



えんだよい



今月の目標

戸外で身体を十分に動かして遊び
寒さに負けない丈夫な体を作しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	11/1	2
		年長交流会 於:ばどま 未満児発育測定 (いちご・ぶどう) ◎山雅サッカースクール	未満児発育測定 (りんご・みかん) ばどま 入園説明会2半-	きんもくせい 夜間入園説明会 於:町福祉センター 大ホール19-	やきいも えいごで あそぼ!!(年少) 布団持ち帰り	希望保育
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日	◎山雅サッカースクール	山雅運動教室 (年中・年長) 郡保育研究委員会 (入谷出張)	交通安全クラブ 街頭指導	えいごで あそぼ!! (年長)	
10	11	12	13	14	15	16
	避難訓練	◎山雅サッカースクール	誕生会 キャリアアップ研修 (子育て支援 岡部・平沢・森谷)	きんもくせい 郡所長会 (園長出張)	吉田神社七五三 布団持ち帰り	光専寺 稚児行列
17	18	19	20	21	22	23
	人形芝居観劇 園便り	◎山雅サッカースクール	おはなしくらぶ ひよこクラブ 郡給食研究委員会 (宮島・岡部) 諸経費引き落とし日	年中発育測定 高森中3年生来園	えいごで あそぼ!! (年中・2歳) 年少発育測定	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
	年中児相談 (18→25へ変更) 年長発育測定	未満児発育測定 (いちご・ぶどう) 理事長・所長研修 (園長出張)	未満児発育測定 (りんご・みかん) 郡主任保育士会 (宮島)	きんもくせい 内科検診	歯科検診 布団持ち帰り	職員集団検診

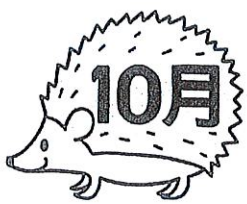


おしらせとおねがい



- ※ 布団の持ち帰りは、11月より隔週にいたします。
- ※ 7日(木)の交通安全クラブは、年長・年中児が天竜自動車学校に行き、交通ルールを学べます。
- ※ 11月15日(金)は、吉田神社より七五三のお招きを頂きました。以上児のお友達が代表でお参りに行きます。(園児のみで保護者の参加はありません。)
- ※ 11月21日(木)は、高森中学校3年4組の皆さんが園に来てくれ、年長児と遊びます。





にじぐみだより

R6.10.18



日に日に朝晩の気温が下がり、秋らしい風が吹くようになりました。気持ちの良い日差しの中、お友達は戸外で思いまわり体を動かすことを楽しんでいます!



運動会

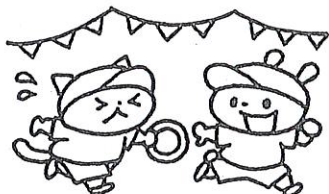
ありがとうございました!

先日の運動会では、たくさんの声援や拍手をありがとうございました。

8月から取り組んできた鼓隊は、残暑と思うように戸外で行えない時期もありました。でも、「お家の人にか、こいいところを見てもらいたい!」「もっとお友達と揃えたい!」というみんなの想いから練習に励み、当日は今までで一番息の合ったところを見てもらったのでは、と思います。35人の年長さんが同じ方向を向いて頑張れた経験は、きっとこれからの糧となるでしょう。

また、今年は一人に一つずつ役目をお願いしました。「は〜、緊張するな〜」「一緒にやるから大丈夫だよ!」なんてセリとりも聞こえ...いろんな気持ちを共有して励まし合える関係に、そして任された役目をやり遂げようとする頼もしさに、嬉しくなることが多かったです。

お家の方々にたくさんサポートして頂いたお陰で、ばどま最後の運動会で存分に力を発揮できたのだと思います。ありがとうございました!!



11がうのもくひょう

- ・秋の自然に触れて、戸外あそびを楽しみましょう!
- ・凧あそびや楽器あそびを楽しみましょう!

お誕生日おめでとう

「やきゅうせんしゅになリたい!」

「くるまのうんてんしゅになリたい!」

「はくえんのせせいになリたい!」

「くりにんじゅになリたいな!!」

おしらせおねがい

- ・就学に向け、おたよりを自分でたたむようになりま。
- ・運動会のごほうびで頂いたけん玉であそび始めま。毎週金曜日に持ち帰りますので、翌月曜日に持ってきて下さい。お家でも、ご家族と楽しんだり、技に挑戦してみてください!

