

11月の園だより

令和８年１０月３０日
旭　保　育　園

秋の深まりとともに、子どもたちのあそびや友だちとの関係も充実してきました。今月は、うめ・さくら組の発表会を予定しており、保育室からは、子どもたちの元気な歌声が響いています。劇あそびでは、役になりきってイメージを広げながら「こうしたらいいかも！」と振り付けやセリフを自分たちでアレンジし、小道具作りにも張り切って取り組んでいます。本番当日が今から楽しみです。ご家庭でも励ましをお願いします。

〈 11月の保育目標 〉



乳児組　…　散歩や戸外遊びを通して、秋の自然に触れる
幼児組　…　友だちと一緒に、表現遊びを楽しむ



～11月の行事予定～

２日（月）身体測定（３～５歳児）
４日（水）身体測定（２歳児）
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
２７日（金）さくらぐみ保育発表会
３０日（月）11月生まれの誕生会 10:00～



乳児組・もも組 保育発表会を終えて



大勢のお客さんにびっくりしながらも、飲茶のお面をつけて「肉まんあんまん」のかわいい手遊びやショウロンポー体操を踊ってくれたちゅうりっぷぐみさん。いつもと違う雰囲気に泣いてしまう子もいましたが、それもまたいい思い出になることと思います。自分の名前を元気に言い、「はいります！」の元気な掛け声と共に鍋にジャンプを見せてくれたカレーの具材に変身したたんぽぽぐみさん。

劇の歌やセリフを覚えて役になりきり、大きな声で演じていたももぐみさん。歌や合奏にも挑戦していました。「とてもかわいくて、みんな上手でした。」「成長を感じました。」「朝は泣いていたのに、本番泣かずにみんなの前でできていて感動しました。」「見ていて目頭が熱くなりました。」などなどたくさんの感想をいただきました。

乳児組さんは懇談会にもお忙しい中、参加していただきありがとうございました。また来年が楽しみですね。　楽しい会となりましたこと、ご協力ありがとうございました。



～体調に変化が見られたら早めに受診をし、医師の指示に従ってください～

☆インフルエンザ…インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気です。感染経路は主に飛沫感染で、急激に３８℃以上の高熱が出て、悪寒やのどの痛み、関節痛などを伴います。

※飛沫感染とは、くしゃみや咳などで唾液や鼻水が小さな水滴となって飛び散ることです

☆ウイルス性胃腸炎…ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス等が原因となります。吐き気・嘔吐・軟便～水様便などの胃腸症状があらわれ、発熱を伴う場合もあります。

☆溶連菌感染症…細菌が原因となる病気です。症状の代表的なものは３８度～３９度の発熱と、のどの痛みです。そして、体や手足に小さくて紅い発疹が出たり、舌にイチゴのようなブツブツができたりします。

○　感染症を防ぐ為にも、外から帰ったら必ず、手洗い・うがいを習慣づけましょう。

○　医師より、登園が可能と診断された場合、保護者が**“治癒報告書”**に記入し、提出してください。

※インフルエンザの場合は、“インフルエンザ治癒報告書”

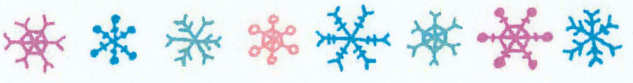
※コロナウイルス感染症の場合は、“コロナ感染症治癒報告書”　（全て園の用紙です）



～１２月の予定～

１日（火）身体測定（２歳児）
　　リトミック教室（もも）
２日（水）身体測定（３～５歳児）
３日（木）身体測定（１歳児）
４日（金）身体測定（０歳児）
８日（火）リトミック教室（うめ・さくら）
９日（水）もちつき
１５日（火）リトミック教室（もも）
１７日（木）１２月生まれの誕生会
２２日（火）リトミック教室
　　（うめ・さくら）
２４日（木）クリスマス会

