

えんだより

R5.10.20
認定こども園 ぱどま

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りましょう。

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	11/1	2	3	4
	保健所監査	園長協議会	山雅運動教室	避難訓練 きんもくせい 園内研修 山吹保研究会 池田町より視察	文化の日 町保護者会連合会 えがおであそぼ 於:町民体育館 9:30~	希望保育
5	6	7	8	9	10	11
	年中児相談 街頭指導	交通安全クラブ → (山雅サッカースクール)	おはなしくらぶ 郡保育研究会 (遠山出張)	年長児 高森中学 3-3との交流	えいごであそぼ! 年長 布団持ち帰り	
12	13	14	15	16	17	18
南信州音楽祭		(山雅サッカースクール)	七五三 …吉田神社 郡給食研究会 (岡部出張)	きんもくせい 郡所長会 (園長出張)	えいごであそぼ! 年中	職員健康診断
19	20	21	22	23	24	25
	年長南小5年生 との交流 園便り発行 諸経費引き落とし日	誕生会	ひよこクラブ 年長発育測定	勤労感謝の日	えいごであそぼ! 年少・2歳児 年中発育測定 布団持ち帰り	
26	27	28	29	30	12/1	2
	年少発育測定	未満児発育測定 (いちご・ぶどう) 県監査 (山雅サッカースクール)	未満児発育測定 (りんご・みかん) 郡主任保育士会 (宮島出張)	内科検診 きんもくせい	歯科検診	↓



おしらせとおねがい



- ※ インフルエンザの学級閉鎖はなくなりましたが、年中・年少・未満児で数名インフルエンザのお子様がいます。まだまだ油断できない状況ですので、体調管理をお願いいたします。
- ※ お布団の持ち帰りは、11月より隔週にいたします。
- ※ 7日(火)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。
- ※ 9日(木)は、高森中学校3-3組の生徒さんが園に来てくれ、年長児と遊びます。
- ※ 20日(月)は、年長児が高森南小学校に行き、5年生と学校探検などを楽しみます。
- ※ 年中のクラス便りは、学級閉鎖があったため、24日(火)に発行いたします。





にじぐみだより

R5.10.20



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。日中はポカポカして過ごしやすく、お友達は戸外で体を動かして遊ぶことを楽しんでいます。寒くなる前に、秋ならではの活動がたくさんできたら、と思います!



11がつのもくひょう

・秋の自然に角触れて、
戸外あそびを

楽しみましょう!



にじぐみで!!

こんなことが盛り上がってます!

最近、にじぐみのお友達の間でブームなのが、オリジナルの絵本作り!紙を折ってテープで貼って本を作り、中に絵や文字を書いています。内容は、
図鑑や迷路、物語など様々。完成した絵本はクラスの本棚にあり、給食の後お友達が作った絵本を読む姿もあり微笑ましいです。将来の絵本作家が、この中から誕生するかも...!絵本だけでなく工作も盛り上がっていて、もの

づくりが大好きなお友達です。

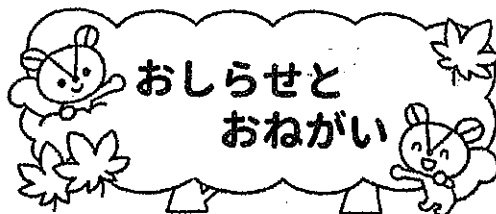


運動会

ありがとうございました!

先日の運動会では、たくさんの拍手や応援をありがとうございました。天気にも恵まれ、気持ちの良い気候の中で行えたことを嬉しく思います。たくさんの種目があった中で、勝つ喜び、負けた悔しさなど、子ども達自身がいろいろなことを感じたことでしょう。その気持ちを、仲間と共有したり、励まし合ったりする姿も多く見られたことに内面の成長を感じました。また、今年も年長として、一人に一つずつ役目をお願いしました。ドキドキしながらも任された役をやり遂げようとする姿に頼もしさを感じました。

お家でもたくさんサポートして頂いたお陰で、ばどまでの最後の運動会を存分に力を発揮できたのだと思います。本当にありがとうございました。



おしらせとおねがい

・お便りを自分でたたみます。
就学に向け、おたよりを自分でたたむ経験をしていきたいと思えます。角をそろえて折れるかたふ...?気にかけてみて下さい。

・ハンカチを忘れずに持ってきて下さい。
園児服のポケットにハンカチが入っていないお友達がいまいます。毎日、自分で入れる習慣をつけたいですね。

・けん玉を毎週持ち帰ります
早速、いろんな技に挑戦しています。お家でも一緒に遊んでみて下さい!月曜日に園に持って来て下さい。

<文責:池田>



ゆめぐみだより



R5.10.20

日中のほかほかとしたお日さまがより暖かく感じられる程の朝晩の冷え込みに、ますます秋の訪れを感じます。気持ちの良い秋晴れの下、お友達はのびのびと体を動かすことを楽しんでいます。