<女責:池田>

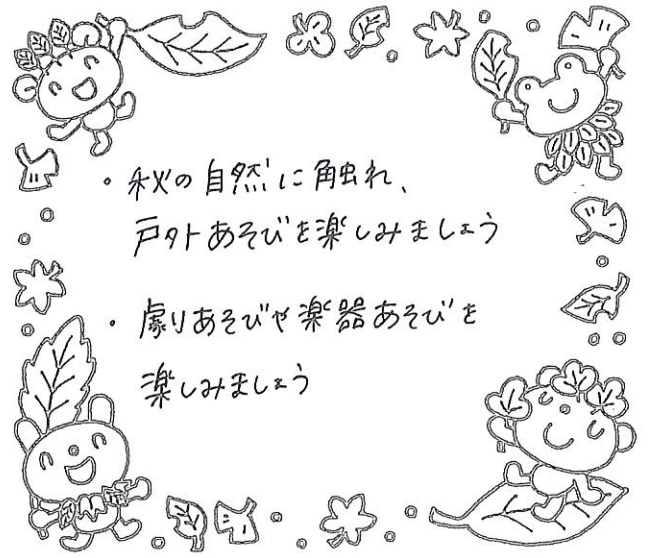
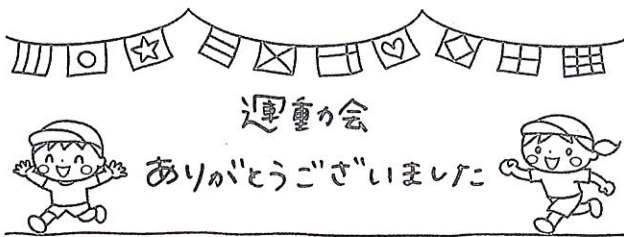


ゆめぐみだより

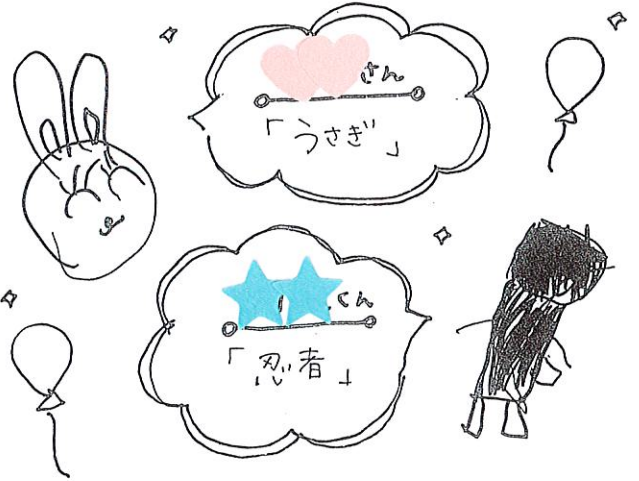


朝晩はますます冷え込み、日中も少しずつ過ごしやすき気温になってきました。登園すると、以前のように前庭で遊ぶことができ、急いで朝の支度をし、鉄棒や鬼ごっこなどを楽しんでいます。過ごしやすくなるこの時期に、戸外で遊んだり散歩に行ったりして思い切り体を動かしていきたいです。

11月のもくひょう



「大きくなったらやりたいもの」を描いてもらいました!

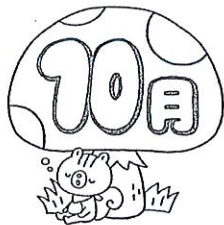


けん玉を毎週持ち帰りませう

来週から、けん玉に挑戦します。毎週月曜日に持ってきてください。

おたよりを自分でたてみます

就学に向け、おたよりをたてる経験をしていきたいと思っています。角は合うかな? <文責:原>



そらぐみだより



R6.10.18

見上げると空の高さから季節が変わっていることを感じる今日このごろ。気温差で体調を崩しやすい時期なので大人も子どもも気を付けていたところですね。

11月のもくひょう

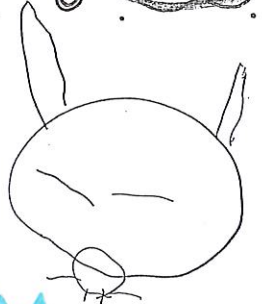
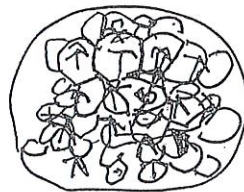
運動会 ありがとうございました!
先日の運動会では大変お世話になりました。

夏休み明けから少しずつバレーンに触れ、楽しんできました。ほし組の時から憧れていたバレーンに初めて触れた時は、嬉しさがあふれて抑えきれず、そんな表情でした。少しずつ「ホットケーキ」「かくれんぼ」などの技ができるようになり喜ぶ反面、何度チャレンジしても膨らまない「雲」に、「なんで膨らまないのかな?」と考えることもありました。「バンザイしてないから!」「すぐに走、ちゅうから!」と意見を出し合い「じゃあ次はそこを気を付けてやってみよう」という私の言葉に「うん!」と元気に答える姿が頼もしく成長を感じる場面でした。当日はバレーンだけでなく、手の振りやかわいいリズムもかけた、異年齢競技も、皆様の応援をうけ全力で取り組んでいました。そして今年復活した親子競技。おんぶをしてもら、その時のお友達の様子はうれしそうです。楽しいひとときを過ごせたのもお家の皆様のおかげです。運動会まで気持ちを盛りあげ、当日は温かい応援やお褒めの言葉、本当にありがとうございました!

秋の自然を
見つけながら、戸外で
元気に遊ばせよう。

楽器あそびや 劇あそびを
みんなで楽しませよう。

おせいじょうびのおともだち



さん
「サッカー選手になりたい!」

さん「ケゴウロ」
に7は17=11!

おめでとうございます!

