



10月の園だより

令和7年9月30日
旭保育園

暑い日もまだありますが、日が暮れるとどこからともなく聞こえてくる虫の声に、秋の気配を感じます。おやすみ前にゆっくり絵本タイム！というのもよいですね。
寒暖差のある季節になりますので、体調管理に留意しましょう。

<10月の保育目標>



乳児組…園庭や戸外の自然の中で、友だちと身体を十分動かして遊ぶ
幼児組・・・遊びの中で、身近な自然に触れ、興味や関心を持つ



～10月の行事予定～

1日(水) 身体測定(3～5歳児)

2日(木) 身体測定(2歳児)

3日(金) 身体測定(1歳児)

園外保育(うめ組以下)

さくら組親子社会見学

6日(月) 身体測定(0歳児)

7日(火) **内科検診 13時～**

もも・うめ・さくら組はお弁当の日です。
雨天の場合もお弁当をお願いします。
(スプーンや箸、シートもお忘れなく)



(再受診が必要になる為、なるべく欠席せず受診してください。御用の
ある方はこの時間来て頂ければ先に受診できます。)

17日(金) **もも組保育発表会(AM)**

21日(火) リトミック教室(ももぐみ)

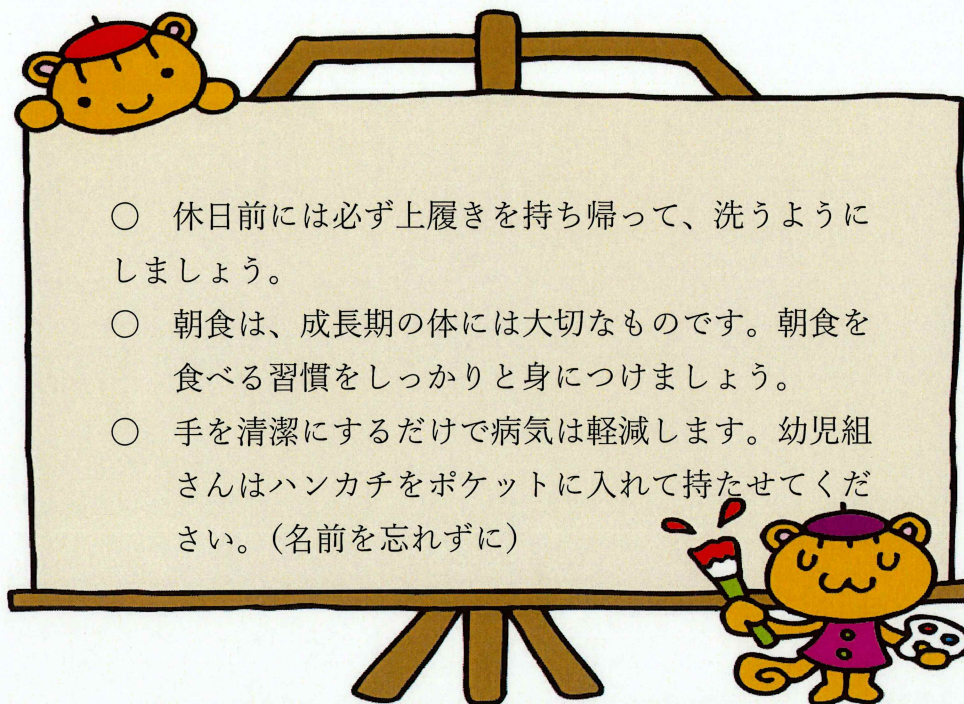
22日(水) さくら組 卒園アルバム撮影

28日(火) リトミック教室(ももぐみ)

30日(木) 10月生まれの誕生会



懇談会以外でも育児相談など、何かありましたら
個別に対応したいと思いますので、担任に声をおかけください。



- 休日前には必ず上履きを持ち帰って、洗うようにしましょう。
- 朝食は、成長期の体には大切なものです。朝食を食べる習慣をしっかりと身につけましょう。
- 手を清潔にするだけで病気は軽減します。幼児組さんはハンカチをポケットに入れて持たせてください。(名前を忘れずに)



