

11月の園だより

令和7年10月31日
一之宮愛児園

朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じられるようになりましたが、子どもたちは元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいます。

今月はさくら組の保育発表会が行われます。歌や合奏、劇遊び等、友だちと協力しながらみんな一生懸命に取り組む姿が見られています。そのような子ども達の頑張りを、私達職員も応援していきたいと思っています。



《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 身近な自然に関心を持ち、季節の移り変わりに気づく

11月の予定

- | | |
|--------|--------------------|
| 4日(火) | 身体測定(もも・うめ・さくら) |
| 5日(水) | 身体測定(たんぽぽ) |
| 5日(水) | 焼き芋 |
| 6日(木) | 身体測定(ちゅうりっぷ) |
| 7日(金) | 身体測定(あか) |
| 13日(木) | さくら組保育発表会リハーサル |
| 19日(水) | さくら組保育発表会・懇談会 |
| 21日(金) | リトミックコンサート |
| 25日(火) | 交通安全教室(もも・うめ・さくら) |
| 26日(水) | リトミック教室(うめ・さくら) |
| 28日(金) | 11月生まれの誕生会(10:00~) |

* さくら組は就学前健康診断があります。ご確認の上、受診をしてください。

* 中学生が職場体験で訪問する日があります。ご理解の程よろしくお願いします。

《～冬の感染症に要注意～》

★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度以上の高熱が出て、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。

★コロナウィルス感染症・・・発症早期では、発熱・鼻汁・のどの痛み・咳・倦怠感・

息苦しさといった風邪やインフルエンザに似た症状や、嗅覚異常・味覚異常、下痢などがあらわれる事があります。

★ウイルス性胃腸炎・・・ノロウイルス・ロタウイルスなどが原因となります。吐き気、嘔吐、軟便～水様便などの胃腸症状があらわれ、発熱を伴う場合があります。

★アデノウィルス感染症・・・発熱やのどの腫れや痛み（咽頭炎）が見られたり、目の充血や目やに（結膜炎）が見られます。

嘔吐や下痢など胃腸症状が主となる場合もあります。

★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～40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**”に記入をし、提出してください。インフルエンザ・コロナ感染症の場合は、専用の用紙に記入してください。