読書の秋
絵本や紙芝居が大好きなお友達。お昼寝の前や、お片付けを待つ時間などに読んでいますか? いつもみんな楽しみに待っています。ぜひご家庭でも秋の夜長、虫の声を聴きながら親子で絵本、いかでしようか。

実りの秋
先日、さつまいも掘りを行いました。小さな手で一生懸命掘り、自分達の顔ほどある大きなお芋を次々と見せてくれました。「どうやって食べる?」と、楽しみにしているお友達。焼き芋や給食で食べる予定です! (文責: 菅)

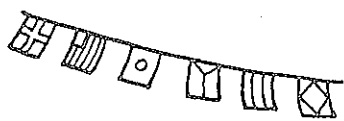
おねがい

- 衣替えをしているのでジキありがとうございました! 記名のよい服が増えていますので、再度確認をお願いします。
- 歯ぐらじのチェックをお願いします!



本格的な秋の訪れに、戸外あそびを楽しんでいるお友達。「今日は、お外で遊ぶ?」「遊具で遊びたい!」と戸外あそびをとて楽しみにしているほしさん。「遊具で遊ぼう!」という一言にニコニコと、とて嬉しそうにしている姿がかわいいです。引き続き、戸外でおもいきり遊んでいきたいです。

運動会



ありがとうございました!!

先日の運動会では、いつもと違う雰囲気泣けてしまうのでは...と心配していましたが、登園時から最後まで元気に楽しんで行ってくれ、私たちも嬉しかったです。初めての運動会だったお友達も、去年は泣けてしまったり、踊れなかったりしたお友達も、かけっこやダンス、親子競技、異年齢競技等、大勢のお客さんに緊張してしまう姿もありましたが、今まで楽しんで行っていた姿をどの種目も見せて頂くことができたように思います。

今年は、ロケットチームとリニアチームで勝負をする種目もあり、「勝ちたい!」という気持ちが強く、応援合戦では気合いが入っていたり、負けた時には悔しがったりと、勝負の種目を通して、みんな頑張ろうとする姿があり、この運動会でも心も身体も成長したように思います。

温かい声援を、
ありがとうございました。



11がつのもくひょう



- 秋の自然に触れ、お友達と一緒にのびのびと遊びましょう。
- 楽器あそびや劇あそびを楽しみましょう。



「あんぱんしょくぱん」!!
の手あそび、だ〜いすき♡

毎日やるぐらい、大好きな
手あそびを1つ紹介します!



「♪ あんぱん しょくぱん あんぱん しょくぱん
くりむぱん くりむぱん
サンドイッチ ドーナツ サンドイッチ ドーナツ
クロワッサン クロワッサン ♪」



ぜひ、お家で一緒に
やってみてくださいね!



＝おねがい＝

アレルギーや風邪で、鼻水の出るお子さんが増えてきています。鼻水が出たら、「拭くだけでなく、ティッシュをたたんでかむ」ことを



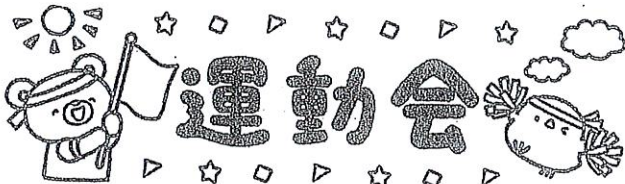
お家でも一緒に声をかけ、練習をお願いします。

10月つきぐみだより

R6.10.18



朝晩、秋らしい涼しい風を感じるようになりましたが、日中は暑い日が続くこの頃。寒暖差などで、体調を崩しやすい時期ですので、モリモリご飯を食べ元気いっぱい遊べるようにしたいですね。



先日は、運動会にお越しいただきありがとうございますがありました。夏休み明けから取り組んできたリズムと親子競技。曲が流れたすし口ずさみながら踊るかわいらしい姿や恐竜をやっつけにいっしょなどやる気があるかいていました。また、お家で「踊ってるよ」という声もあり嬉しかったです。

当日は、保護者の方マから離れることに不安になり泣いてしまうのでは...と登園前から心配していましたが、元気よく笑顔で「おはよう」と登園する姿に成長を感じました。

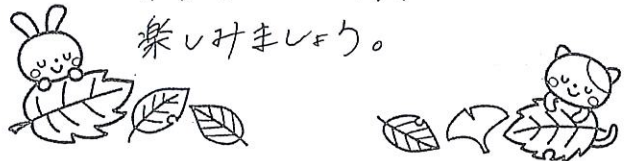
かけっこやリズム、親子競技どの種目も、今まで楽しんで遊んできたときより緊張も取れず楽しさもありませんでしたが、楽しんでいたと思います。運動会明けの登園では、「たくさんほめてもらった」と満足そうに話をしてくれました。応援ありがとうございますました。

11がっのもくひく



- 秋の自然に触れ、お友達と一緒にのびのびと遊びましょう。

- 楽器あそびや凧あそびを楽しみましょう。



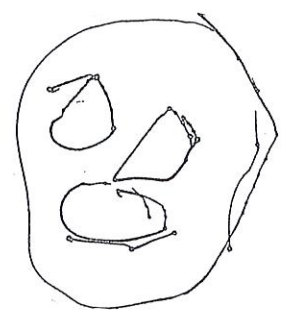
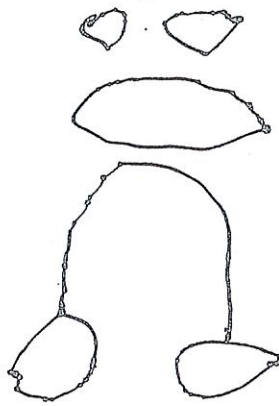
10月生まれのちどもたち



「ドラえもんをわいた」



「ドラゴンになりたいた」



こんな絵本が人気です!!

