

# 10 えんだより

今月の目標  
秋の自然に親しみましょう  
身体を十分に動かして遊びましょう

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	10/1
				運動会総練習		希望保育
2	3	4	5	6	7	8
			郡保育研究委員 (笹本出張)	きんもくせい	運動会準備 一斉降園 Pm3:50	2歳児以上 運動会 雨天順延
9	10	11	12	13	14	15
	スポーツの日	園児服冬服へ	避難訓練 南小来入児検査	誕生会 民生児童委員協議会	えいごであそぼ! 年長	希望保育
16	17	18	19	20	21	22
		観劇会9:45-	園便り発行 おはなしくらぶ 未満発育測定	交通安全クラブ 街頭指導	えいごであそぼ! 年少 園長協議会	
23	24	25	26	27	28	29
	年中発育測定	年少発育測定	年長交流会 日保協全国大会	南小交流会 きんもくせい 給食担当者研修会 (岡部出張)	未満児参観日 (未満児のみ午前中) 年長発育測定	
30	31	11/1	2	3	4	5
	年中児相談 1回 目	年中児参観日 (年中児のみ午前中) 年長発育測定	年長児参観日 (年長児のみ午前中) 年少児参観日 (年少児午後2~参観)	文化の日	えいごであそぼ! 年長	

## おしらせとおねがい

※ なつまつりの写真が届きました。本日持ち帰ります。確認の上アルバムに貼ってください。

※ 以上児の保護者の皆様へ…運動会に向けての活動や遊びが増えていきます。  
出来るだけ8時45分までの登園をお願いします。

※ 10月7日(金)は、運動会の準備のため、4時一斉降園(延長保育無し)となります。

※ 10月20日(木)に交通安全クラブがあります。年中・年長児が天竜自動車学校に行きます。  
今年度は正副会長さんと、年中・年長のクラス役員さんにご協力いただき園児のみで行います。