- 事故防止と不審者の侵入を防ぐためにも、登・降園の際は門の開閉や鍵のかけ忘れには十分ご注意ください。
- 登園の際は門の中に入るまで、降園の際は門外に出たら、お子さんの手を離さないようにしましょう。駐車場でお子さんから目を離すことのないようお願い致します。

～保護者の駐車場について～

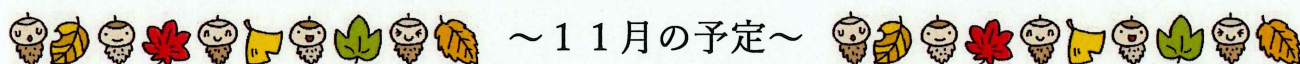
🚗 駐車場の車の出し入れの際は、事故防止のため、スピードを落として頂きますようお願い致します。

🚗 駐車場内では、線をまたいで停めないようお願い致します。

🚗 右折での入出庫は厳禁です。ルールを守って頂きますようお願い致します。



ご協力
お願いします♡



～11月の予定～

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 4日(火) 身体測定(3～5歳児) | 18日(火) リトミック教室(もも) |
| 5日(水) 身体測定(2歳児) | 21日(金) さくらぐみ保育発表会 |
| 6日(木) 身体測定(1歳児) | 25日(火) リトミック教室 |
| 7日(金) 身体測定(0歳児) | (うめ・さくら) |
| 10日(月) フットサル教室 (うめ・さくら) | 26日(水) 焼きいも |
| 14日(金) うめぐみ保育発表会 | 27日(木) 11月生まれの誕生会 |



