人が自信をもって参加していたように思います。大きな行事を終え、心も体もひとまわり大きくなりましたね。また他のクラスも、普段の遊びの中で楽しんできたことや子ども達との話し合いの中から、親子競技へとつながっていききました。

これからも子ども達が中心となり、遊びの中でいろいろな経験ができるような笑顔あふれる保育を心がけていきたいと思っています。

今後も保護者の皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

園長 佐々木 啓子

★10月の予定★

【保育園】 1日（水）公開保育

2日（木）安全点検

3日（金）お絵描き列車（ぱんだ組）

8日（水）消防フェスティバル（ぱんだ組）

10日（金）ひよこくみ保育参観

16日（木）キッズサッカー（ぱんだ・うさぎ組）

20日（月）読み聞かせの会

21日（火）焼いも会（ぱんだ組）・三園交流会

22日（水）双葉小学校発表会リハ見学（ぱんだ組）

23日（木）タッチプール

24日（金）誕生会

28日（火）ハロウィンクッキング（うさぎ・ぱんだ組）

29日（水）りんご狩り（ぱんだ組）

31日（金）ハロウィン訪問

【センター】 8・22日（水）ハンドメイド

15日（水）ベビーマッサージ

29日（水）りんご狩り

31日（金）ハッピーハロウィン



10月生まれのお友だち

お誕生日おめでとう☆

◎門を出る時の飛び出しは危険ですので、登降園の際には必ずお子さんと手を繋いでください。

◎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付けましょう。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！

◎秋になり朝と夕方はとても寒くなり、日中はまだまだ暑い、、、という日もあり、衣服の調節が難しい時期となりました。保育園でも子どもの体調や気候に合わせていきますので、調節しやすい衣服の着用（長袖の中に半袖を着る等）や長袖の用意をよろしくお願いします。



クラスだより



ぱんだ・うさぎぐみ 運動会に向けての活動で、ぱんだぐみは話し合いを繰り返す中で、意見がぶつかる時もありましたが、自分たちで考えながら最後まで取り組むことができました。うさぎぐみは、そのぱんだぐみに憧れ、何でもやってみたいと挑戦する姿が見られるようになりました。また1つ成長する姿を見ることができ、嬉しく思います！今月も秋の自然に触れながら、体を動かしたり製作を楽しんでいきたいです。

りすぐみ 9月に入り、保育室の環境も子どもたちの興味・発達に合わせて変化してきました。最近、絵の具を使ってのお絵描き、色混ぜ遊び、草花の色水作り、アクセサリー作りなどの製作、、、と、各コーナーでじっくりと遊ぶ様子が多くなりました。芸術の秋、運動の秋、食欲の秋とたくさんの秋を感じて過ごしたいと思っています。

ひよこ2くみ 運動会では日頃子どもたちが遊んでいたトンネルや魚釣りを大好きなパパ・ママと楽しむことができました。自分たちで作った魚だったので、「コレが良い!!」とこだわりも見られましたね。運動会で色々な競技を見たのでこれからの遊びに取り入れていこうと思います。だんだんと肌寒くなりますので風邪など気をつけていきましょうね！

ひよこ1くみ 運動会ではちょっぴり緊張している姿も見られましたが、親子で楽しんで参加する様子が見られ夏まつりの時よりも成長した姿が見られてよかったです！今月も天気の良い日は外に出て外遊びを満喫したいと思います！先月の後半から体調を崩し始めるお友だちが増えてきていたので、体調にも気を付けていきたいですね。

ひよこ0くみ 先月の運動会では、体調が本調子ではないお友だちもいましたが、どのお友達も泣かずに参加してくれましたね！保護者のみなさんも競技の参加などご協力ありがとうございました！最近のひよこ0くみさんは、とんぼのめがねを歌うと体を揺らしたり、「じょうずー！」とほめると手をパチパチしてとても喜んでいきますよ！保育参観もよろしくお願いします。



曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4
未満児 おやつ			りんご果汁	牛乳	牛乳	りんご果汁
給食	栄養を逃がさない！ 野菜のもつ栄養、特にビタミンは、水分や部分に溶け出しやすい性質をもっています。また、加熱をすることで、酵素が壊れてしまうこともあります。食べ方や調理方法などを工夫して、しっかり栄養をとりたいですね。		豆腐と鶏挽のつくね煮 切干大根の炒め煮 胡瓜のごま油和え みそ汁 果物	豚肉と厚揚げの甘みそ炒め ブロッコリーおかか和え シルバーサラダ みそ汁 果物	きのこベーコンの和風スパゲティ 茄子のミートグラタン にらともやしの炒め物 スープ・果物 ご飯はいりません	ハムサンド スティックチーズ 牛乳 果物 ご飯はいりません
おやつ			ツナマヨトースト 牛乳	ライスコロケ 麦茶	お好み焼き 牛乳	飲み物 お菓子
エネルギー	以 385 kcal 未 466 kcal		以 433 kcal 未 464 kcal	以 605 kcal 未 488 kcal	以 424 kcal 未 445 kcal	
たんぱく質	18.9 g		20.5 g	28.6 g	14.9 g	
脂質	17.0 g		16.2 g	20.5 g	15.2 g	
食塩相当量	2.0 g		2.6 g	4.3 g	1.4 g	
日付	6	7	8	9	10	11
未満児 おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳
給食	ハムエッグ 茄子のみそ炒め 白菜としらすののり和え すまし汁 果物	五目納豆 レンコンと豚肉のきんぴら ツナごま胡瓜 みそ汁 果物	竹輪のフライ キャバツの胡麻マヨ和え 南瓜のチーズ焼き みそ汁 果物	ミートボールのケチャップ味 ブロッコリーとベーコンのソテー 春雨ひじき和え みそ汁 果物	しょうゆラーメン 小松菜と人参の煮浸し さつま芋サラダ 果物 ご飯はいりません	鶏肉洋風うどん 果物 ご飯はいりません
おやつ	豆腐のポンデケージョ 牛乳	さつまいものスコーン 牛乳	パウムクーヘン 牛乳	ソファールストロベリー せんべい	カルシウムおにぎり 牛乳	ヨーグルト お菓子
エネルギー	以 468 kcal 未 498 kcal	以 361 kcal 未 440 kcal	以 427 kcal 未 527 kcal	以 345 kcal 未 437 kcal	以 566 kcal 未 477 kcal	以 321 kcal 未 300 kcal
たんぱく質	28.7 g	18.4 g	18.0 g	18.1 g	25.2 g	15.0 g
脂質	20.4 g	17.9 g	14.7 g	11.7 g	15.7 g	6.2 g
食塩相当量	3.2 g	3.2 g	1.8 g	1.8 g	3.3 g	1.0 g
日付	13	14	15	16	17	18
未満児 おやつ	スポーツの日		牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
給食			鮭のオニオンヨーグルト焼き マカロニカレーソテー ささみときゅうりの中華和え みそ汁 果物	おから卵焼き ごぼうのサラダ ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 果物	豆腐入り和風ハンバーグ ひじきのポテトサラダ ほうれん草のなめ茸和え みそ汁 果物	うどんのタンメン風 鶏の治部煮 南瓜のサラダ 果物 ご飯はいりません
おやつ	基準値		大学ポテト 牛乳	グレープゼリー スティックチーズ・ウェハース	にんじんクッキー 牛乳	マシュマロサンド ジョア
エネルギー	以 430 kcal 未 480 kcal		以 412 kcal 未 489 kcal	以 337 kcal 未 433 kcal	以 447 kcal 未 500 kcal	以 533 kcal 未 449 kcal
たんぱく質	23.0 g		19.2 g	14.7 g	18.8 g	26.8 g
脂質	15.0 g		13.6 g	16.3 g	22.7 g	14.3 g
食塩相当量	1.6 g		1.8 g	2.0 g	1.9 g	3.0 g
日付	20	21	22	23	24	25
未満児 おやつ	りんご果汁	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
給食	ふわふわ親子煮 スパゲティナポリタン ほうれん草と人参のお浸し みそ汁 果物	豚汁・果物 胡瓜のごま油和え ひじきの炒め煮 全園児おにぎりを 持ってきてください	鯖のアップルソース煮 ブロッコリーの味噌マヨ和え 三色ナムル すまし汁 果物	納豆入りすり身揚げ 小松菜の五目和え 南瓜のマッシュ みそ汁 果物	チーズバーガー バークドポテト ツナとトマトの和え物 スープ・果物 ご飯はいりません	焼きそばパン 牛乳 果物 ご飯はいりません
おやつ	肉まん風蒸しパン 牛乳	ブルーベリーサンド 牛乳	パンネミート 牛乳	にらチヂミ 牛乳	さつまいもケーキ 牛乳	飲み物 お菓子
エネルギー	以 448 kcal 未 496 kcal	以 428 kcal 未 350 kcal	以 401 kcal 未 469 kcal	以 451 kcal 未 503 kcal	以 665 kcal 未 503 kcal	以 322 kcal 未 291 kcal
たんぱく質	22.7 g	26.4 g	24.8 g	23.7 g	27.2 g	7.7 g
脂質	16.2 g	14.3 g	17.2 g	18.7 g	27.5 g	9.8 g
食塩相当量	2.7 g	2.3 g	2.3 g	2.1 g	2.5 g	0.9 g
日付	27	28	29	30	31	9月の初めにうさぎ、 ぱんだ組でクリーム ソーダ作りを楽しみ ました♪思い通りの 色にはならなかった 子もいましたが、ス プーンや、ボトルを 使って、何色をどの くらい入れるか、自 分で考えて作った ジュースは特別おい しかったようです♡
未満児 おやつ	りんご果汁	りんご果汁	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	
給食	鶏肉の胡麻照り焼き チャプチェ風 水菜ともやしのお浸し みそ汁 果物	ミルクカレー スパゲティサラダ 南瓜の含め煮 果物	タラのオランダ焼き 小松菜とベーコンのソテー のり塩ナムル みそ汁 果物	いがぐり揚げ ブロッコリーとツナの和え物 トマト スープ 果物	おばけちゃんハヤシライス マセドアンサラダ 若布とベーコンのソテー スープ・果物 ご飯はいりません	
おやつ	ヨーグルトパンプディング 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	麩のラスク 牛乳	シリアルカスタードかけ 牛乳	南瓜のスマイル茶巾 りんご果汁	
エネルギー	以 337 kcal 未 419 kcal	以 470 kcal 未 513 kcal	以 387 kcal 未 395 kcal	以 436 kcal 未 514 kcal	以 590 kcal 未 477 kcal	
たんぱく質	21.6 g	18.1 g	27.2 g	19.6 g	21.8 g	
脂質	13.9 g	17.0 g	17.1 g	22.0 g	33.6 g	
食塩相当量	1.8 g	2.4 g	2.3 g	1.6 g	3.4 g	



給食室からお知らせ

21日(火)は行事に伴い、おにぎりの持参をお願いします。気温が高い時期の魚卵、海苔の使用は食中毒の原因のひとつです。使用をお控えくださいますよう、ご協力をお願いします。