さて、先日の運動会では、お忙しい中お越し下さり、ありがとうございました。当日に向け、一人ひとりが一生懸命に取り組んでいたように思います。年長児みんなで力を合わせた鼓隊やりレーでは、真剣な眼差しや最後まで諦めずに走り切る姿、悔しくて泣ける姿、そのお友達を励ます姿など、真剣だからこそ見られる姿が沢山ありました。音や動きを合わせよう、最後まで頑張ろう、という気持ちが、子どもたちをひとつにしてくれたのだと思っています。この運動会を通して、お友達と力を合わせる事、目標に向かって助け合い頑張ること、園の年長児として皆の役に立つ喜びなどを感じ大きく成長し、自信がついたようにも感じます。当日まで一生懸命頑張ることができたのは、ご家庭での支えや励ましのおかげだと思っています。あたたかい声援を、ありがとうございました。園生活も残り半年、しっかりと楽しみながら、みんなぞ思い出を作っていきたいです。

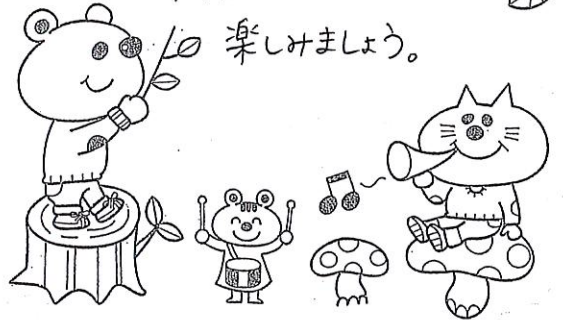


11がうのもくひょう

秋の自然に触れて

戸外あそびを

楽しみましょう。



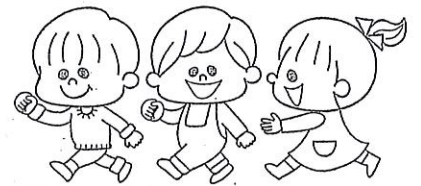
こ～んなことしてます!

・うでずもう

お友達や先生とくらべ! ちょっとしたすきま時間があるとどこかしらでうでずもう対決が始まっています。

・ことばあそび

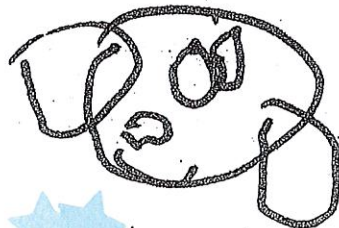
しりとりや伝言ゲーム、マジカルバナナなどお友達同士で楽しんでいます。



おたんじょうび おめでとう!!



さん
サッカー選手
になりたい!



くん
ミッキーマウスに
になりたい!



おしらせ

◎けん玉を毎週持ち帰ります。

早速いろんな技に挑戦しています。毎週月曜日に園へ持ってきて下さい。

◎おたよりを自分でたたみます。

就学に向け、おたよりをたたむ経験をしていきたいと思っています。気にかけてみて下さい。

<女責:倉>

涼しくなり、ますます秋の深まりが感じられるようになりました。日中との気温差もあり、鼻水や咳が出ているお友達もいます。よく食べて、よく寝て、風邪や感染症に負けない体づくりをしていきたいですね。

運動会 ありがとうございます!

先日は、運動会にお越し頂き、ありがとうございました。夏休み明けから少しずつお部屋で「ダンスホール」が聞こえてくると、口ずさみながら踊ったり、「Mela!」が流れると、「123456ばんざーい」と数を数えて技をやったりと、かわいい姿が沢山ありました。また、お家でも「流れてるよ!」「踊ってるんだ!」という声もあり、やる気いっぱいの姿に嬉しかったです。バルーンを持つと、「キラキラ山」や「かくれんぼ」等の技を楽しんで行っていたお友達。時にまなかなか膨らまず、「どうしたらできるのかな?」とみんなで話したり、考えたりしながら、「運動会でお家の人たちに見てもらいたい!」と張り切っていた姿も見られていました。

当日は、バルーンだけでなく、かけこや玉入れにも朝から気合いが入っていたそらさん。音楽に合わせて踊ったり、力を合わせて行ったことでバルーンの技も全部成功し、とても嬉しそうなお友達でした。

当日も頑張り、楽しみに迎えることができたのも、お家の方々の温かい声援や励ましのおかげだと思います。本当にありがとうございました。

おねがい

1 衣替え後、新しい服やくつ下等に記名がないことがあります。再度、確認をお願いします。また、ビニール袋も忘れずに、2,3枚入れて下さい。

11がつのもくひょう

● 秋の自然を見つけながら、戸外で元気に遊びましょう。

● 楽器あそびや劇あそびを楽しみましょう。

おたんじょうびおめでとう!