2025年

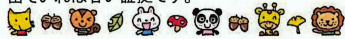
10月の予定献立表

旭保育園

曜 日	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 おおよび 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	牛乳	麦ごはん スクエアバーグ	豚挽肉 卵	米 麦 油	玉葱 きゃべつ きゅうり 人参 コーン缶	カステラサンド せんべい	620(578) 24.1(22.4)	1日
水	かし	チーズサラダ オレンジ	脱脂粉乳 チーズ		トマト缶 グリンピース マッシュルーム缶 オレンジ	牛乳	19.0(18.1) 1.0(1.0)	幼児組身体測定
2	牛乳	ご飯 ハワイアンポークチャップ	豚肉 ツナ缶	米 油 ごま	玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり	ジャム&マーガリン ドック	630(592)24.4(16.6)	2日
木	かし	きゃべつのゴマ和え みそ汁☆	油揚げ	はちみつ	えのきたけ わかめ バイン缶 にんにく	牛乳	24.3(23.3)1.6(1.9)	2歳児身体測定
3	牛乳	麦ご飯 マーボー豆腐	豆腐 豚挽肉	米 麦 油	生姜 にんにく 玉葱 人参 筍水煮 干椎茸	♪お好み焼き	544(518) 23.6(22.1)	3日1歳児身体測定
金	かし	大根とツナの昆布和え パナナ	ツナ缶	ごま油	大根 きゅうり パナナ	牛乳	15.4(15.3) 1.4(1.3)	さくら組親子遠足・3〜4才児お弁当
4	牛乳	焼きそば	豚肉	中華麺	きゃべつ 人参 もやし 青のり	マドレーヌ せんべい	462(465)18.3(18.0)	
土	かし	じゃが芋と豆腐のみそ汁	豆腐	油 じゃが芋	玉葱 わかめ	牛乳	13.0(13.9) 2.3(2.4)	
6	豆乳	麦ごはん かわいいの煮つけ	かわいい 卵 厚揚げ	米 麦 油	細切昆布 きゅうり かぼちゃ	お月見ゼリー せんべい	526(511) 24.7(22.9)	6日
月	かし	細切こんぶの和え物 みそ汁☆	かにかまぼこ		玉葱	牛乳	13.9(13.9) 2.7(2.4)	0歳児身体測定
7	牛乳	ご飯 鶏のから揚げ	鶏肉 油揚げ	米 油	干し椎茸 人参 こんにゃく ごぼう	♪マラーカオ	581(553) 21.9(20.8)	7日
火	かし	五目煮豆 梨	茹大豆		梨	牛乳	22.2(21.6) 1.4(1.3)	内科検診
8	牛乳	麦ご飯 高野豆腐の肉巻きに	豚肉 高野豆腐	米 麦 油	きゅうり きゃべつ 人参	♪ミルククリームサンド	677(624) 28.8(26.2)	
水	かし	マカロニサラダ みそ汁☆	ハム	マカロニ	大根 えのきたけ わかめ	牛乳	26.8(24.4) 2.0(1.8)	
9	牛乳	ホットパン 肉団子スープ	豚挽肉 卵	パン 油 ごま油	人参 長葱 生姜 白菜 もやし	♪チャーハン	589(558) 26.7(24.6)	
木	かし	ちくわカレー風味揚げ パナナ	ちくわ	じゃが芋	カレー粉缶 干し椎茸 パナナ	牛乳	20.4(20.1) 2.6(2.2)	
10	牛乳	麦ご飯 お好み焼き風卵焼き	豚挽肉 卵	米 麦 油	きゃべつ 人参 玉葱 ビーマン 青のり	せんべい クッキー 棒チーズ	610(578) 22.4(21.3)	
金	かし	わかめときゅうりの酢の物 オレンジ		小麦粉	わかめ きゅうり オレンジ	牛乳	21.5(20.5) 1.0(1.0)	
11	牛乳	きつねうどん	鶏挽肉	干しうどん	玉葱 人参 干し椎茸	黒糖ロールパン せんべい	422(625) 14.7(21.7)	
土	かし	かぼちゃの甘煮	油揚げ		かぼちゃ	牛乳	9.6(21.9) 2.9(3.6)	
14	牛乳	ご飯 レバーのかりん揚げ	豚レバー 豆腐	米	生姜 きゃべつ きゅうり 人参	♪かぼちゃもち	595(560) 26.1(24.1)	
火	かし	スパゲティサラダ みそ汁☆	ハム	スパゲティ	もやし わかめ	牛乳	17.5(17.5) 1.6(1.5)	
15	牛乳	ホットパン 鶏肉のマーマレード焼き	豚肉	パン 油	人参 玉葱 パプリカ マーマレードジャム	♪豚肉生姜おにぎり	479(471) 21.9(20.7)	
水	かし	きゅうりとツナのサラダ きのこスープ	ツナ缶	ごま	きゅうり コーン缶 しめじ えのきたけ	牛乳	17.6(17.9) 2.0(1.8)	
16	豆乳	ご飯 八宝菜	鶏肉 ヨーグルト	米 油	玉葱 人参 白菜 もやし 筍水煮	♪きなこバターサンド	562(538) 25.1(23.4)	
木	かし	かぼちゃの素揚げ ヨーグルト	えび ホタテ なるこ		かぼちゃ	牛乳	12.9(13.2) 1.2(1.0)	
17	牛乳	秋野菜カレー	豚肉 脱脂粉乳	米 油	人参 玉葱 れんこん かぼちゃ 茄子	♪チヂミ	455(446)18.5(18.0)	17日
金	かし	ベジタブルサラダ オレンジ	しらす	じゃが芋	きゃべつ きゅうり オレンジ	牛乳	11.5(12.1) 0.8(0.8)	もも組保育発表会