＊12/29(火)～1/3(日)までは休園です



2026年　11月の予定献立表　旭保育園

にち 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 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	おやつ	栄養価（幼児） エネルギー　蛋白質 脂質　塩分	行事および連絡事項
2 月	かし 牛乳	麦ご飯　かれいの煮つけ　のっぺい汁 切干大根ときゅうりのさっぱり和え	かれい	米 麦 里芋 ごま	切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 大根 ごぼう 長葱	ブルーンスコーン 牛乳	517(496) 22.7(21.4) 10.0(11.0) 1.8(1.6)	2日 身体測定幼児組
4 水	かし 麦茶	麦ご飯　五色蒸し きゃべつのごま和え　バナナ	卵 鶏挽肉 豆腐 ツナ缶	米 麦 油 ごま	人参 筍水煮 玉葱 干し椎茸ひじき いんげん きゃべつ きゅうり バナナ	なめたけおにぎり 牛乳	629(537)24.1(19.9) 18.1(15.2)1.3(1.1)	4日 身体測定2歳
5 木	かし 牛乳	ホットパン　さつま芋のシチュー ほうれん草ソテー　みかん	豚肉 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ	パン 油 さつま芋 じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース クリームコーン缶 ほうれん草 コーン缶 きゃべつ みかん	お好み焼き 牛乳	486(476) 21.6(20.6) 15.0(14.9) 1.9(1.8)	5日身体測定1歳 うめ組保育発表会リハーサル
6 金	果物 豆乳	麦ご飯　変わりマーボー豆腐 わかめときゅうりの酢の物 ヨーグルト	豚挽肉 豆腐 ヨーグルト	米 麦 油 ごま油	茄子 れんこん 玉葱 人参 筍水煮 干し椎茸 にんにく 生姜 わかめ きゅうり	せんべい バームクーヘン 牛乳	671(627)19.3(18.7) 21.8(20.3) 1.5(1.3)	6日 身体測定0歳
7 土	かし 牛乳	焼きそば 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 豆腐	中華麺 油	人参 きゃべつ もやし 青のり わかめ 玉葱 かぼちゃ	シュガーロールパン せんべい 牛乳	462(465) 18.1(17.9) 13.0(13.8) 2.1(2.2)	
9 月	かし 牛乳	麦ご飯　ぶりの煮つけ かぼちゃのサラダ　みそ汁☆	ぶり 厚揚げ ハム	米 麦 バター	生姜 にんにく かぼちゃ 人参 きゅうり 切干大根 もやし	ギャロットゼリーウエハース 麦茶	626(542) 25.1(20.7) 24.8(21.0) 2.0(1.7)	
10 火	かし 豆乳	カレーライス チーズ入りサラダ　りんご	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	米 じゃが芋 油	玉葱 人参 グリンピース きゃべつ きゅうり りんご	ポテトたこやき 牛乳	545(519) 20.6(19.3) 13.6(13.7) 1.1(1.1)	
11 水	かし 麦茶	麦ご飯　高野豆腐と鶏肉炒め れんこんの天ぷら　すまし汁☆	鶏肉 豆腐 高野豆腐	米 麦 油	大根 人参 ごぼう 玉葱 わかめ いんげん こんにゃく れんこん えのき茸 干し椎茸	プリン せんべい 牛乳	626(591) 24.9(23.4) 22.8(21.9) 1.6(1.4)	
12 木	かし 牛乳	ご飯　肉団子の真珠蒸し もやしナムル　バナナ	豚挽肉 卵 脱脂粉乳	米 もち米 ごま油	生姜 玉葱 ひじき 干し椎茸 もやし きゃべつ 小松菜 バナナ	ミルククリームサンドイッチ 牛乳	601(569) 22.9(21.6) 19.1(19.2) 0.8(0.8)	
13 金	かし 麦茶	ホットパン　マカロニグラタン ブロッコリーの胡麻和え みかん	鶏肉 脱脂粉乳	パン 油 マカロニ ごま	人参 玉葱 マッシュルーム缶 コーン缶 クリームコーン缶 グリンピース ブロッコリー みかん	青菜と鮭のおにぎり 牛乳	486(423) 20.5(17.1) 10.5(8.5) 2.3(2.0)	13日 うめ組保育発表会
14 土	かし 牛乳	五目うどん かぼちゃの甘煮	鶏肉 かまぼこ	うどん 油	人参 玉葱 干し椎茸 かぼちゃ	チーズ蒸しパン せんべい 牛乳	425(426) 16.4(16.3) 7.7(10.0) 2.9(2.5)	
16 月	かし 牛乳	麦ご飯　鮭のトマトソース煮 切昆布の炒り煮　きのこ汁	鮭 油揚げ	米 麦 油	生姜 にんにく レモン トマト缶 刻昆布 玉葱 つきこんにゃく 干椎茸 いんげん 人参 えのき茸 しめじ コーン缶	バナナココア蒸しパン 牛乳	559(530) 26.0(24.0) 14.1(14.2) 4.1(3.5)	
17 火	豆乳 果物	ご飯　鶏肉の唐揚げ 切干大根サラダ　みそ汁☆	鶏肉 焼き豆腐 カニかまぼこ	米 ごま 油	切干大根 人参 きゅうり きゃべつ えのき茸	五平もち 牛乳	598(559) 23.2(21.3) 18.7(17.7) 1.5(1.3)	
18 水	かし 麦茶	麦ご飯　ホイコーロ風炒め ごぼうの甘唐揚げ　オレンジ	豚肉	米 麦 油 さつま芋	筍水煮 きゃべつ 人参 しめじ ごぼう オレンジ	卵サラダドック 牛乳	577(496) 22.2(18.3) 21.4(17.9) 1.7(1.4)	
19 木	かし 牛乳	ご飯　煮込みハンバーグ 人参サラダ　バナナ	豚鶏挽肉 卵 豆腐 脱脂粉乳 チーズ	米 油	玉葱 人参 干しぶどう バナナ	大学芋 牛乳	660(616) 22.6(21.3) 21.7(21.2) 1.4(1.3)	19日 さくら組保育発表会リハーサル
20 金	かし 麦茶	麦ご飯　鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー　キラキラスープ	鶏肉 ハム	米 麦 麸 油 マカロニ	マーマレードジャム 玉葱 しめじ わかめ ピーマン 人参 コーン缶 えのき茸	せんべい クッキー 牛乳	508(437) 19.2(15.9) 15.7(12.7) 1.2(1.2)	
21 土	かし 牛乳	野菜ラーメン さつま芋甘煮	豚ひき肉 なると	中華麺 油 さつま芋	きゃべつ 人参 もやし	スティックパン せんべい 牛乳	423(427) 14.4(14.8) 8.7(10.8) 1.7(1.5)	
24 火	かし 麦茶	タレかつ丼 和風サラダ　みそ汁☆	豚ヒレ肉 卵 厚揚げ ちくわ	米 油 ごま	わかめ きゅうり れんこん 大根 人参 切干大根 もやし	マーマレード蒸しパン 牛乳	550(474) 27.6(22.7) 19.0(16.0) 1.6(1.3)	
25 水	かし 豆乳	麦ご飯　ミートローフきのこソース 大豆入りひじきの炒り煮　バナナ	豚挽肉 卵 茹大豆 脱脂粉乳 豆腐	米 麦	玉葱 コーン缶 グリンピース コーン缶 ひじき小松菜 トマト缶 人参 しめじ マッシュルーム缶 バナナ	豆乳わらびもち 牛乳	595(560) 24.1(22.4) 19.1(18.1) 1.1(1.1)	
26 木	かし 牛乳	ご飯　豚だいこん 白雪サラダ　オレンジ	豚肉 ハム	米 麦 油 春雨	生姜 大根 人参 ごぼう きゃべつ きゅうり つきこんにゃく オレンジ	きなこ揚げパン 牛乳	559(535) 23.4(22.0) 16.4(17.0) 0.8(0.8)	
27 金	かし 麦茶	麦ご飯　さわらの煮つけ ひじきサラダ　豚汁☆	さわら 油揚げ ツナ缶 豚肉 豆腐	米 麦 里芋	ひじき きゅうり 人参 コーン缶 こんにゃく 大根 ごぼう	チーズ揚げパン 牛乳	617(528) 28.0(23.0) 22.6(18.9) 2.1(1.7)	27日 さくら組保育発表会
28 土	かし 牛乳	スパゲティナポリタン わかめスープ	豚挽肉	スパゲティ 油 じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン しめじ わかめ	デニッシュパン せんべい 牛乳	444(438) 17.0(16.8) 10.7(11.5) 1.5(1.4)	
30 月	かし 牛乳	ふりかけご飯　エビフライ ポテトサラダ　みかん	えび 卵 ハム	米 麦 じゃが芋	ふりかけ 人参 きゅうり コーン缶 みかん	ロールケーキ ヤクルト	543(521) 20.7(19.8) 12.5(12.9) 0.8(0.9)	30日 誕生日会



