

令和6年9月30日
一之宮愛児園

朝夕はすっかり秋風が吹き、過ごしやすい季節になってきました。天気の良い日は、お散歩にも行き、虫探しなど楽しみたいと思います。秋の夜長には、是非子どもの話に耳を傾けて、絵本の読み聞かせなどを楽しんでみてください。疲れも出やすい季節ですので、体調の変化に気を付けて、無理をしないようにしましょう。

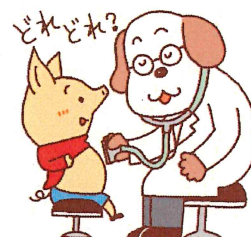


《10月の保育目標》

乳児組 戸外で思いきり体を動かし、自然の中で伸び伸びと遊ぶ
幼児組 身近な自然に関心を持ち、季節の移り変わりに気づく

10月の予定

- 1日(火) 身体測定(もも・うめ・さくら)
- 2日(水) 身体測定(たんぽぽ)
リトミック教室(うめ・さくら)
- 3日(木) 身体測定(あか・ちゅうりっぷ)
- 4日(金) さくら卒園記念写真撮影
- 9日(水) 内科検診 13:00～(全園児対象)
*お休みしないで受診しましょう
- 11日(金) JA 青年部主催芋掘り(さくら)
雨天→18日(金)
- 17日(木) もも組保育発表会・懇談会
- 22日(火) 芋掘り
雨天→24日(木)
- 23日(水) リトミック教室(もも)
- 25日(金) 10月生まれの誕生会(10:00～)



内科検診

今年度2回目の内科検診です。全員受診していただきます。休まず受診できますよう、ご協力をお願い致します。





さくら組親子遠足♥もも・うめ組お弁当の日



当日は、てるてる坊主を作って晴れを願っていた子どもたちでしたが、あいにくの雨となってしまいました。さくら組は、ホールで親子のふれあい遊びを楽しみました。陣地取りゲームでは、抱っこでギュッとしてもらいニコニコ顔の子どもたちでした。運動会で行ったバルーンも親子で楽しみました。バルーンの中に入るとすごいと思わず声が出ていました。ホールでお弁当も食べ、沢山の思い出ができました。

もも組・うめ組は、3つの部屋で好きな遊びを楽しむコーナー遊びをしました。遊んでいても、お弁当が気になって気になって仕方がない子どもたち。「先生見て見て」とおうちの方に作っていただいたお弁当をととても嬉しそうに見せてくれました。



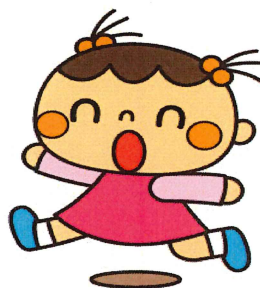
保護者の方々におきましては、



朝早くからお弁当作りをしていただき
ありがとうございました。感謝申し上げます。



薄着で登園



寒い日は、薄手の服を重ね着すると、体が温くなります。綿100%の肌着は、服との間に層を作り、温かさを外に逃がさないで、保温保湿に優れています。

必要以上にたくさんの服を着ると、せっかくできた層がつぶれてしまいますので、2～3枚の服でちょうど調節してあげましょう。着すぎると汗をかき冷えて、かえって風邪をひきやすくなります。気をつけましょう。

*着替え袋の中の確認をお願いします。

《11月の予定》

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1日(金) 身体測定(もも・うめ・さくら) | 8日(金) うめぐみ保育発表会・懇談会 |
| 5日(火) 身体測定(たんぽぽ) | 12日(火) 焼き芋 |
| 6日(水) 身体測定(ちゅうりっぷ) | 22日(金) 11月生まれの誕生会 |
| 7日(木) 身体測定(あか) | 28日(木) さくらぐみ保育発表会・懇談会 |