- ウォーリーをさがせ

お友達丸となって探しています!

- とねりのトトロ

1冊の絵本をみんなで見えています!

おねがひ

アレルギーや風邪で、鼻水の出るお子さんが沢山います。鼻水が出たら「拭くだけでなく、ティッシュをたたんで拭く」ことを、声かけをお願いします。

<文責: 飯島>



りんごぐみだより

R6.10.18

涼しい風が心地良く、過ごしやすい季節になりました。日によっては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。

以上児の運動会の練習を見に行くと「〇〇くんいる！」と手を振っている姿や、同じように体を動かして楽しむ様子が見られました。お部屋では、布やカラーポリ袋を出して「1、2、3、4、バンザイ！」とパラバルーンのように遊んでいたりと、戸外へ行く時にはお友だちみんなでかけっこをしたりして以上児さんの真似をして楽しんでいます。次は未満児さんが主役の運動会！お家の方もお子さんと一緒に楽しんでいただき、成長も感じてもらえたらと思います。



9月のもくひょう*

戸外で体を動かすことを

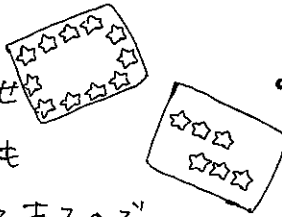
楽しみましょう



オクラでスタンプあそび

オクラを使い、スタンプあそびをしました。

オクラの断面を見せると、「お花みたい！」や「キラキラ」と一人一人感じたことを伝えてくれました。好きな色の画用紙を選び、オクラに絵の具をつけてたくさんスタンプしましたよ。右の絵のようにイメージを膨らませながらスタンプをするお友だちもいました。未満児ホールに飾ってあるので見てみてくださいね！



どうぶつでんしゃ

- 「どうぶつでんしゃがやってきました」の体操が大好きで未満児のお友だちみんな楽しんでしています！うさぎやワニなど、色々な動物に変身したり、先生やお友だちと一緒に手作り電車に乗ったりして遊んでいますよ。
- 未満児運動会でも踊るので楽しみにしててくださいね！

にわとりがあせん

にわとりがあせんが温めた卵が大きくなり、ひよこが産まれるお話です。大きいたまごからひよこがたくさん産まれたページが大好きで、両手をだすとひよこを乗せる真似をして、トイレに行く時もお昼寝の時も一緒に「ひよこちゃん」とかわいがっている姿がとっても可愛らしいです。 著者：木坂涼・高島純 出版社：福音館書店

お知らせ

- 涼しくなってきましたので、長袖・長ズボンの着用をお願いたします。必ず記名をしてください。
- 25日(金)の未満児運動会については本日配布するお便りをご確認ください。

〈文責：松本〉

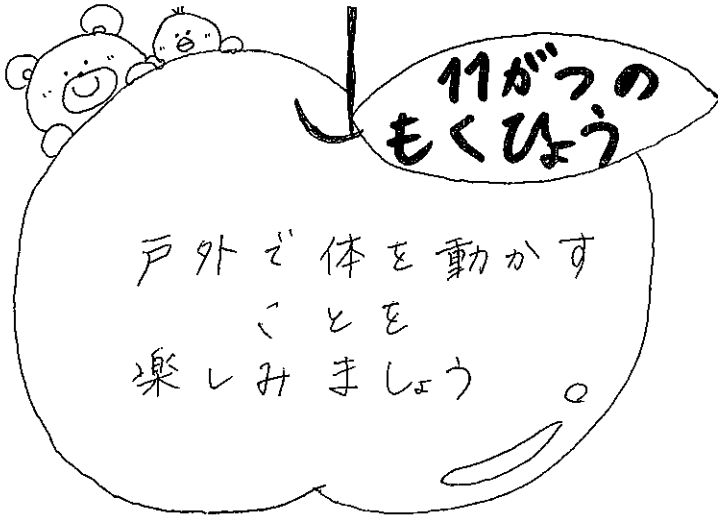


みかんぐみだより



涼しい秋風を感じながら、戸外でのびのびと体を動かして好きなあそびを楽しむお友だちです。昼夜の気温差が大きいので、健康面では十分に気を付けていきたいと思ひます。

みかん組ではいろいろな秋の歌をうたっています。どんぐりころころでは、手をゲーにしてくるくるまわす仕草や、二番の「泣いてはどじょうを困らせた〜エ〜!!」と泣き真似をする仕草等、うたを楽しむ姿がなんとも可愛らしいのでぜひ、25日の参観日で見たいと思ひています。

