



園だより

令和6年11月1日（金） 鶴住居保育園発行 担当 永井

秋の深まりとともに、朝夕の風が冷たく感じられるようになりますが、子ども達は戸外で伸び伸びと体を動かし楽しんでます。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもありますので、健康管理には十分注意して、元気に過ごしたいですね。



～今月の予定～

《園行事》

- 1日（金）安全点検、食育の日
- 3日（日）文化の日
- 4日（月）振替休日
- 6日（水）焼き芋会（センターと合同）
栗林小知能検査
- 7日（木）しおかぜ号
- 13日（水）鶴住居小知能検査
- 14日（木）視力屈折検査（さくら組）
- 15日（金）七五三
- 17日（日）家族の日
- 19日（火）キッズサッカー（さくら組）
- 20日（水）歯科健診 12：10～
- 21日（木）就学時健康診断13：00～
釜石市民体育館（さくら組）
- 22日（金）誕生会
- 23日（金）勤労感謝の日
- 27日（水）避難訓練、内科健診12：30～

《センター行事》

- 5日（火）I care パーク
- 6日（水）焼き芋会（園児交流）
- 7日（木）ふれあいひろば
（試食会・ひっつみ汁）
- 14日（木）親子サークル
（秋の製作）
- 21日（木）親子サークル
（秋の製作）



～クリスマス発表会～

今年も発表会の季節が近づいてきました！
日にちは以下の通りです。
詳細については、後日お知らせします。

令和6年12月14日（土）



～駐車場での安全について～

夕方は、暗くなるのが早くなり、視界も悪くなります。玄関から車までは手を繋ぎ、お子様から目を離さないよう、お互いに安全には気をつけましょう。

込み合う時間帯は、特に注意をお願いします。
チャイルドシートも正しく装着しましょうね。



～ちびっこばたけ～

10月25日、さくら組とこすもす組で、里芋掘りをしました！畑体験と異年齢交流もできて、とても良い経験ですね



～11月生まれのお友達～



♪おたんじょうびおめでとう
ございます♪

今月は、8名のお友だちが誕生日を迎えました。



クラスだより



【たんぼぼ組】 自分の好きなところに自由に行き、いろいろな発見をしたり、やってみたりと興味もどんどん増えています。子ども達の探索行動を大切にしながら、十分に体を使った遊びを楽しんだり、天気の良い日は散歩や戸外遊びを通して楽しみたいと思います。一日の気温差が大きく風邪を引きやすい時期なので、衣服の調節や健康管理に気をつけながら、元気に過ごしていきたいです。

【すみれ組】 先月は、畑の収穫を見学したり、広場でコオロギを見つけて追いかけたり、ヒキガエルの大きさに驚いていた子ども達でした。好きな歌をリクエストして友だちと一緒に歌ったり、踊ったり、毎日楽しんでますよ。子ども達もぐーんと成長してきていますので、衣服や靴などのサイズの確認をし、衣服はワンサイズ大きいもので、動きやすいもの、お腹の部分がでないようなものをお願いします。「自分で」と一人で脱ぐお友だちが増えていきますので、「記名」を必ずして下さいね。

【こすもす組】 先月は、戸外遊びだけでなく、散歩をしたり池や畑の生き物を見たり、さくら組さんと一緒に里芋掘りもでき、貴重な体験ができました！また、後期に入り、給食のエプロンを卒業し、トイレトレーニングも頑張っています。一つ一つ、自信をもたせていきたいですね。

【すずらん組】 10月も天候に恵まれた日には、戸外での活動を取り入れました。春に比べてずいぶん長い距離を歩けるようになり、ドングリ拾いに出かけました。柿やススキ、栗など園の周りにも秋を知らせるものがいっぱいでしたよ。今月は、いろいろな絵本に親しんだり友達と一緒にもの作りができるような活動をしていこうと思っています。

【ひまわり組】 先月は、晴れている日が多く、戸外遊びをたくさん楽しむことができました。特に集団遊びが多く、友達と協力しようとする関わりが増えました。今月は、支援センターと合同で焼き芋会を行う予定です。秋らしさを満喫できる月にできればと思います。

【さくら組】 先月は思い出遠足、消防フェスティバル等の園外保育や、姉妹園との交流会を楽しみ、たくさんの思い出作りができました。今月は発表会に向けたダンスや劇遊びも、楽しみながら取り組みたいと思います。