※ 以前にお便りいただきましたが、下記のように参観日を行いますので予定に入れてください。  
なお、コロナの状況によっては中止になる場合も有ります。

未満児 10月 28日(金) 午前中 給食無し降園

年中児 11月 1日(火) 午前中 給食無し降園

年長児 11月 2日(水) 午前中 給食無し降園

年少児 11月 2日(水) 午後 2時~降園迄

※ 以上児は、「高森町子ども読書支援センター」の協力を頂き、「出張図書館マルシェ」を行う予定です。



# 10月 こんだてひょう



認定こども園ぱどま

日	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(1)			
								エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1	土				ずき焼き丼 オレンジ	豚肉、人参、玉葱、竹輪、グリーンピース、他		458 21.3	(369) (17)	10.2 0.8	(7.9) (0.6)
2	日										
3	月		ビスケット ミニゼリー	ご飯	鶏のから揚げ レタス ミックススープ	鶏肉、醤油、みりん、生姜、片栗粉、油 レタス、塩、 ミックスベジタブル、豆腐、干わかめ、玉葱、他	煎餅 牛乳	399 21.6	(406) (12.3)	21.6 1.4	(14.4) (1.1)
4	火		リゾット	丸パン	ハンバーグ コールスローサラダ わかめスープ	豚肉、玉葱、人参、卵、パン粉、ケチャップ、他 キャベツ、人参、酢、油、塩、胡椒 人参、玉葱、もやし、コーン、干わかめ、胡麻、他	ヨーグルトバナナ	293 15.9	(372) (14)	14.6 0.9	(15.4) (1.2)
5	水		煎餅 麦茶	ご飯	岩手揚げ 甘酢和え スーミータン	ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油、他 卵、豆腐、玉葱、人参、コーン、中華味、他	バナナロールパン 牛乳	558 22.5	(592) (16.9)	23.8 2.1	(20.8) (2.1)
6	木		ヨーグルト	バタークリーム サンドパン	変わりローストチキン わかめ和え コンソメスープ	鶏肉、玉葱、にんにく、醤油、生姜、ケチャップ、他 キャベツ、きゅうり、塩わかめ もやし、玉葱、人参、小松菜、豆腐、胡麻、他	プリン	266 12.8	(339) (11)	18.2 1.3	(17.4) (1.6)
7	金	運動会準備 (役員) 16:00-17:00	クラッカー 牛乳	ご飯	肉じゃが フレンチサラダ バナナ	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、しらたき、他 キャベツ、きゅうり、みかん缶、油、酢、塩、砂糖	カップゼリー 棒ビスケット	299 7.5	(481) (10.4)	7.6 1	(12.2) (1.0)
8	土	運動会									
9	日										
10	月	スポーツの日									
11	火		ビスケット 麦茶	苺ジャムサンドパン	魚のグラタン風 野菜スープ バナナ	マンダイ、牛乳、スキムミルク、チーズ、玉葱、他 マカロニ、ベーコン、玉葱、人参、豆腐、他	コアコアプラス 煎餅	301 8.9	(404) (8.4)	16 1.2	(16.9) (1.4)
12	水	避難訓練 南小米入見検査	茹でじゃが 麦茶	ご飯	マーボー茄子 ハンサンスー オレンジ	豚挽肉、玉葱、人参、茄子、にんにく、生姜、他 卵、ハム、きゅうり、ほうれん草、胡麻、胡麻油、他	バナナ人参ホットケーキ 牛乳	474 22.3	(518) (16.0)	18.5 2.4	(16.9) (1.7)
13	木	誕生会	カップゼリー	コッペパン	ナポリタンスパゲッティ コンビネーションサラダ 牛乳 ミニゼリー	卵、鶏挽肉、コーン、玉葱、人参、コーン、他 レタス、キャベツ、きゅうり、人参、干わかめ、他	夕焼けおにぎり 麦茶	520 14.7	(520) (10.7)	17.9 1.9	(15.3) (1.8)
14	金		煎餅 牛乳	ご飯	鶏の照り焼き コールスローサラダ そうめん汁	鶏肉、砂糖、みりん、醤油、 キャベツ、人参、酢、油、塩、胡椒 かつお節、そうめん、豆腐、えのき、小松菜、他	ビスケット オレンジジュース	318 11.3	(424) (10.2)	15.5 1.2	(15.1) (1.1)
15	土				焼きそば オレンジ	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、もやし、他		228 4.7	(187) (4)	8 1.2	(6.6) (1.0)
16	日										
17	月		バナナ 牛乳	ご飯	鯖の塩焼き 三色お浸し 味噌汁	鯖、生姜、酒、塩 ほうれん草、人参、もやし、かつお節、醤油 煮干し、大根、人参、じゃが芋、豆腐、干わかめ、他	カルピスゼリー	235 9.6	(388) (9.4)	14.3 1.1	(14.4) (0.9)
18	火	ワンプレート給食	うどん	バターロール型 コッペパン	チキンカツ レタス ポテトサラダ ミニゼリー	鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、ソース、油、他 レタス、塩 じゃが芋、ミックスベジタブル、マヨネーズ、他	胡麻クッキー 麦茶	424 18.6	(417) (13.8)	13.9 0.4	(11.7) (0.8)
19	水	園便り おはなしくらぶ	ホイップ和え	ご飯	カレーライス 酢味噌和え りんご	豚肉、スキムミルク、じゃが芋、人参、玉葱、他 人参、キャベツ、きゅうり、えのき、イカ、他	あんサンドケーキ 牛乳	508 19.2	(593) (16.9)	20.3 2.1	(17.4) (1.1)
20	木		クラッカー 牛乳	チョコ サンドパン	かぼちゃのツナソースがけ 春雨スープ バナナ	かぼちゃ、シーチキン、玉葱、マヨネーズ、他 人参、ベーコン、ほうれん草、豆腐、春雨、他	オレンジパンチ	372 14.7	(478) (17.9)	8.5 1.1	(13.4) (1.4)
21	金		サンドパン 麦茶	ご飯	豚肉の生姜焼き 付け合わせ野菜 すまし汁	豚肉、生姜、にんにく、醤油、みりん、酒、他 キャベツ、きゅうり、塩 かつお節、人参、玉葱、はんぺん、なると、他	マカロニ安倍川 牛乳	352 14.7	(413) (9.2)	22.6 1.4	(17.6) (1.3)
22	土			麺	きつねうどん カップゼリー	鶏肉、油揚げ、玉葱、人参、干わかめ、他 かんでんばば					
23	日										
24	月		ピーチクリーム	ご飯	竹輪の蒲焼き コーンキャベツ なめこ汁	竹輪、じゃが芋、油、砂糖、醤油、みりん、他 キャベツ、コーン、酢、塩、こしょう、油 煮干し、じゃが芋、なめこ、小松菜、他	ふかし芋 牛乳	256 3.9	(216) (3.1)	8.6 2.7	(6.9) (2.3)
25	火		ビスケット 飲むヨーグルト	ベーグル	野菜のクリーム煮 ナムル風煮びたし オレンジ	白菜、鶏肉、牛乳、スキムミルク、バター、他 ほうれん草、人参、もやし、油揚げ、他	五平餅 牛乳	493 19.6	(530) (15.1)	18.9 1.4	(19.6) (1.6)
26	水	年長交流会	かぼちゃマッシュ 牛乳	ご飯	さつまい 納豆和え バナナ	豚肉、玉葱、人参、ごぼう、蒟蒻、豆腐、他 納豆、チーズ、ちりめんじゃこ、人参、干わかめ、他	アップルパイ 麦茶	382 13.1	(382) (15.5)	14.6 1.5	(17.7) (1.3)
27	木		ミニゼリー クラッカー	レーズンパン	鮭のチーズ焼き レタス 五目スープ	鮭、塩、胡椒、パセリ、チーズ レタス、塩 ベーコン、人参、じゃが芋、えのき、葱、小松菜、他	ブルーヨーグルト 棒ビスケット	224 8	(274) (6.8)	16.2 0.9	(13.4) (0.9)
28	金	未満児参観日	幼児りんごジュース	ご飯	ひじきの五目煮 春雨サラダ りんご	豚肉、ひじき、玉葱、じゃが芋、人参、蒟蒻、他 ハム、みかん缶、マヨネーズ、きゅうり、キャベツ、他	スペシャルクッキーサンド 牛乳	496 21.9	(491) (14.4)	18.1 1.3	(13.2) (1.0)
29	土			麺	ちゃんぽんそば りんご	豚肉、かまぼこ、キャベツ、人参、ニラ、他		170 1.6	(142) (1)	6.8 1.4	(5.3) (1.1)
30	日										
31	月		クラッカー 飲むヨーグルト	ご飯	レバーの胡麻味噌味 わかめ和え 五目汁	豚レバー、生姜、醤油、酒、味噌、胡麻、砂糖、他 キャベツ、きゅうり、塩わかめ かつお節、人参、玉葱、えのき、大根、他	さつまいとりんごの重ね煮 牛乳	468 19.3	(552) (14.1)	20.2 1.4	(19.4) (1.2)

\*都合により献立を変更する場合があります。

\*誕生会の日には、ナフキン(大判のハンカチなど)をお願いします。

	エネルギー(Kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
以上児(基準値)	400	13~23	12~18	260	1.5
(摂取平均値)	395	17	15.8	246	1.5
未満児(基準値)	460	15~23	10~16	220	1.5
(摂取平均値)	444	15.3	12.2	211	1.3