



10月の園だより

令和8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(木) 身体測定(3～5歳児)

2日(金) 身体測定(2歳児)

園外保育 (うめ組以下)

さくらぐみ 親子社会見学

5日(月) 身体測定(1歳児)

6日(火) 身体測定(0歳児)

内科検診 13時～

(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。)

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)

*気になる方は、虫よけ対策として、ムヒパッチ
など、お家から対策をして
頂ければと思います。



16日(金) **ももぐみ 保育発表会(AM)**

20日(火) リトミック教室(もも)

21日(水) **さくらぐみ 卒園アルバム撮影**

23日(金) シニアクラブの方々との交流会(さくら)

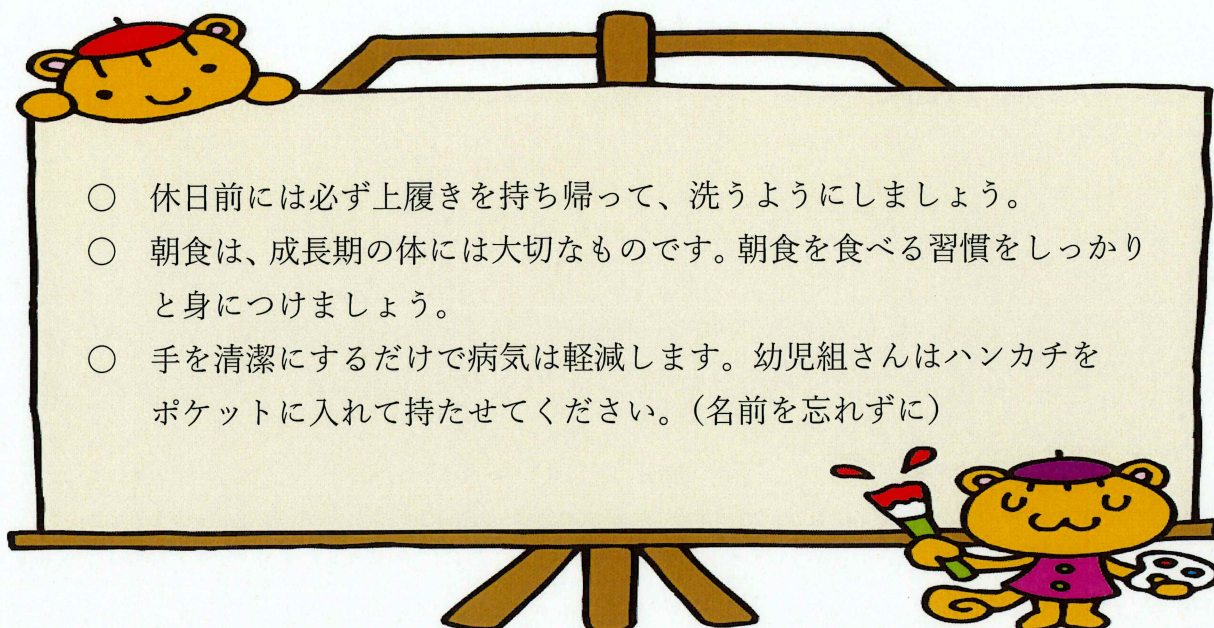
26日(月) フットサル教室(うめ・さくら)

29日(木) 10月生まれの誕生会

30日(金) リトミック音楽会



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)



○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。
-  駐車場が混んでいる際、梨畑に沿って停めていただいておりますが、
できるだけ車間を詰めてお並び頂くようお願い致します。
また、大道路はバスも通ります。そちらにはみ出すことのないよう、その場合は一周回って並び直してください。



ご協力
お願いします♡



～11月の予定～



2日(月) 身体測定(3～5歳児)

27日(金) さくらぐみ保育発表会

4日(水) 身体測定(2歳児)

30日(月) 11月生まれの誕生会

5日(木) 身体測定(1歳児)

6日(金) 身体測定(0歳児)