18	牛乳	スパゲティナポリタン	豚挽肉	スパゲティ	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム	♪シュガーロールパン せんべい	435(589)16.8(25.5)	
土	かし	コンソメスープ			コーン缶	牛乳	10.7(22.5) 1.5(1.3)	
20	牛乳	麦ご飯 ぶりの煮つけ	ぶり 厚揚げ	米 麦 ごま	生姜 にんにく 人参 きゅうり	♪チーズパンケーキ	667(622)28.7(26.2)	
月	かし	春雨サラダ みそ汁☆	鶏ささみ肉	バター 春雨	大根 きゃべつ わかめ	牛乳	26.1(24.7) 2.4(2.1)	
21	牛乳	ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮	茹大豆 鶏肉	米 油	生姜 ほうれん草 人参 きゃべつ	♪豆乳わらびもち	515(478)20.3(21.5)	21日
火	かし	ほうれん草の胡麻和え オレンジ		じゃが芋 ごま	オレンジ	牛乳	16.7(16.3) 1.0(1.1)	もも組リトミック
22	牛乳	麦ご飯 鮭のトマトソース煮	鮭	米 麦 油	ひじき 人参 しらたき グリンピース	♪フルーンホットケーキ	531(513)24.8(23.1)	22日
水	かし	ひじきの炒り煮 梨	油揚げ		にんにく 生姜 トマト缶 レモン 梨	牛乳	14.4(15.4) 1.4(1.3)	卒園アルバム写真撮影
23	豆乳	ご飯 おぼけオムレツ	豚肉 チーズ	米	もやし 人参 きゅうり	♪ジャムチーズドック	665(542)22.5(21.2)	
木	かし	中華風酢の物 柿	卵 牛乳 ハム	ごま油 春雨	ほうれん草 クリームコーン缶	牛乳	63.1(16.7) 1.7(1.5)	
24	牛乳	ご飯 鶏のサッパリ煮	鶏肉 卵 ツナ缶	米 ごま	生姜 にんにく 切干大根	♪ココア蒸しパン	621(577)31.0(27.9)	
金	かし	切干大根とツナのサラダ みそ汁☆	厚揚げ 油揚げ		きゅうり えのきたけ わかめ	牛乳	24.1(23.1) 2.1(1.8)	
25	牛乳	焼うどん	豚肉	うどん	きゃべつ 人参 もやし 青のり	♪スティックパン せんべい	428(426)17.3(17.0)	
土	かし	豆腐のみそ汁	豆腐 油	油 じゃが芋	玉葱	牛乳	11.8(12.4) 2.2(1.9)	
27	牛乳	麦ご飯 かじきの角煮	かじき 豚肉	米 麦	きゅうり 人参 コーン缶	♪サラダおにぎり	626(582)27.8(25.4)	
月	かし	ポテトサラダ 豚汁☆	豆腐 油揚げ	じゃが芋	こんにゃく 大根 ごぼう	牛乳	17.3(16.7) 2.3(2.1)	
28	牛乳	ご飯 すき焼風に	豚肉 焼き豆腐	米 油	白菜 人参 長ネギ 春菊 えのきたけ きゅうり	せんべい クッキー	522(508)19.5(19.0)	28日
火	かし	ごぼうの甘唐揚げ オレンジ			干し椎茸 しらたき ごぼう オレンジ	牛乳	15.8(16.5) 1.8(1.6)	もも組リトミック
29	牛乳	五目ラーメン	豚肉 なるこ	中華麺	人参 もやし きゃべつ	♪卵サンドイッチ	500(483) 26.2(24.2)	
水	かし	高野豆腐の煮つけ 柿	高野豆腐	油	柿	牛乳	18.3(17.6) 2.1(1.9)	
30	豆乳	もみじご飯 ミートボール甘酢あん	豚挽肉 卵	米 麦 油	炊き込みわかめ素 人参 玉葱	ケーキ	645(596)23.0(21.2)	30日
木	果物	かぼちゃサラダ オレンジ	ハム しらす	ごま	かぼちゃ きゅうり オレンジ	♪クルトジョア	24.2(22.1) 1.3(1.1)	誕生日会
31	牛乳	麦ご飯 豚肉の南蛮焼き(タルタル)	豚肉	米 麦 春雨	生姜 人参 きゃべつ 甘酢らっきょ	♪プリン せんべい	559(535) 24.3(22.7)	31日
金	かし	じゃが味噌 春雨スープ	卵	じゃが芋 ごま	青のり 小松菜 干し椎茸	牛乳	17.0(17.5) 1.6(1.4)	ハロウィン

《さつまいものおはなし》

主な成分は炭水化物です。
カロテンやビタミンC,E 食物繊維も多めです。
さつまいは焼き芋や蒸かし芋、その他いろいろ
な料理にしたい食材です。
ひげ根がすくなく、重みがある、黒っぽい蜜が
出ていれば甘い証拠です。



ほくほくレシピ！

<材料 1人分 g>
大根 ...25
人参 ...5
ツナ油漬 ...3
塩昆布 ...1.2

『大根とツナの昆布和え』

<作り方>

- ①大根と人参は5mm幅のいちょう切にして、さっと茹でる。
- ②ツナは油切りして、①に加え、塩昆布で和える。

※和えるだけの簡単サラダです

お家にある材料で、すぐに作れます。



3歳以上児平均提供栄養量・①未満児：エネルギー550(526)・蛋白質23.2(21.8)・脂質17.6(17.4)・食塩1.8(1.6)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。