2024年

10月の予定献立表

一之宮愛児園

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			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	ご飯 クリームシチュー	鶏肉 脱脂粉乳	米 油 ごま	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース	鮭とわかめおにぎり	631(597) 22.0(21.3)	1日 幼児組
火	菓子	ポパイサラダ ヨーグルト	かまぼこ ヨーグルト	じゃが芋	ほうれんそう きゃべつ	牛乳	14.3(14.5) 2.2(1.9)	身体測定
2	牛乳	麦ご飯 ユーリンチ	鶏肉	米 油 ごま ごま油	生姜 長葱 りんご きゅうり 人参	ジャム&マーガリンサンドイッチ	631(593) 22.3(21.1)	2日 たんぽ組身体測定
水	菓子	ポテトサラダ 白菜スープ	ハム	麦 じゃが芋 はちみつ	白菜 ほうれんそう コーン缶 わかめ	牛乳	23.4(22.6) 1.5(1.3)	リトミックうめ・さくら組
3	豆乳	ご飯 ポークチャップ	豚肉 ツナ缶	米 油	玉葱 きゃべつ コーン缶 きゅうり	せんべい クッキー	562(530) 24.9(22.7)	3日 0~1才
木	果物	大根とツナのサラダ みそ汁☆	油揚げ 豆腐	はちみつ	大根 人参	牛乳	21.8(20.2) 2.0(1.8)	身体測定
4	牛乳	焼きそば 棒チーズ	豚肉 あさり水煮	油 中華麺	きゃべつ 人参 もやし ピーマン	きなこホットケーキ	495(572) 23.0(21.0)	4日
金	菓子	ひじきの炒り煮 オレンジ	チーズ 油揚げ		ひじき しらたき グリンピース オレンジ	牛乳	20.3(22.6) 1.9(1.4)	さくら組写真撮影
5	牛乳	スパゲティナポリタン	ぶたひきにく	油	玉葱 人参 グリンピース わかめ	カステラ せんべい	422(424) 16.5(16.5)	
土	菓子	コンソメスープ		スパゲティ	えのきだけ しめじ	牛乳	11.0(12.1) 1.4(1.4)	
7	牛乳	ご飯 かじきのトマトソース煮	かじき	米 麩	にんにく 生姜 トマト缶 レモン	バナナ黒糖蒸しパン	579(550) 23.9(22.3)	
月	菓子	マカロニサラダ キラキラスープ	ハム	マカロニ	えのきだけ 玉葱 わかめ コーン缶	牛乳	17.4(17.8) 1.6(1.5)	
8	牛乳	ご飯 レバーのかりん揚げ ポテト添え	豚レバー 豆腐	米 油 里芋	きゅうり 人参 大根 ごぼう	パパロア寒天ミニフィッシュ	610(583) 22.8(21.9)	
火	菓子	きゅうりの浅漬け けんちん汁☆	油揚げ 豚肉	フライドポテト	生姜 きゃべつ	牛乳	21.2(20.2) 1.4(1.4)	
9	豆乳	ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮	鶏肉 ちくわ	米 油	生姜 ほうれん草 人参	はちみつドックパン	588(561) 21.1(20.0)	9日
水	菓子	ほうれん草の胡麻和え バナナ	ゆて大豆	ごま さつま芋	バナナ	牛乳	18.6(18.6) 1.6(1.5)	内科検診
10	牛乳	食パン お好み焼き風卵焼き	豚肉 卵	食パン 油	きゃべつ 人参 ピーマン 玉葱 青のり	鶏ごぼうおにぎり	521(500) 24.3(22.7)	
木	菓子	コロコロサラダ オレンジ	油揚げ 茹で大豆	小麦粉	トマト コーン缶 オレンジ	牛乳	16.9(16.4) 1.0(1.0)	
11	牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ	豚鶏挽き肉 卵 豆腐	米 油	玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり	大学芋	615(570) 24.6(22.5)	
金	果物	チーズ入りサラダ 具だくさんみそ汁☆	脱脂粉乳 チーズ		大根 しめじ	牛乳	21.6(20.2) 2.1(1.8)	
12	牛乳	こきつねうどん	鶏ひき肉	うどん	玉葱 人参 干しいたけ ほうれん草	せんべい クッキー	430(432) 14.7(15.0)	
土	菓子	きゃべつとコーンのサラダ	油揚げ		きゃべつ コーン缶	牛乳	10.7(12.4) 3.1(2.6)	
15	牛乳	ご飯 すき焼風煮	豚肉	米 油	白菜 えのきだけ 人参 長葱 しらたき	甘辛マカロニウエハース	530(513) 20.8(19.9)	
火	菓子	かぼちゃの素揚げ オレンジ	焼豆腐		えのきだけ 干しいたけ かぼちゃ オレンジ	牛乳	16.5(16.5) 1.6(1.5)	
16	牛乳	ご飯 肉団子スープ	豚挽き肉 卵	米 油 ごま油	玉葱 白菜 人参 長葱 バナナ	ミルククリームサンド	627(588) 22.9(21.6)	
水	菓子	ちくわのカレー風味揚げ バナナ	ちくわ	春雨 じゃが芋	生姜 もやし カレー粉缶	牛乳	17.8(18.1) 1.2(1.1)	
17	豆乳	ご飯 かわいいの煮つけ	かわいいウィンナー	米 油	玉葱 人参 大根 小松菜 しめじ	ブルースコーン	555(528) 25.7(23.7)	17日 もも組
木	菓子	大豆のケチャップ炒め みそ汁☆	茹で大豆		えのきだけ	牛乳	12.9(13.1) 2.6(2.3)	保育発表会・懇談会