13日(金) うめぐみ保育発表会



2026年

10月の予定献立表

旭保育園

にち 曜	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	けんちんうどん	鶏肉 油揚げ	うどん	大根 人参 干し椎茸 こんにゃく	ミルククリームサンド イチ 牛乳	474(462) 17.1(16.9) 18.0(17.3) 1.4(1.4)	1日 身体測定幼児組
木	かし	さつま芋サラダ オレンジ	ハム	さつま芋	玉葱 小松菜 きゅうり オレンジ	アンビバホットゲー キ 牛乳	562(538) 18.0(17.7) 15.7(16.4) 1.6(1.4)	2日さくら組社会見学 うめ・もも組お弁当 夕涼み身体測定
2	牛乳	ハヤシライス	豚肉	米 ごま	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	バターロール せんべい 牛乳	465(468) 18.3(18.0) 13.1(13.9) 2.3(2.4)	5日 1歳児身体測定
金	かし	コールスローサラダ パナナ	脱脂粉乳	じゃが芋	パナナ グリンピース コーン缶 パナナ	クッキー せんべい 牛乳	465(460) 24.3(22.6) 9.7(11.6) 2.4(2.1)	6日 内科検診 0歳児身体測定
3	牛乳	焼きそば	豚肉	中華麺 油	人参 きゃべつ もやし 青のり	さつま芋の塩キャラメル 牛乳	687(629) 32.8(29.0) 29.5(26.4) 1.9(1.6)	6日 内科検診 0歳児身体測定
土	かし	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐		わかめ 玉葱 かぼちゃ	ジャム&マーガリン ドックサンド 牛乳	574(493) 29.9(24.5) 16.1(13.7) 1.6(1.3)	
5	牛乳	麦ご飯 かわいいの煮つけ	かわいい	米 麦	きゃべつ 人参 ほうれん草 玉葱	コーンフレーク 牛乳	586(551) 27.2(25.0) 16.0(15.7) 1.7(1.5)	16日 もも組保育発表会
月	かし	納豆和え みそ汁☆	納豆		もやし 大根 えのき茸	スティックパン せんべい 牛乳	451(444) 17.7(17.4) 11.9(12.5) 1.9(1.7)	
6	豆乳	ご飯 高野豆腐の肉巻き煮	豚肉	米	人参 白菜 玉葱 わかめ	デニッシュパン せんべい 牛乳	423(427) 14.4(14.8) 8.7(10.8) 1.7(1.5)	
火	果物	切干大根のさっぱり和え 白菜スープ	高野豆腐	ごま	切干大根 きゅうり ほうれん草	ココア蒸しパン 牛乳	633(597) 23.9(22.3) 26.9(25.2) 1.3(1.2)	
7	牛乳	ホットパン 肉団子スープ	豚挽肉 卵	パン	生姜 きくらげ 玉葱 人参 白菜 もやし	サラダおにぎり 牛乳	542(514) 25.4(23.4) 15.3(15.0) 1.7(1.5)	
水	かし	ひじきサラダ オレンジ	ツナ缶	じゃが芋	ひじき きゅうり コーン缶 オレンジ	のりじゃこトースト 牛乳	559(485) 23.3(19.5) 21.5(18.4) 1.9(1.6)	
8	麦茶	ご飯 豚肉のステーキソース焼き	豚肉 ツナ缶	米	玉葱 きゃべつ 人参	人參ケーキ 牛乳	587(557) 23.9(22.4) 13.1(13.5) 1.3(1.1)	
木	かし	人参しりしり みそ汁☆	卵 油揚げ	油	えのき茸 わかめ	アップルヨーグルトハ ンケーキ 牛乳	582(548) 27.5(25.2) 17.6(17.0) 1.9(1.7)	
9	牛乳	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 卵	米 麦	生姜 にんにく 大根	大学芋 牛乳	601(569) 20.7(19.8) 16.0(16.7) 1.6(1.5)	
金	かし	ポテトサラダ オレンジ	ハム	油 じゃが芋	きゅうり 人参 コーン缶 オレンジ	黒糖ロールパン せんべい 牛乳	453(445) 17.8(17.4) 11.3(12.0) 1.5(1.4)	
10	牛乳	野菜ラーメン	豚挽肉	中華麺 油	きゃべつ もやし 人参	ミックスベリープリン せんべい 牛乳	580(553) 18.7(17.8) 18.9(18.1) 1.0(0.9)	