献立表



2024年度 鶴住居保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	三園焼き芋交流会を楽しみました！				1日	2日
給食	 <p>鶴住居保育園、中妻子供の家保育園、小佐野保育園の5歳児で焼き芋会や自然遊び、給食を一緒に食べて交流をし、楽しい時間を過ごすことができました(^)</p>				<p>きのこうどん 鮭のチーズ焼き 和風サラダ 果物 ご飯はいりません</p>	<p>ホットドッグ 牛乳 果物</p>
おやつ	<p>最後は「また遊びに来てね！」とみんなで元気よくお別れをしました！</p>  				<p>卵サンド 牛乳</p>	<p>クッキー リンゴ果汁</p>
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量					<p><以上児> <未満児> 547Kcal 442Kcal 32.1g 26.5g 22.7g 16.6g 3.0g 2.3g</p>	<p><以上児> <未満児> 511Kcal 506Kcal 14.4g 16.8g 22.8g 20.7g 1.8g 1.9g</p>
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日
給食	<p>振替休日</p> 	<p>しらす納豆 シルバーサラダ 芋の子汁 果物</p>	<p>五目厚焼卵 すき昆布の煮物 けんちん汁 果物</p>	<p>揚げ魚の野菜あんかけ ひじきのサラダ 大根の甘味噌かけ ひつつみ汁・果物</p>	<p>ミートソーススパゲティ 竹輪フライのマヨネーズかけ もやしの胡麻酢和え スープ・果物 ご飯はいりません</p>	<p>ロールパン ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 果物</p>
おやつ	<p>基準値</p>	<p>黒ゴマ団子 牛乳</p>	<p>プリン おせんべい</p>	<p>焼きうどん 牛乳</p>	<p>肉まん風蒸しパン 牛乳</p>	<p>オレンジゼリー ビスケット</p>
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<p><以上児> <未満児> 460Kcal 490Kcal 22.3g 21.1g 16.2g 13.8g 1.6g 1.5g</p>	<p><以上児> <未満児> 394Kcal 468Kcal 21.4g 21.8g 15.9g 13.9g 1.9g 1.5g</p>	<p><以上児> <未満児> 318Kcal 415Kcal 18.8g 19.0g 15.1g 12.4g 1.8g 1.3g</p>	<p><以上児> <未満児> 414Kcal 445Kcal 24.6g 21.8g 14.0g 11.9g 3.1g 2.2g</p>	<p><以上児> <未満児> 539Kcal 436Kcal 23.4g 18.1g 20.0g 14.6g 2.8g 2.0g</p>	<p><以上児> <未満児> 522Kcal 414Kcal 23.7g 18.5g 19.2g 14.2g 1.3g 0.8g</p>
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日
給食	<p>目玉焼ココット風カレー味 若布とツナソテー 粉吹き芋の甘辛和え みそ汁・果物</p>	<p>チキンナゲット 大根サラダ マカロニケチャップソテー みそ汁・果物</p>	<p>厚揚げの中華五目煮 キャベツのゆかり和え ポテトサラダ みそ汁・果物</p>	<p>鶏肉の照り焼き 春雨のいり煮 ほうれん草のごま和え みそ汁・果物</p>	<p>きつねうどん ささみのフライ 小松菜の三色ナムル 果物 ご飯はいりません</p> 	<p>ツナサンド フィッシュソーセージ ミニトマト 牛乳・果物</p>
おやつ	<p>みそお焼き 牛乳</p>	<p>マシュマロ玄米フレークスナック 牛乳</p>	<p>チーズチヂミ 牛乳</p>	<p>りんごケーキ 牛乳</p>	<p>味噌焼きおにぎり 牛乳</p>	<p>プリン ウエハース</p>
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<p><以上児> <未満児> 368Kcal 410Kcal 19.6g 18.0g 13.2g 9.7g 2.0g 1.5g</p>	<p><以上児> <未満児> 393Kcal 456Kcal 18.5g 19.4g 17.1g 14.5g 1.9g 1.5g</p>	<p><以上児> <未満児> 411Kcal 442Kcal 22.7g 20.5g 16.2g 13.4g 2.2g 1.5g</p>	<p><以上児> <未満児> 367Kcal 458Kcal 19.8g 20.3g 17.6g 16.9g 1.7g 1.3g</p>	<p><以上児> <未満児> 554Kcal 435Kcal 30.6g 23.6g 13.6g 11.8g 2.6g 1.9g</p>	<p><以上児> <未満児> 421Kcal 455Kcal 16.3g 16.9g 17.2g 17.2g 1.3g 1.3g</p>