くん
「スパゲッティを作る人になりたいな!」

くん
「お仕事を、おかんをいっぱい買いたいな!」

くん
「仮面ライダーギーツになりたいな!」

さん
「キュアエールになりたいな!」

くん
「ゴルフの選手になりたいな!」

<文責:入谷>



うみぐみだよ!



R5.10.24

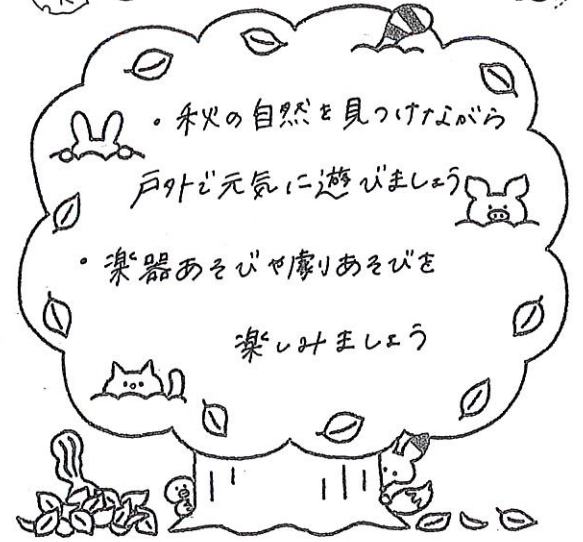
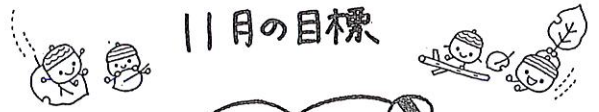
おだやかな秋の日差しを感じる日も増えてきました。
日中との気温差があるので、体調管理には気をつけて
いきたいですね。



◇◇運動会ありがとうございました!◇◇

昨日は、運動会にお越しいただきありがとうございました。
夏休み明けから取り組んできた、リズムと
バルーン。ダンスホールの曲を流すと「してる！」
というお友達もおり、踊っていくうちに口ずさむ姿が
増えていきました。バルーンはハプニングがあり、
10日から新しいバルーンに交換。新しいバルーンにな
り喜びながらも、持つ位置を新しく覚えたり新しい
バルーンに慣れたりとおうちの間の1週間でした。
本番では、みんなで力を合わせて今までの中と一番い
い演技ができたように思います。特に、雲の技が成功
した時には上を見上げて「うわ〜!」とニコニコする
姿や「できた!」と言う姿があり、一瞬の間にみんな
で喜び時間がありました。演技が終わると、「全部ど
きたよ!」「風負けなかったよ!」とお友達同士で
話す姿が見られ、一人ひとりの頑張りや成功した嬉し
さを感じる瞬間でした。おうちの方の温かい声援と励
ましのおかげで、本番を楽しく迎えて頑張ることがで
きたと思います。ありがとうございました。

11月の目標



おてつだいマン

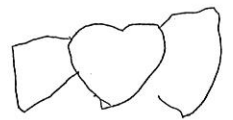
給食やおやつを食べた後、床に落ちた食
べ物を自分のところだけではなくお部屋中
拾ってくれます。そして、机の上を拭くだ
けでなく床も拭いてくれ「先生、できた!」
と教えてくれるお友達。そのおかげで、う
み組のお部屋はいつもピカピカです。たく
さんの力を貸してくれてありがとう!



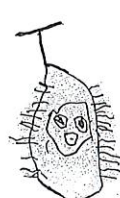
10月生まれのお友達に
大きくなったらなりたいのものを描いてもらいました!



◇◇さん◇◇
「青色のフリヒョウに
ハリスカト!」
リボンを描いたよ。



・ 最近、着替え袋の中はビニール袋が入っていません。お
友達が増えてきています。2、3枚入れていただけま
すようお願いいたします。また、縛ってしまうと自分で開
けません。畳んで入れていただくと嬉しいです。



◇◇さん◇◇
「かぶとむしのこびとをつかまえる
ひもはハリスカト!」

<女責:原>

10月 ほしくみだより

R5.10.20

昼夜の寒暖差からか、鼻水や咳の風邪を引いているお友達がとても増えています。食事や睡眠で風邪に負けたい身体を作、て元気に過ごしたいですね。又、これを機に、咳エチケットも気にかけてられるようになると良いですね。

運動会



沢山の応援
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...と登園から心配してお友達を待っていたが、元気よく「おはよー！」と登園して来てくれる姿にホッとしたと共に嬉しくなりました。初めての運動会だったお友達も、去年は泣けてしまったというお友達も、かけこ、ダンス、玉入れどの種目も、今まで楽しんできた時と変わらない位楽しんでる所を見て頂くことが出来たように思います。運動会明けの登園で、「い、ぱいほめてくれたの〜」と少し照れながら教えてくれたお友達をきっかけに、他のお友達もお家の方にかけてもらった言葉等を教えてくれました。お家の方の言葉がまた一つ自信につながっているように感じました。

人形劇を見たよ!