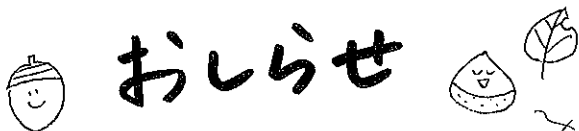


11がつの もくひょう

戸外で体を動かす
ことを
楽しみましょう。

かけっこだいすき♡

中庭で遊ぶと、りんご組のお友だちと一緒にかけっこが始まります。「おなまえよんせ!!」と座って待つ姿はウキウキ。名前を呼ぶと「はい!!」と元気なお返事が。笛の合図でゴールまで待つ保育士のところまでニコニコで走り出します!!中には合図の途中で走り出す姿も... (笑) 走り終えると今度はお友だちの応援をしてくれるので心強いです。



おしらせ

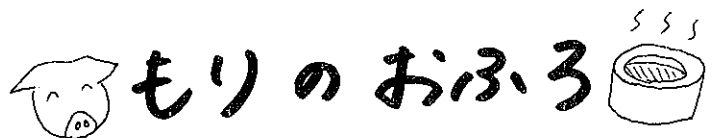
☆25日(金)の未満児運動会については、本日配布するおたよりをご覧ください。



〇〇〇で

スタンプおししたよ!!

お星様のような形が特徴的な「オクラ」を使い運動会の旗にスタンプ押しをしました。いつものことなのですが、保育士が制作の準備をしていると近くに寄ってきて「なにをするの」「やってみないなあ」と早くもワクワクが止まらないお友だち。好きな色の画用紙を自分で選び、白や黄色のオクラに絵の具をつけポンポンと...。「〇〇ちゃんのみてー!! おこ、たかおみただよ」と押しした形を面白く表現する姿や、「いー、ぱいできた!! まだやる!!」と紙い、ぱいになるまで楽しんでいる姿がありました。未満児ホールに飾りますのでお子さんの旗をぜひ探して見て下さいね。



もりのおふろ

- 〇 絵本を見ることが大好きなお友だち。最近「もりのおふろ 作: 西村敏雄」の絵本をリクエストしてくれます。出てくる動物達と一緒に体を「ゴレゴレ、しゃ、しゃ」と言いながら洗う素振りをしてる姿がとっても可愛らしいです。



<文責: 井坪>

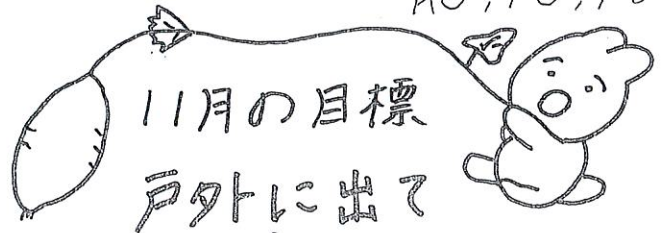


いちごぐみだより



R6, 10, 18

本格的な秋の訪れに、戸外あそびを楽しんでいるお友達の涼しく、過ごしやすいい日が続いていますが、昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分に気を付けていきたいです。



11月の目標

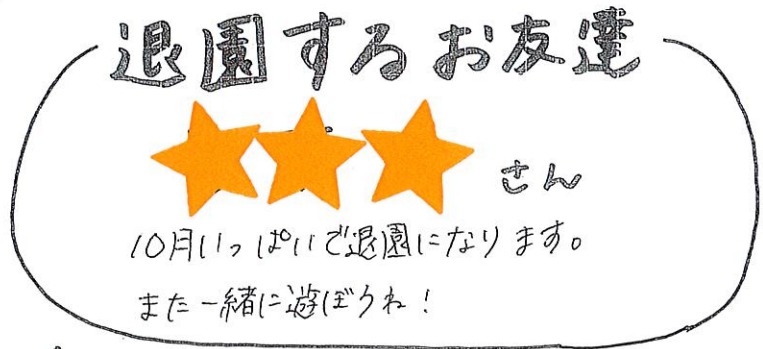
戸外に出て
体を動かして
遊びましょう



最近お友達が好きなお絵本「だれかいますか」という絵本。こぐまが出てきて「だれかいますか〜？」と声をかけると、小さな窓から色々な動物が出てきます。出てきた動物を見て、「カエルさん！」「カバだ！」と話したり、動物と一緒に「ほーい！いますよー」と返事をしてくれるりと大盛り上がりです。



〈たかしのほくニ文 夏目ちせ絵〉
〈出版社：福音館〉



退園するお友達

★ ★ ★ さん
10月いっぱいまで退園になります。
また一緒に遊ぼうね！

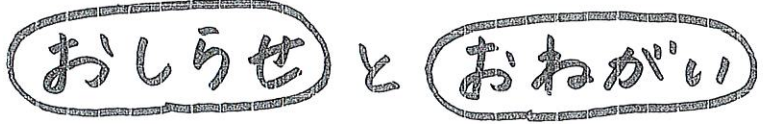
砂あそびだ〜いすき

涼しくなり戸外あそびをすることが増えてきました。靴を履いて、真っ先に向かう場所が砂場です。カップに砂を盛って「プリン！」、「アイスクリーム作った！」と話したり、器を使って型抜きをしては「お〜！」と嬉しそうにしています。最近では、数人で集まって大きな山を作る姿もあり、微笑ましい日々です。