土	かし	さつま芋の甘煮	なると	さつま芋		ジュガーロールパン せんべい 牛乳	466(466) 17.5(17.3) 12.6(14.4) 2.0(1.8)	
13	豆乳	ご飯 鶏肉の唐揚げ	鶏肉 厚揚げ	米 油	ごぼう 人参 もやし ほうれん草	きなこバターサンド イチ 牛乳	599(553) 24.5(23.1) 17.3(19.7) 1.0(1.7)	
火	かし	ごぼうサラダ みそ汁☆		ごま	かぼちゃ 玉葱	豆乳わらびもち 麦茶	525(454) 23.6(19.5) 16.8(14.3) 1.9(1.6)	
14	牛乳	食パン ポークビーンズ	豚肉 ちくわ	パン ごま	玉葱 人参 きゃべつ パセリ	黒糖ロールパン せんべい 牛乳	453(445) 17.8(17.4) 11.3(12.0) 1.5(1.4)	
水	かし	ブロッコリーサラダ オレンジ	茹大豆 油揚げ	じゃが芋	トマト缶 ブロッコリー オレンジ	アップルヨーグルトハ ンケーキ 牛乳	582(548) 27.5(25.2) 17.6(17.0) 1.9(1.7)	
15	麦茶	豚肉の甘辛丼 コンソメスープ	豚肉	米 ごま油	玉葱 白菜 人参 しらたき いんげん	大学芋 牛乳	601(569) 20.7(19.8) 16.0(16.7) 1.6(1.5)	
木	かし	白菜とコーンのごまサラダ	ハム	ごま さつま芋	えのき茸 コーン缶	ミックスベリープリン せんべい 牛乳	580(553) 18.7(17.8) 18.9(18.1) 1.0(0.9)	
16	牛乳	麦ご飯 八宝菜	鶏肉 えび なた	米 麦	白菜 もやし 人参 筍 煮きくらげ	きなこバターサンド イチ 牛乳	599(553) 24.5(23.1) 17.3(19.7) 1.0(1.7)	
金	果物	大学かぼちゃ ヨーグルト	ホタテ ヨーグルト	油 ごま	かぼちゃ 玉葱	豆乳わらびもち 麦茶	525(454) 23.6(19.5) 16.8(14.3) 1.9(1.6)	
17	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 牛乳	451(444) 17.7(17.4) 11.9(12.5) 1.9(1.7)	
土	かし	ほうれん草のみそ汁	豆腐		玉葱 ほうれん草 かぼちゃ	アップルヨーグルトハ ンケーキ 牛乳	582(548) 27.5(25.2) 17.6(17.0) 1.9(1.7)	
19	牛乳	麦ご飯 鮭のトマトソース煮	鮭 卵	米 麦	にんにく 生姜 トマト缶 レモン 切昆布	フライドポテト 牛乳	617(581) 27.5(25.2) 20.8(20.5) 4.3(3.6)	
月	かし	切り昆布炒め 卵スープ	油揚げ	油	人参 つきこんにゃく いんげん 干椎茸 水菜	ストロベリーパンチ コッタ ミニフィッシュ 麦茶	571(566) 22.0(21.0) 24.2(24.3) 1.7(1.6)	
20	牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ	豚鶏挽肉 卵	米	玉葱 人参 椎茸 大根 れんこん	バナナブレッド 牛乳	504(506) 21.2(20.7) 19.3(20.7) 1.8(1.9)	
火	かし	れんこんのおかか和え みそ汁☆	脱脂粉乳 油揚げ	油	きゅうり 白菜 えのき茸	きなこバターサンド イチ 牛乳	599(553) 24.5(23.1) 17.3(19.7) 1.0(1.7)	
21	牛乳	ホットパン 鶏肉とマカロニのミートソース風	鶏肉 かにかまぼこ	パン マカロニ	玉葱 人参 トマト缶	黒糖ロールパン せんべい 牛乳	453(445) 17.8(17.4) 11.3(12.0) 1.5(1.4)	
水	かし	ブロッコリーサラダ プチダノン	プチダノン ちくわ	油	ブロッコリー 塩昆布	アップルヨーグルトハ ンケーキ 牛乳	582(548) 27.5(25.2) 17.6(17.0) 1.9(1.7)	
22	豆乳	ご飯 マーボー豆腐	豚挽肉 豆腐	米 ごま油	生姜 にんにく 玉葱 人参 干椎茸	大学芋 牛乳	601(569) 20.7(19.8) 16.0(16.7) 1.6(1.5)	
木	かし	大根と油揚げの酢の物 パナナ	油揚げ	油	筍 煮きくらげ 玉葱 人参 干椎茸	黒糖ロールパン せんべい 牛乳	453(445) 17.8(17.4) 11.3(12.0) 1.5(1.4)	