17日にオフィスやまいもさんに来て頂き、人形劇を見ました。一時間近くある演目でしたが、食い入るように見入っていました。お部屋に戻ってからも「楽しかったねー」「おにぎり穴に落ちちゃったからネズミがさあ...」とお友達や保育教諭と思出し、て会話をし、盛り上がる姿も見られました。

お家でもお話出来たかな? これを機に、更にいろいろな物語に興味を持ってくれたら嬉しいです。



11がのもくひょう

- ・秋の自然に触れ、お友達と一緒にのびのび遊ばせよう。
- ・楽器あそびや塗りあそびを楽しませよう。

10月生まれのお友だち

自分の顔を描いてもらいました!



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かむ」ことを、お家でも一緒に声かけ、練習をお願いします。

〈文責: 唐澤〉

りんごぐみだより



涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節ですね。昼夜の気温差が大きいので、健康面には十分に気を付けていきたいと思います。

秋になり、お友達の服装も半そでから長そでに変わり始めました。手洗いの時には「長そでの人はそでをまくらうね」と声をかけると「僕は長そで?」「違うよ半そでだよ!」と話す声が。「長そでと半そで」がまだあまり分からないから聞き取るこの会話がとても面白いです。

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登園時は泣けてしまうお友達も多かったです。座席に着くと遠くに見えるお家の方の姿を見つけては「あそこにいる!」と嬉しそうに話していました。

練習では、入場行進や応援合戦の太鼓を見て大盛り上がりでしたが、当日は緊張していたりソワソワしていたりと、いつもより静かな姿がとても新鮮でした。そんな中、2歳さんの番になりました。この始まりです。保育士の心配をよそに元気いっぱい走り回ることができました。リズムでは、みんなでかっこいいベルトを付けて踊る姿がとてもかわいらしかったですね。楽しかった!という気持ちを大切に日々過ごしていきたいです。

また、27日(金)には未満児運動会が行われます。詳細は本日配布するおたよりをご確認ください。また違った姿を見ていただけると幸いです😊

“おたんじょうびおめでとう”

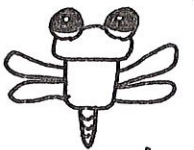


10月からりんご組に仲間入りしました。砂場あそびが大好きで、車のおもちゃを使って砂を盛っては整えて楽しんでます!

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

トンボのメガネで遊んだよ!!



わりばしにカラーセロハンを付けた画用紙を貼り、またそこに友達やシールで可愛く飾り、たぶを付け、トンボのメガネを作りました。青色・赤色・黄色の色から好きな色を選び目にあててみると、外の景色が大変身!「お空が黄色だよ」「先生赤だ」など、嬉しそうに話していました。赤と青で紫、黄色と青で緑、黄色と赤でオレンジになることを伝えると、お友達のメガネとくっつけて楽しむ姿が微笑ましかったです。

おねがい

箱ティッシュを1人1箱、27日までに持ってきていただきたいです。

<文責:遠山>



みかんぐみだより

R5.10.20

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。

未満児の砂場に新しい玩具がたくさん増え、お外に行くと型抜きヤンチャベリを大事そうに持って遊ぶお友だちが見られます。その中でも新幹線の型抜きは人気で、線路を作って走らせることも楽しんでいます。思う存分身体を動かして遊んだり、秋の自然を探りに散歩に出掛けたりと、元気いっぱい過ごしていきたいです。

うんどうかい

先週行われた運動会では、大勢の方にお越し頂き、温かい声援をありがとうございました。初めて運動会に参加したお友だち。いつもと違う雰囲気はドキドキして泣いてしまったりする姿もありましたが、開会式の体操の時には涙はとまり、参加できたことに嬉しく思いました。かけこでは名前を呼んでもらうと、手を挙げてお返事し、保育士やお友だちと一緒に走ることができ、「ハニシベルト」も楽しく踊る姿が見られ、一人ひとりのかわいらしい所を見て頂けたのではと思っています。

余韻も大切にしながら、未満足運動会も楽しんでいきたいです！



どんぐりころころ

最近はお部屋で「どんぐりころころ」をみんなが歌っています。「ころころ」の時に手をくるくる回す所がかわいらしいです！お家でも一緒に歌ってみてくださいね！

と19がっのもくひょう



戸外で体を動かすことを

楽しませよう



新しいお友だち

笑ったお顔がとっても可愛い女の子！

ブロックで遊ぶのが大好きな男の子！

いっぱいあそぼうね!!