さんぽ

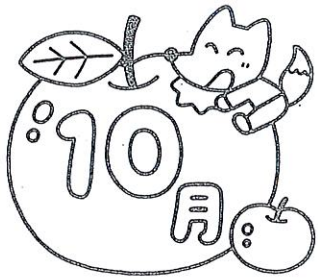
お友達同士で手を繋いで歩くことが大好き！体操中に手を繋ぐことはありましたが、最近では遊んでいる時に自然と繋ぎ始めていることも。名前を呼んで「手、つなご」と話す姿もあり、とても可愛らしいです。「さんぽ」の歌を流しながら、元気いっぱい「あるこ〜よ」と歌って散歩を楽しんでいます。



- ・涼しい日が増えてきました。薄手の長そでや上着など、体温調節できるような格好での登園をお願いいたします。また、再度記名の確認もお願いいたします。
- ・25日(金)の未満児運動会については、本日配布するおたよりをご確認ください。



〈文責：遠山〉



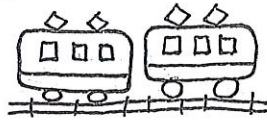
ばとうぐみだより

R6.10.18.

風が冷たくなるとともに、
空が高くなり秋らしい季節に

なりました。日中との気温差からか、鼻水や咳の出る
お友達が増えてきています。一人ひとりの体調には
気にかけてながら、天気の良い日には戸外に出て、元気
いっぱい遊んでいきたいです。

どうぶつでんしゃが
やってきました



春からお部屋で楽しんできたリズムです。電車が
テーマになっているので、お友達もすぐに覚えて
毎回リノリで踊っています。特に最後の、「とうちゃくです」
のフレーズのポーズは、小さい手をおでこにあてて、車掌さん
のようにかっこよく決めポーズをしてくれます。そんな姿も
また、とってもかわいいです。

25日(金)の未満児運動会でも踊るので、楽しみにしてい
て下さいね!!

絵本「だれがいますか」

最近お友達が、好きな絵本は...

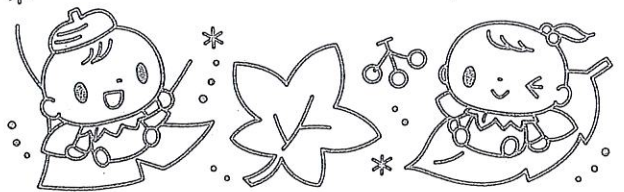
「だれがいますか」という絵本です。こぐまが出て
きて、「だれがいますか-?」と声を掛けると、小さな
窓から色々な動物が出てきます。みんなで「いますか?」
と声を掛けてみたり、どんな動物が出てくるのか楽し
みにしたり、嬉しそうに見ています!!

〈たかどの(まうこ文 夏目ちさ絵)〉
〈出版元社: 福音館〉



11がっのもくひょう

戸外に出て
体を動かして
遊びましょう!!



- ☆ くん 外で遊ぶことがだいじき!!
2才のお友達と一緒に走ったリ
すべり台をべつべつと楽しんで遊!
- ☆ くん 歌がだいじき!!
色々な歌を一緒にうたって
楽しんでいきます!!
- ☆ くん 電車や車がだいじき!!
ブロックで車を作ると、嬉しそう
に走らせて遊んでいます!!
- ☆ くん にこり笑顔がかわいい
男の子です!!
(10日よりばとう組に新しく入った
お友達です!!)

お知らせ
おねがい

- ・ 25日(金)の未満児運動会については、本日西配布するおたよりを
ご石覧言認下さい。
- ・ 衣類が、長袖由、長ズボンになってきました。言認の確認認をお願ひします。〈文責: 宮島〉



10月 給食だより

R6.10.18.

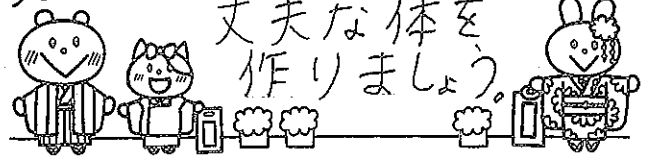
先日の運動会では、お友達一人ひとりが楽しんで
いる姿、頑張っている姿がみられ、成長の様子が伺え
ました。一緒に楽しい時間が過ごせ嬉しかったです。



10月も下旬となり、日中と朝、夕の寒暖差がある事
で体調も崩しやすく、ニュースではマイコプラズマ肺炎
の流行が心配されています。病気の予防の基本は
まず手洗い。そしてうがいです。外出先から帰宅した
後は、石けんを手洗いをし、うがいをしましょう。また、
早寝、早起きをして生活リズムを整えて、バランスの
良い食事で体力をつけていきましょう。

収穫の秋、実りの多いこの地域で、おいしい食材に沢山触れ、味わっていきましょう。

11がつのもくひょう

好き嫌いなく
何でも食べて
風邪をひかない
丈夫な体を
作りましょう。



大	切	な	✦		✦	
栄	養	バ	ラ	ン	ス	



栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質
ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。
栄養素は体の中で、関わり合い、助け合って様々な
働きをしています。栄養バランスを毎食整えるのは
難しいので、できる限り1日で意識してみましょう。
登園日は、以上見で45%、未満見で50%分の栄養価
をこども園の食事を出しています。

年長のお友達には、3つの食品群のお話をしてい
ます。(赤) 血や肉を作る食品、(黄) 熱や力の元にな
る食品、(緑) 体の調子を整える食品 が全部そろ
った食事になるとバランスがよくなるので お家でも
そろえてみて下さい。

※食品群には、種類により、色分けが違ふものも
あります。右記は栄養素によって分けています。

メフォスさんと!