日付	18日	19日	20日	21日	22日 誕生会	23日
給食	<p>肉豆腐 ごぼうサラダ 春雨と胡瓜の酢の物 みそ汁・果物</p>	<p>鮭の包み揚げ 野菜ソテー 南瓜の煮物 みそ汁・果物</p>	<p>もちもちシウマイ 小松菜の海苔和え ひじきの炒め煮 なめこ汁・果物</p>	<p>豚肉と厚揚げの甘味噌炒め 白菜の塩昆布和え 人参しりしり さつま汁・果物</p>	<p>タンメン ゆで卵のケチャップソースがけ ブロッコリーのゴママヨ和え 果物 ご飯はいりません</p>	<p>勤労感謝の日</p> 
おやつ	<p>麩のラスク 牛乳</p>	<p>野菜クラッカー 牛乳</p>	<p>じゃが大学 牛乳</p>	<p>黒糖蒸しパン 牛乳</p>	<p>キャロットケーキ ジョア</p>	
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<p><以上児> <未満児> 378Kcal 418Kcal 20.7g 18.8g 17.7g 12.9g 1.7g 1.3g</p>	<p><以上児> <未満児> 407Kcal 464Kcal 19.3g 17.5g 15.4g 11.7g 1.9g 1.3g</p>	<p><以上児> <未満児> 403Kcal 438Kcal 18.0g 16.4g 11.7g 9.0g 1.9g 1.3g</p>	<p><以上児> <未満児> 406Kcal 437Kcal 25.1g 21.9g 11.0g 7.7g 2.0g 1.5g</p>	<p><以上児> <未満児> 535Kcal 446Kcal 26.0g 23.7g 14.8g 12.1g 2.5g 2.0g</p>	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
給食	<p>高野豆腐の卵とし 南瓜サラダ 法蓮草のコーンソテー みそ汁・果物</p>	<p>鯖の味噌煮 春雨サラダ キャベツのお浸し すまし汁・果物</p>	<p>鶏つくね 茄子の煮びたし 切干大根サラダ みそ汁・果物</p>	<p>ミートボルトマトソース ブロッコリーサラダ トマト スープ・果物</p>	<p>フィッシュバーガー ベークドポテト きのこスープ 果物 ご飯はいりません</p>	<p>コロケパン チーズ 牛乳 果物</p>
おやつ	<p>パンネミート 牛乳</p>	<p>さつまいもドーナツ 牛乳</p>	<p>きな粉トースト 牛乳</p>	<p>フルーツサンド 牛乳</p>	<p>焼きそば 牛乳</p>	<p>ジョア おせんべい</p>
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<p><以上児> <未満児> 395Kcal 456Kcal 22.9g 22.1g 17.4g 13.2g 1.9g 1.5g</p>	<p><以上児> <未満児> 413Kcal 468Kcal 19.9g 17.9g 17.6g 13.3g 2.1g 1.5g</p>	<p><以上児> <未満児> 418Kcal 473Kcal 19.6g 20.1g 18.4g 15.4g 2.0g 1.6g</p>	<p><以上児> <未満児> 436Kcal 486Kcal 20.6g 20.8g 21.4g 17.5g 1.9g 1.4g</p>	<p><以上児> <未満児> 531Kcal 438Kcal 26.9g 22.9g 17.9g 13.8g 2.1g 1.7g</p>	<p><以上児> <未満児> 519Kcal 514Kcal 25.1g 26.2g 15.1g 13.5g 2.0g 1.8g</p>



・22日(金)は、誕生会です。
1日(金)・8日(金)・
15日(金)・29日(金)も
完全給食になりますので、すずらん組・ひまわり組・さくら組もご飯はいりません。

チンゲン菜チャーハン

材料(子ども1人分)

- 米 50g(1/3合)
- 卵 20g(1/3個)
- A [砂糖 0.3g
- 塩 少々
- 油 適宜
- チンゲン菜 20g
- ちりめんじゃこ 8g
- しょうゆ 1g(小さじ1/6)

作り方

- ①米は研いで30分吸水させてから、通常の水加減で炊く。
- ②ボウルに卵とAを入れて混ぜ、フライパンに半量の油(1g)を熱して炒り卵を作っておく。
- ③チンゲン菜は茹でて水気を絞り、粗みじん切りにする。
- ④フライパンに残りの油を熱し、ちりめんじゃこ③を炒める。
- ⑤④に①②を加え、しょうゆをまわしかけて炒める。