- 一人一箱、箱ティッシュを27日(金)までに持ってきて下さい。お願いします。
- 27日(金)の未満足運動会については、本日西配布するおたよりをご覧ください。

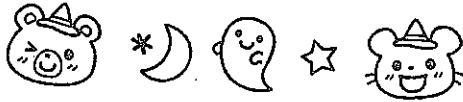
<文責: 笠本>



いちごぐみだより

R5、10、20

10月に入り、朝晩がグッと涼しくなり、秋の深まりを感じる頃となりました。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をつけながら、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。



クレヨンであそんだよ!

いちごさんにはじめて、クレヨンで遊びました。準備をしている時から、「何をするのかは〜!」と楽しみにしていたお友達。クレヨンと画用紙が用竟できると目をキラキラさせて「クレヨン!」と大喜びでした。画用紙には、「グルグル」と色々な色を使って描いたり、「トントン」と描いてみたりと、それぞれに楽しんでいました。

おむすびころりん



17日(水)に観劇会がありました。「おむすびころりん」が始まると、はじめのうちは何が始まるかと見ていましたが、そのうちに「あっ!」「チュウチュウ!」と出てくるものに興味をもって見ていました。おむすびがころころと転がっていくと「ころがっちゃったね」と言ってみたり、おじいさんやおばあさんが出てくると「おじいさんきた!」と教えてくれたりと、楽しんで見ることができました。



◎箱ティッシュを集めます。一人一箱、

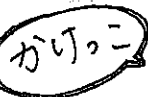
記名をして10月27日(金)までをお願いします。

◎衣類が、長袖、長ズボンになってきました。記名の確認をお願いします。



11がらのむくひょう。

戸外に出て
体を動かして
遊びましょう!



よーいどん!!

最近、外に出ると「よーいどんして!」とかいって楽しんでます。以上見さんの運動会の様子も見てきたお友達は、名前を呼ぶと「はい!」と嬉しそうに返事をしてくれ、保育士のところまでにこにこしながら走ってきてくれます!

ハンシンベルト!!

2歳児さんが運動会で行った「ハンシンベルト」をお部屋でも楽しんでます。特に変身ポーズの「トッ!」は毎回かこよくジャンプしています。27日(金)の未満児運動会でも踊るので楽しみにしててくださいね!

★未満児運動会について…★

27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下さい。
<文責:宮島>



ぶどうぐみだより

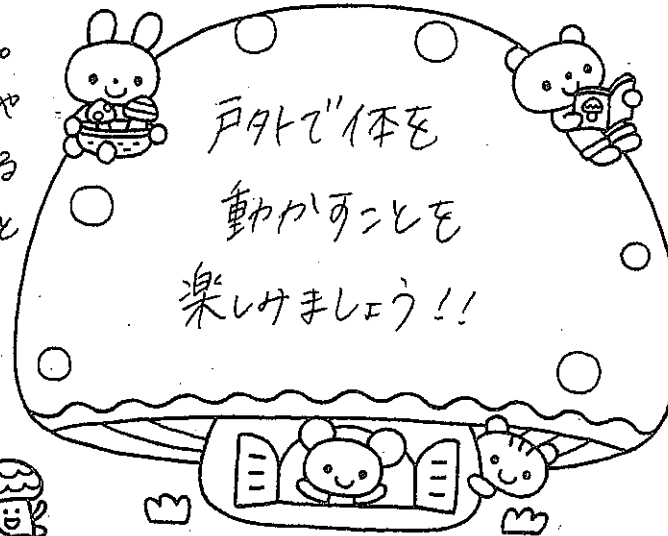


R5.10.20

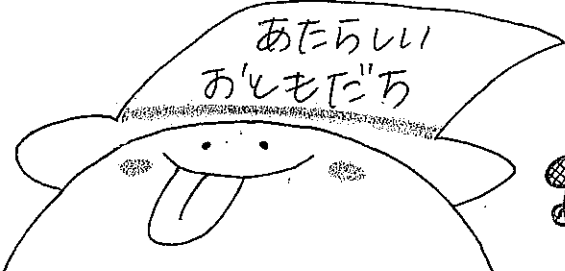
涼しい秋風に高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような
気持ちのよい季節ですね。過ごしやすくなるとこもあり、
毎日よく食べ、よく動き、遊びを楽しんでいるお友達です。