・以上見玄関にも展示させて頂きましたが、
運動会の前日、メフォスさんが年長のク
ラスのご飯の上に野菜でにじを作ってく
れました。お友達も大喜び!「明日の運
動会頑張れる!」とはりきっていました。
・「今日のお汁おいしいから給食の先生の
ところへ言いに行きたい!」と給食室へ
行く姿もあります。給食担当者との関わ
り、大切にしていきたいです。

- (赤) たんぱく質、無機質
魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳
乳製品、小魚、海藻  ✦ 
- (黄) 炭水化物、脂質
米、パン、めん、芋、砂糖、油脂類、種実類
- (緑) ビタミン、無機質
野菜、きのこ、果物

(文責: 岡部)



11月 こんだてひょう



認定こども園 ばどま

曜日	行事	未満児おやつ	主食	おかず	使われている材料	おやつ	栄養価 ※未満児()	
							エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	焼き芋 えいごであそぼ	フルーチェ	ご飯	きんぴらごぼう そぼろ豆腐のサラダ オレンジ	豚肉、ごぼう、蒟蒻、人参、油揚げ、他 豆腐、シーチキン、人参、マヨネーズ、他	焼き芋	507 (447) 12.9 (11.5)	15.1 (13.7) 1.1 (1.0)
2 土				カレー バナナ	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、スキムミルク、他 バナナ		404 (332) 8.3 (6.7)	11.5 (9.3) 1.3 (1.0)
3 日	文化の日							
4 月	振替休日							
5 火		かぼちゃ マッシュ	コッペパン	ソーセージグラタン 野菜スープ りんご(0-1歳児:加熱)	マカロニ、ソーセージ、ピーマン、チーズ、他 玉葱、人参、コーン、豆腐、	プリン	453 (348) 11.9 (9.0)	17.7 (13.3) 2 (1.4)
6 水	山雅運動教室	バナナ	ご飯	豆腐の香味揚げ わかめ和え むらくも汁	豆腐、青のり、胡麻、小麦粉、油、砂糖、他 白菜、きゅうり、塩昆布 かつお節、人参、じゃが芋、チンゲンサイ、他	クッキー 牛乳	568 (420) 23.6 (15.2)	19.6 (13.7) 1.2 (0.8)
7 木	交通安全クラブ 街頭指導	卵ボーロ 牛乳	ベーグル	ポークビーンズ (未満児:豆腐のケチャップ味) スパゲッティサラダ オレンジ	大豆、豚肉、人参、玉葱、ピーマン、油、他 キャベツ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、他	ココアいちご 樽ビスケット	501 (455) 14.9 (16.4)	19.8 (18.7) 1.7 (1.3)
8 金	えいごであそぼ	マカロニ 安倍川	ご飯	魚のバーベキュー風 浅漬け わかめスープ	ホキ、片栗粉、りんご、レモン、醤油、砂糖、他 白菜、人参、きゅうり、塩昆布 玉葱、人参、コーン、豆腐、	スイートポテト 牛乳	547 (408) 16.3 (10.1)	21.7 (14.9) 1.3 (0.8)
9 土			麺	醤油ラーメン カップゼリー	豚肉、玉葱、人参、ほうれん草、中華麺、他 かんてんばば		167 (134) 1.2 (1.0)	8.4 (6.7) 1.1 (0.9)
10 日								
11 月	遊園訓練	茹でじゃが	ご飯	マーボー豆腐 コーンサラダ オレンジ	豚挽肉、玉葱、人参、干椎茸、にら、豆腐、他 レタス、キャベツ、きゅうり、セロリ、他	米粉とりんご の蒸しパン 牛乳	630 (489) 22.8 (16.0)	23.2 (17.2) 1.9 (1.5)
12 火		ビスケット 牛乳	コッペパン	スイートポテトの揚げからめ 五目汁 バナナ	鶏肉、片栗粉、さつま芋、ピーマン、玉葱、他 人参、玉葱、大根、えのき、小松菜、わかめ、他	紅葉ヨーグルト	506 (450) 12.5 (13.8)	17.8 (16.5) 1.8 (1.4)
13 水	誕生会	クラッカー サンド	五目炊き込みご飯	豆腐の和風ハンバーグ ゆかり和え ミニゼリー	豚挽肉、豆腐、卵、パン粉、玉葱、醤油、他 キャベツ、きゅうり、ゆかり	メロンパントースト 牛乳	626 (462) 23.3 (16.3)	25.2 (17.8) 1.5 (1.1)
14 木		煎餅 牛乳	コッペパン	鮭のピカタ コールスロー ラーメンスープ	鮭、卵、粉チーズ、卵、小麦粉、塩、胡椒、他 キャベツ、人参、酢、塩、胡椒、油 中華麺、人参、玉葱、もやし、にら、コーン、他	さつま芋おにぎり 麦茶	435 (361) 6 (8.3)	20.2 (15.1) 1.9 (1.4)
15 金	吉田神社 七五三	ヨーグルト	ご飯	赤いコーロー かきたま汁 りんご(0-1歳児:加熱)	豚肉、キャベツ、人参、玉葱、竹の子、他 かつお節、卵、玉葱、人参、豆腐、えのき、他	ロッククッキー 麦茶	456 (419) 12.9 (12.7)	14.9 (14.8) 1.2 (1.0)