18	牛乳	ご飯 高野豆腐と鶏肉の炒り煮	高野豆腐 鶏肉	米 油	人参 干しいたけ ごぼう 玉葱 ひじき	揚げパン	556(532) 21.2(20.2)	
金	菓子	ひじきとレンコンのサラダ 卵スープ	卵		こんにゃく いんげん れんこん きゅうり コーン缶	牛乳	18.9(19.0) 1.8(1.6)	
19	牛乳	しょうゆラーメン	焼豚	中華麺	もやし コーン缶	蒸しパン せんべい	449(442) 17.2(17.0)	
土	菓子	ブロッコリー	ナルト		ブロッコリー 人参	牛乳	9.9(10.9) 1.5(1.4)	
21	牛乳	ご飯 鯖のおろし煮	鯖 豆腐	米 油	生姜 にんにく 大根 ごぼう えのきだけ 水菜	ひじきホシホドーナツ	573(541) 23.1(21.7)	
月	菓子	しゃきしゃき炒め すまし汁☆	ちくわ		もやし つきこんにゃく	牛乳	18.9(18.1) 2.2(1.9)	
22	牛乳	豚肉の甘辛丼	豚肉 油揚げ	米 油	玉葱 しらたき 人参 いんげん	せんべい クッキー	472(466) 20.0(19.2)	
火	菓子	トマトとわかめのサラダ みそ汁☆		春雨	トマト わかめ きゅうり きゃべつ	牛乳	16.2(16.8) 2.0(1.8)	
23	牛乳	ご飯 マーボー豆腐	豚挽き肉	米 油	玉葱 人参 干しいたけ ニラ	ジャムチーズドック	601(559) 23.3(21.5)	
水	果物	じゃが味噌 オレンジ	豆腐	じゃが芋	生姜 にんにく オレンジ	牛乳	18.6(17.8) 1.0(0.9)	
24	牛乳	ホットパン 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	パン 油	玉葱 マーマレードジャム 人参 小松菜	里芋おにぎり	533(514) 22.5(21.3)	
木	菓子	和風スパゲティソース コーンクリームスープ	ハム	スパゲティ	バナナ 生姜 にんにく えのきだけ しめじ	豆乳	18.7(18.3) 2.2(2.0)	
25	牛乳	きのこ混ぜご飯 ブロッコリー	鮭フレーク 卵	米 油	しめじ 干しいたけ 人参 ブロッコリー	ロールケーキ	635(596) 24.8(23.1)	25日
金	菓子	ミートボールケチャップ味 オレンジ	豚挽肉 豆腐	ごま	玉葱 れんこん オレンジ	ヤクルトジョア	23.8(22.9) 1.6(1.4)	誕生日会
26	牛乳	焼うどん	豚肉	油 うどん	きゃべつ 人参 もやし 茄子 玉葱	マドレーヌ せんべい	422(421) 16.6(16.5)	
土	菓子	茄子と玉ねぎのみそ汁	豆腐	じゃが芋		牛乳	11.3(12.0) 2.2(1.9)	
28	牛乳	麦ご飯 鮭とポテトのバター炒め	鮭	米 油 バター	しめじ わかめ きゅうり	しらすおかおにぎり	576(549) 23.6(21.1)	
月	菓子	わかめときゅうりの酢の物 みそ汁☆	豆腐	じゃが芋	ほうれん草 かぶ	牛乳	14.2(15.2) 2.2(1.9)	
29	牛乳	ご飯 肉じゃが	豚肉	米 油 ごま	玉葱 人参 干しいたけ グリンピース	棒ドーナツ	568(541) 20.1(19.3)	
火	菓子	白菜とコーンのごまサラダ みそ汁☆		じゃが芋	白菜 コーン缶 しらたき なめこ 大根	牛乳	19.6(19.5) 1.9(1.7)	
30	豆乳	ご飯 はなシューマイ	豚肉	米 油 ごま	玉葱 人参 干しいたけ グリンピース	アニマルパン	625(584) 22.5(21.1)	
水	菓子	ひじきサラダ バナナ			白菜 コーン缶 わかめ	牛乳	21.0(19.6) 1.0(1.0)	
31	牛乳	ハヤシライス	豚肉 ヨーグルト	米 油	玉葱 人参 しめじ きゃべつ きゅうり	ハロウィン菓子	568(543) 16.9(16.9)	
木	果物	コールスローサラダ ヨーグルト	ウィンナー(非)	じゃが芋	コーン缶	ジュース	14.9(14.9) 3.3(2.7)	

☆ さつま芋の栄養 ☆

主な成分は炭水化物です。カロテンやビタミンC、E、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため便秘予防に役立ちます。

～ 保育園のおやつ 大学いも ～

《材料 1人分》 《作り方》

さつま芋...60
油...適量
水飴...3
グラニュー糖...5
水...4.5
黒ゴマ...1.3

- ① さつま芋を食べやすく切る
- ② ①を170℃の油であげる
- ③ 鍋に調味料を入れて煮立て
①を絡めた後にゴマをふる

☆ 旬の食材・野菜を使って

れんこんチップス ☆

れんこん...40g 塩...適宜 揚げ油

- 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 水気を拭き取り180℃の油で揚げ
お好みで塩をふる

ビタミンCとでん粉を豊富に含んだれんこんは「見通しがきく」ことからお正月には縁起のいい野菜とされています

10月の3才以上児平均提供栄養量 ()は未満児：エネルギー553(529)・蛋白質21.6(20.5)・脂質17.3(17.2)・食塩1.9(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはは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。