昼夜の気温差があり、風邪をひきやすくなります。鼻水や
咳が出ている場合は早めに受診したり、しっかり休息を
するようにしましょう。健康面には十分、気をつけていきたいと
思います。☆..☆..☆ ☆:☆..☆..☆..☆..☆..☆..☆

11か月のもくひょう

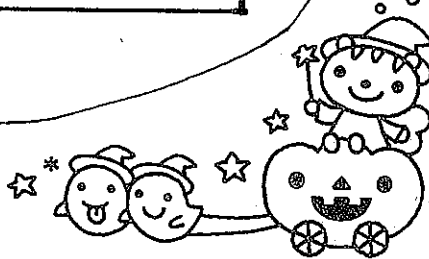


戸外で体を
動かすことも
楽しませよう!!

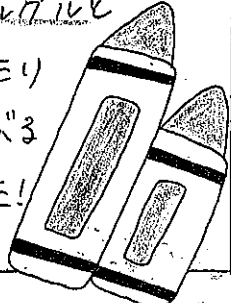


さん
風船あそびや砂遊びが大好きな女の子です。
ぶどう組は2人になりました。
みんな楽しく遊んでいきたいと思
います。

感触あそび
わりばしやスポンジ、毛糸などの素材が
付いたマットや風船マットで遊びました。
初めての遊びでしたが興味を持って楽し
んでいました。足で踏む感触や手で触る
感触に夢中になっていました!



クレヨンで"お絵かき"をしたよ!!
先日、クレヨンで自由にお絵かきをして楽し
ました。初めてのクレヨンにしても興味津々の
お友達は好きな色に手を伸ばし、グルグルと
描いたり、フンフンをたくさん描いて
していました。できてきた絵が出来上がる
と、嬉しそうにしていたお友達でした!

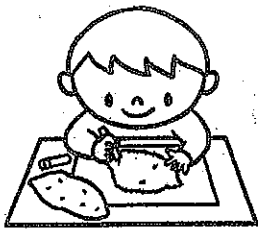


～参観日について～
27日(金)の参観日については本日記
載するお便りを確認して下さい。
また、給食なしの降園となりますので
よろしくお願ひします。



おねがい
・箱ティッシュを1人1つ集めます。
27日(金)までに持ってきて下さい。
・薄い長そでに上着など衣服で
体温調節できるように格好での
登園をお願いします。

<文責:山上>



10月給食だより

R5. 10. 20.

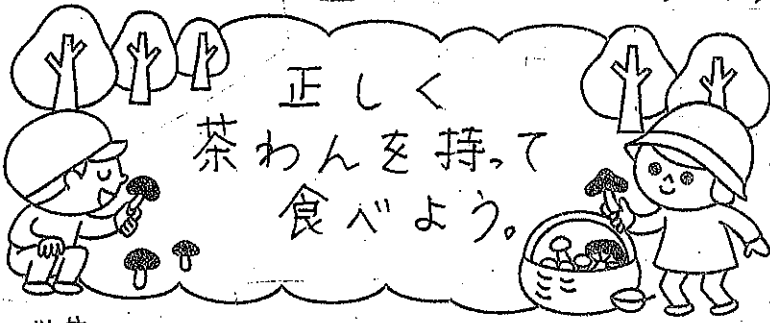
朝、夕は、寒い位の気温の時もありますが、日中の日の光が暖かく、外での活動もしやすいです。先日の運動会では、お友達1人ひとりが楽しみ、頑張る姿を見て頂けたでしょうか。

さて、気温差もある事で体調も崩しやすく、インフルエンザや、プール熱の流行も心配されてきました。手洗い、うがいを基本とした感染対策、早寝、早起きをして十分な睡眠をとると共にバランスの取れた食事を心掛けていきましょう。

収穫の秋、食欲の秋と食に関する事の多いこの季節。おいしい食材をさらにおいしく食べられるように給食室も努めています。

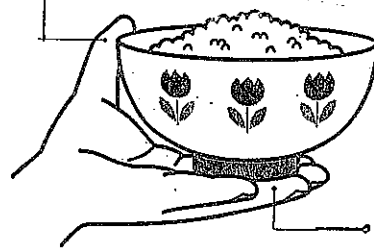
11がっのもくひょう

好き嫌いなく
何でも食べて
風邪をひかない
丈夫な体を作しましょう。



<持ち方>

親指を茶わんのふちにかけます。



親指以外の4本の指をそろえ、指の上に高台をのせます。

茶わん、おわんは、利き手と反対の手で持ちます。

茶わんを持つ習慣は、幼児期から

・選び方

<形、大きさ>

丸みのある形で、底に高台のあるものが持ちやすく、滑りにくいです。

子どもの手に合った大きさで無理なく持てるものがよいです。

<重さ、材質>

割れると困ると思ってしまいプラスチックがよいと思うかもしれませんが、プラスチック製は外側が熱くなり、手で持てないこともあります。子ども用は、熱が伝わりにくい陶器で、少し厚めで軽いものが適しています。