16 土	光尊寺懸崖法要 (雑形行列)		麺	焼きうどん オレンジ	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、もやし、うどん、他		157 (128) 4 (3.2)	6.9 (5.6) 1.4 (1.1)
17 日								
18 月	園便り	カップゼリー	ご飯	鯖の塩焼き 三色おぼろ そうめん汁	鯖、酒、生姜、塩 ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油 玉葱、人参、えのき、豆腐、わかめ、他	マカロニかりんどう (※未満児:マカロニ安倍川) 牛乳	531 (408) 20.2 (14.4)	23.9 (17.9) 1.3 (1.0)
19 火		卵ボーロ 牛乳	苺ジャム サンドパン	蒸し鶏の胡麻だれ コーンキャベツ きのこスープ	鶏肉、酒、生姜、醤油、みりん、砂糖、胡麻、他 キャベツ、コーン、酢、油、塩、胡椒 人参、玉葱、しめじ、エリンギ、えのき、他	カルピスボンチ	411 (353) 8.7 (10.2)	18.9 (16.9) 1.5 (1.1)
20 水	おはなレクラブ ひよこくらぶ	トーストパン	ご飯	豚汁 納豆和え りんご(0-1歳児:加熱)	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、大根、ごぼう、他 納豆、チーズ、人参、ちりめんじゃこ、わかめ、他	中華蒸しパン 牛乳	600 (488) 22 (16.4)	27.6 (21.0) 1.9 (1.7)
21 木		リゾット	コッペパン	ジャージャー麺 コンピネーションサラダ 牛乳	中華麺、人参、玉葱、もやし、ピーマン、生姜、他 レタス、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、他	フルーツゼリー	445 (393) 16 (10.9)	17.2 (13.3) 1.8 (1.5)
22 金	えいごであそぼ	ヨーグルト	ご飯	チキンカレー 野菜の甘酢がけ バナナ	鶏肉、人参、じゃが芋、スキムミルク、人参、他 白菜、もやし、ハム、醤油、胡麻油、砂糖、他	りんごのホットケーキ 牛乳	639 (510) 18.6 (13.0)	22.1 (16.7) 2 (1.6)
23 土	勤労感謝の日							
24 日								
25 月		蒸しパン	ご飯	魚の蒲焼き(未満児:ホキ) 付け合わせ なめこ汁	いわし、片栗粉、醤油、砂糖、みりん、胡麻、他 キャベツ、きゅうり、塩 煮干し、人参、じゃが芋、玉葱、なめこ、他	フルーツの クリームチーズ和え	516 (402) 20 (9.0)	15.6 (12.6) 1.1 (1.0)
26 火		うどん	コッペパン	ホワイトシチュー 和風サラダ バナナ	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、グリーンピース、他 イカ、卵、大根、レタス、きゅうり、醤油、他	豆乳葛餅 ぶどうジュース	540 (431) 15.1 (11.6)	18.1 (13.8) 1.7 (1.3)
27 水		茹で芋	ご飯	いがくり焼売 (未満児:花焼売) レタス コンソメスープ	もち米、豚挽肉、玉葱、キャベツ、干椎茸、他 焼売の皮 レタス、塩 玉葱、人参、豆腐、小松菜、コーン、他	人参パン 牛乳	572 (447) 18.7 (12.7)	21.7 (15.4) 1.1 (0.8)
28 木	内科検診	おじや	コッペパン	チャプチェ ABCスープ りんご(0-1歳児:加熱)	春雨、豚肉、人参、もやし、チンゲンサイ、他 ベーコン、マカロニ、小松菜、人参、豆腐、他	ファイバー ヨーグルト 樽ビスケット	430 (372) 10.5 (8.2)	16.8 (13.3) 1.7 (1.3)
29 金	歯科検診	ヨーグルト	ご飯	レバーの胡麻味噌味 粉ふき芋 すまし汁	豚レバー、片栗粉、味噌、胡麻、砂糖、みりん、他 じゃが芋、パセリ、塩、胡椒 かつお節、人参、玉葱、わかめ、なると、他	フルーツロール 牛乳	611 (521) 20.7 (17.3)	25.1 (21.4) 1.6 (1.4)
30 土			麺	にゅうめん バナナ	そうめん、豚肉、人参、玉葱、醤油、他		215 (180) 4.8 (3.9)	8.5 (6.9) 1.8 (1.5)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
以上児(基準量)	570	18~28	12~18	260	1.6
(摂取平均量)	526	20.1	16.4	255	1.6
未満児(基準量)	460	14~23	10~15	220	1.5
(摂取平均量)	430	16	12.8	216	1.2

* 割合により献立を変更する場合があります。