風邪予防の食事



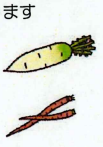
☆ ビタミンAたっぷりの食事
ビタミンAにはウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。
小松菜・にら・ほうれん草・レバーなどに多く含まれています。



☆ 果物
みかんや柿などに多く含まれるビタミンCには体の免疫力を強くする働きがあります



☆ 根菜たっぷりの食事
大根やごぼう、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。
煮物料理にするとたくさん食べれます。



ぱくぱくレシピ！『変わりマーボー豆腐』

<材料 子ども1人分g>
豆腐...20
豚挽肉...20
人参...8
玉葱...30
蓮根...15
筍水煮...15
茄子...10
干し椎茸...1
にんにく...1
生姜...1
水...30
ごま油...0.5
白味噌...2.5
醤油...1.6
砂糖...0.5
みりん...1.5
片栗粉...3

（作り方）
① にんにく、生姜はみじん切、干し椎茸は水で戻してみじん切、玉葱は2cmくらいの薄切、蓮根、茄子は5mm角に切、茄子は水にさらす。
② 筍、人参は5mm角に切、それぞれ湯がく。
③ 豆腐は3cm角に切、煮崩れしないように湯がく。
④ 鍋にごま油を熱して生姜、にんにくを炒め豚挽肉を加えて炒め合わせ他の野菜も加えてさらに炒め豉をくわえる。
⑤ ④に豆腐を入れ、調味料で味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

※野菜がたくさん入った噛み応えある、美味しいマーボー豆腐です。お楽しみに



3歳以上児平均提供栄養量・（）未満児：エネルギー553(513)・蛋白質21.9(20.0)・脂質16.4(15.6)・食塩1.7(1.5)

◇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。