高台

つぶやき

ある日のおやつ時間の前の事ですが、A君とすれちがった時、ニコッと笑、てくれ、「給食先生、今日もおつかれさま!」と言ってくれました。ありがたい気持ちが持てるほどのお友達、素敵です。ほ、こりとした気持ちになりました。

(文責: 岡部)





11月 こんだてひょう

認定こども園 ばどま

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()			
								エネルギー		たんぱく質	
								脂質	食塩		
1	水	山雅運動教室	うどん	ご飯	きんぴらごぼう そぼろ豆腐のサラダ バナナ	豚肉、ごぼう、人参、蒟蒻、竹輪、他 豆腐、キャベツ、人参、シーチキン、他	ロックツッキー 牛乳	502 24.7	546 17.9	19.1 1.6	16.7 1.5
2	木	避難訓練 きんもくせい	クラッカー 牛乳	コッペパン	マカロニグラタン 野菜スープ オレンジ	ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、チーズ、他 玉葱、人参、コーン、豆腐、小松菜、他	フルーツの クリームチーズ 和え	384 14.9	466 16.8	12.5 1.3	16.3 1.5
3	金	文化の日									
4	土			ご飯	親子丼 カップゼリー	鶏肉、玉葱、人参、えのき、卵、醤油、他 かんでんばば		409 12.1	335 9.6	15 0.7	12 0.6
5	日										
6	月	年中児相談 街頭指導	バナナ	ご飯	豆腐の香味揚げ ゆかり和え むらくも汁	豆腐、小麦粉、青のり、胡麻、醤油、他 キャベツ、きゅうり、ゆかり かつお節、じゃが芋、焼き鮭、卵、他	芋入り蒸しパン 牛乳	446 19.9	489 14	17.4 1.4	14.9 1.1
7	火	交通安全 クラブ	リゾット	苺クリーム サンドパン	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 りんご(0-1歳児加熱)	大豆、豚肉、人参、じゃが芋、ピーマン、他 マヨネーズ、キャベツ、きゅうり、ハム、他	フルーツゼリー	317 11.2	392 10.3	10.5 0.9	10.8 1.3
8	水	おはなしくらぶ	トーストパン 牛乳	ご飯	切干大根とひじきの炒め煮 コンビニションサラダ バナナ	豚肉、切干大根、ひじき、人参、油揚げ、他 レタス、きゅうり、人参、コーン、他	コアコアプラス 樽ビスケット	264 9.2	486 12.9	10.5 1.1	16.3 1.2
9	木	年長児 中学3年生 との交流	卵ボーロ 牛乳	コッペパン	タンドリーチキン コールスローサラダ わかめスープ	鶏肉、にんにく、玉葱、ヨーグルト、他 キャベツ、人参、酢、油、塩、胡椒 人参、玉葱、豆腐、もやし、わかめ、他	さつま芋おにぎり 麦茶	339 11.4	396 11.4	16.2 1.4	16 1.5
10	金	えいごであそぼ!	カップゼリー	ご飯	魚のバーベキュー風 昆布和え 五目スープ	マンダイ、りんご、醤油、片栗粉、砂糖、他 キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布、他 ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、豆腐、他	フルーツロール 牛乳	409 17.8	472 11.6	22.7 1.4	15.8 1.2
11	土			麺	醤油ラーメン バナナ	豚肉、玉葱、人参、もやし、コーン、他		192 2.2	160 1.7	7.9 1.1	6.4 0.8
12	日	南信州音楽祭									
13	月		フルーチェ	ご飯	スイートポテトの揚げからめ 味噌汁 オレンジ	鶏肉、さつま芋、玉葱、人参、ピーマン、他 煮干し、玉葱、人参、わかめ、小松菜、他	りんごの コンポート 牛乳	485 17.4	537 14.2	16.5 1.6	15.9 1.3
14	火		茹でじゃが	バイパン	鮭のマヨネーズ焼き 春雨スープ りんご(0-1歳児加熱)	鮭、玉葱、人参、しめじ、マヨネーズ、他 ベーコン、春雨、ほうれん草、えのき、他	マカロニかりんどう (未満児： 胡麻マカロニ) 牛乳	417 19.8	353 10.7	21.4 1.1	15.1 1.1