23	麦茶	ご飯 高野豆腐と鶏肉の炒め煮	鶏肉 高野豆腐	米 油	人参 大根 玉葱 ごぼう 干椎茸 いんげん	豆乳わらびもち 麦茶	525(454) 23.6(19.5) 16.8(14.3) 1.9(1.6)	
金	かし	ちくわのカレー風味揚げ みそ汁☆	ちくわ 油揚げ		カレー粉 じゃが芋 刻み昆布	アップルヨーグルトハ ンケーキ 牛乳	582(548) 27.5(25.2) 17.6(17.0) 1.9(1.7)	
24	牛乳	スパゲティボリタン	豚挽肉	スパゲティ	玉葱 人参 しめじ ピーマン	大学芋 牛乳	601(569) 20.7(19.8) 16.0(16.7) 1.6(1.5)	
土	かし	わかめスープ	豆腐	油 じゃが芋	わかめ	黒糖ロールパン せんべい 牛乳	453(445) 17.8(17.4) 11.3(12.0) 1.5(1.4)	
26	牛乳	麦ご飯 かじきの角煮	かじき 豆腐	米 麦	人参 きゅうり 切昆布 きゃべつ	アップルヨーグルトハ ンケーキ 牛乳	582(548) 27.5(25.2) 17.6(17.0) 1.9(1.7)	
月	かし	切昆布の和え物 みそ汁☆	鶏ささみ	里芋 ごま	もやし わかめ	大学芋 牛乳	601(569) 20.7(19.8) 16.0(16.7) 1.6(1.5)	
27	牛乳	ご飯 すき焼き風煮	豚肉	米	白菜 人参 長葱 干し椎茸 えのき茸	黒糖ロールパン せんべい 牛乳	453(445) 17.8(17.4) 11.3(12.0) 1.5(1.4)	
火	かし	わかめときゅうりの酢の物 パナナ	焼き豆腐	油	しらたき 春菊 きゅうり わかめ パナナ	アップルヨーグルトハ ンケーキ 牛乳	582(548) 27.5(25.2) 17.6(17.0) 1.9(1.7)	
28	麦茶	麦ご飯 お好み焼き風卵焼き	卵 豚挽肉	米 麦 油	きゃべつ 人参 玉葱 ピーマン 青のり	大学芋 牛乳	601(569) 20.7(19.8) 16.0(16.7) 1.6(1.5)	
水	かし	マカロニサラダ りんご	ハム	小麦粉 マカロニ	きゅうり りんご	黒糖ロールパン せんべい 牛乳	453(445) 17.8(17.4) 11.3(12.0) 1.5(1.4)	
29	牛乳	きのこご飯 ミートボール甘酢あん	鶏肉 豚挽肉	米 ごま	干し椎茸 しめじ 人参 れんこん 玉葱	カステラサンド 牛乳	645(604) 24.4(22.8) 19.8(19.7) 1.5(1.4)	
木	かし	ブロッコリー りんご	卵 油揚げ	油	ブロッコリー りんご	ミックスベリープリン せんべい 牛乳	580(553) 18.7(17.8) 18.9(18.1) 1.0(0.9)	
30	豆乳	麦ご飯 花シューマイ	鶏挽肉 豆腐	米 麦 ごま油	玉葱 干椎茸 干椎茸	ジュガーロールパン せんべい 牛乳	466(466) 17.5(17.3) 12.6(14.4) 2.0(1.8)	
金	果物	かぼちゃサラダ 柿	ハム	シューマイ皮	かぼちゃ きゅうり 柿	ジュガーロールパン せんべい 牛乳	466(466) 17.5(17.3) 12.6(14.4) 2.0(1.8)	
31	牛乳	ビーフン炒め	豚肉	ビーフン 油	人参 きゃべつ もやし	ジュガーロールパン せんべい 牛乳	466(466) 17.5(17.3) 12.6(14.4) 2.0(1.8)	
土	かし	豆腐とかぼちゃのみそ汁	豆腐		玉葱 ピーマン 干し椎茸 かぼちゃ			



食物繊維、ビタミンを多く含む歯ごたえも美味しいれんこん。形がふっくらしていて、表面に傷がなく変色していない新鮮な物を選びましょう。シャキシャキとした歯ごたえを残すために、あまり加熱しすぎないのがポイントです。



ぱくぱくレシピ！『れんこんチップス』

<材料>
れんこん...40g
塩...適宜
揚げ油

(作り方)

- ① れんこんは皮をむき薄めにスライスして水にさらす
- ② 水気をふきとり180℃の油で揚げる
- ③ お好みで塩を振る



3歳以上児平均提供栄養量・()未満児：エネルギー549(519)・蛋白質22.5(20.8)・脂質17.3(16.9)・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。食材の都合で献立を変更する場合があります。