15	水	吉田神社七五三	クラッカー りんご ジュース	ナン	カレー 野菜の甘酢かけ バナナ	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、油、他 ハム、人参、白菜、もやし、酢、醤油、他	紅葉ヨーグルト	323 9.9	411 9.4	13.3 2.1	14.6 2.3
16	木	きんもくせい	ホイップ和え	コッペパン	ジャージャー麺 フレンチサラダ 牛乳	鶏挽肉、人参、玉葱、ピーマン、もやし、他 キャベツ、きゅうり、みかん缶、酢、油、他	カップゼリー 煎餅	410 15	423 14.1	14 1.7	11.7 1.7
17	金	えいごであそぼ!	サンドパン 牛乳	ご飯	鶏肉の胡麻揚げ わかめ和え そうめん汁	鶏肉、生姜、卵、青のり、胡麻、醤油、他 キャベツ、きゅうり、塩わかめ かつお節、人参、玉葱、豆腐、そうめん、他	スイートポテト 麦茶	361 16.8	490 14.3	15.8 1.1	16.4 1.1
18	土			麺	焼きうどん オレンジ	豚肉、人参、玉葱、もやし、キャベツ、他		172 4.6	141 3.7	6.6 1.3	5.5 1.1
19	日										
20	月	年長児南小 5年生との交流 園便り発行	カップゼリー	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、他 納豆、チーズ、ちりめんじゃこ、胡麻、他	人参パン 飲むヨーグルト	435 14.6	614 16.8	18.8 1.7	22.3 1.8
21	火	誕生会	かぼちゃ マッシュ	バターロール型 コッペパン	豆腐ハンバーグ レタス ラーメンスープ ミニゼリー	豚挽肉、豆腐、人参、玉葱、卵、パン粉、他 レタス、塩 玉葱、人参、もやし、にら、竹の子、他	プリン	288 9.9	352 12.8	15.6 0.9	16.1 1.1
22	水	ひよごクラブ	ヨーグルト	ご飯	蒸し鳥の胡麻だれ 三色おぼろし なめこ汁	鶏肉、生姜、胡麻、みりん、砂糖、片栗粉、他 ほうれん草、人参、もやし、かつお節、他 煮干し、玉葱、人参、じゃが芋、豆腐、他	りんごの ホットケーキ 牛乳	402 20.6	470 9	19.5 1.3	19 1
23	木	勤労感謝の日									
24	金	えいごであそぼ!	マカロニ 安倍川	ご飯	魚の蒲焼き (0-1歳児：ホキ) 付け合わせ ワンタンスープ	イワシ、竹輪、片栗粉、胡麻、醤油、他 キャベツ、きゅうり、塩 玉葱、人参、そうめん、豆腐、えのき、他	ファイバー ヨーグルト 樽ビスケット	277 9.9	274 7	11.2 1.3	11.2 1
25	土			麺	にゅうめん バナナ	鶏肉、玉葱、人参、しめじ、油揚げ、他		211 4.7	171 3.9	8.5 2.2	6.7 1.8
26	日										
27	月		茹で芋	ご飯	レバーのケチャップ味 コーンキャベツ きのこ汁	豚レバー、生姜、ケチャップ、ソース、他 キャベツ、コーン、酢、油、塩、胡椒 かつお節、しめじ、えのき、椎茸、他	中華蒸しパン 麦茶	315 12.3	434 10.1	16.6 1.9	16 1.5
28	火	煎餅 牛乳		コッペパン	ホワイトシチュー 和風サラダ りんご(0-1歳児加熱)	鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、生クリーム、他 イカ、卵、レタス、きゅうり、油、酢、他	豆乳菓餅 オレンジジュース	384 12.1	481 14.5	15.2 1.1	18.6 1.4
29	水		ヨーグルト	ご飯	いがぐり焼売 (未満児：焼売) レタス コンソメスープ	豚挽肉、もち米、玉葱、キャベツ、干椎茸、他 焼売の皮 レタス、塩 もやし、玉葱、人参、豆腐、小松菜、他	鮭のココアラスク 牛乳	393 19.7	465 13.8	18.1 1	17.8 0.9
30	木	内科検診 きんもくせい	おじや	チョコ サンドパン	ゆで豚のサラダ ABCスープ バナナ	豚肉、人参、きゅうり、レタス、もやし、他 マカロニ、玉葱、人参、豆腐、ベーコン、他	カルピスゼリー	240 9.3	355 9.4	11.6 1.2	12.8 1.3

	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)	370	15~25	12~18	260	1.5
(摂取平均量)	360	15.7	14.9	259	1.4
未満児(基準量)	470	14~22	10~15	220	1.5
(摂取平均量)	451	15.7	12.8	244	1.4

* 都合により献立を変更する場合があります。