《12月の予定》

1日（月）身体測定（もも・うめ・さくら）

2日（火）身体測定（たんぽぽ）

3日（水）身体測定（ちゅうりっぷ）

4日（木）身体測定（あか）

8日（月）防犯教室（うめ・さくら）

9日（火）うめ組おやつクッキング

10日（水）リトミック教室（もも・さくら）

12日（金）たんぽぽ組 懇談会、保育発表会

17日（水）リトミック教室（もも・うめ）

18日（木）もちつき

19日（金）12月生まれの誕生会

24日（水）クリスマス会

*12/29（月）～1/3（土） 休園

2025年

11月の予定献立表

一之宮愛児園

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 土	かし 牛乳	焼きうどん 豆腐のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐	うどん 油 じゃが芋	きゃべつ もやし 人参 青のり 玉ねぎ	黒糖ロールパン せん べい 牛乳	428(426) 17.3(17.0) 11.8(12.4) 2.2(1.9)	 4日 身体測定 幼児
4 火	かし 牛乳	ご飯 ユーリンチ ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 厚揚げ ハム	米 油 ごま油 ごま じゃが芋 はちみつ	生姜 長葱 りんご きゅうり 人参 コーン缶 玉葱 かぼちゃ	♪ひじきおにぎり 牛乳	671(624)25.9(23.9) 23.7(22.8) 1.7(1.5)	
5 水	かし 牛乳	ホットパン マカロニのミートソース風 ブロッコリーのおかか和え みかん	豚挽肉 チーズ ヨーグルト	ホットパン マカロニ	玉ねぎ 人参 茄子 トマト缶 ブロッコリー みかん	焼きいも 牛乳	518(538) 16.9(20.6) 11.0(16.7) 1.3(3.9)	5日 焼きいも 身体測定たんぽぽ組
6 木	かし 豆乳	ご飯 五色蒸し 切昆布の炒り煮 パナナ	鶏挽肉 卵 油揚げ	米 油	干し椎茸 人参 筍 水煮 玉葱 ひじき 切昆布 つきこんにやく パナナ	せんべい クッキー 牛乳	591(560) 22.8(21.5) 23.0(22.3) 2.8(2.4)	6日 身体測定 ちゅうりつ組
7 金	かし 牛乳	ハヤシライス チーズ入りサラダ オレンジ	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	米 油 じゃが芋	玉葱 人参 しめじ きゃべつ きゅうり グリーンピース オレンジ	♪しらすトースト 牛乳	422(420) 15.9(15.9) 11.8(12.4) 2.1(1.9)	7日 身体測定あか組
8 土	かし 牛乳	ピーマン炒め かぼちゃのみそ汁	豚肉 豆腐	ピーマン 油	人参 玉葱 きゃべつ もやし 青のり かぼちゃ	チーズ蒸しパン せん べい 牛乳	649(602) 25.6(23.7) 25.9(23.7) 2.4(2.2)	 13日 さくら組発表会リハーサル
10 月	かし 牛乳	麦ご飯 ぶりの煮つけ かぼちゃサラダ みそ汁☆	ぶり ハム 豆腐	米 麦 油 バター	にんにく かぼちゃ きゅうり 人参 生姜 大根 わかめ	♪りんごドーナツ 牛乳	523(513) 23.4(22.6) 20.1(20.5) 1.2(1.2)	
11 火	かし 牛乳	ピビンパ風丼 ひじきサラダ パナナ	豚肉 卵 カニかまぼこ	米 油	人参 コーン缶 ほうれん草 ひじき もやし きゅうり パナナ	♪アメリカンドック風 ケーキ 牛乳	632(588) 197(18.9) 21.5(20.1) 1.6(1.5)	 19日 さくら組 保育発表会・懇談会
12 水	かし 牛乳	麦ご飯 ギョウザ 人参サラダ 卵スープ	ギョウザ 鶏肉 卵 チーズ	米 麦 油 春雨 じゃが芋	人参 干しぶどう もやし 人参 きゃべつ 玉葱	♪ミルククリームサン ド 牛乳	579(551) 21.1(20.1) 20.5(20.2) 1.3(1.2)	
13 木	かし 牛乳	ご飯 鯖のりんごソース 切干大根の炒りに オレンジ	鯖 油揚げ	米 油	玉葱 りんご 切干大根 干し椎茸 生姜 人参 つきこんにやく オレンジ	♪ヨーグルトパンケー キ 牛乳	599(559) 22.9(21.1) 21.2(19.7) 2.4(2.0)	 21日 リトミックコンサート
14 金	果物 豆乳	麦ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ きのことスープ	豚鶏挽肉 豆腐 鶏 肉 脱脂粉乳 カニかま ぼこ 卵	米 麦 油	玉葱 人参 きゅうり 大根 しめじ えのき茸 干し椎茸	♪ジャム&マーガリンサ ンド 牛乳	462(465) 18.3(18.0) 13.0(13.9) 2.3(2.4)	
15 土	かし 牛乳	焼きそば 豆腐とじゃが芋のみそ汁	豚肉 豆腐	中華麺 じゃが芋	きゃべつ 人参 もやし 青のり 玉葱	♪バターブレッド せんべ い 牛乳	656(619) 27.3(25.1) 23.2(22.4) 2.4(2.1)	 25日 交通安全教室
17 月	かし 牛乳	麦ご飯 鮭の煮つけ きゃべつのゴマネーズ 豚汁☆	鮭 ちくわ 油揚げ 豆腐 豚肉	米 麦 ごま 里芋	きゃべつ 人参 こんにやく 大根 ごぼう	♪フライドポテト 牛乳	600(590) 20.8(20.4) 19.5(18.0) 0.9(1.0)	
18 火	かし 牛乳	ご飯 肉団子の真珠蒸し 中華風酢の物 みかん	豚挽肉 卵 ハム 豆腐 脱脂粉乳	米・もち米 春雨 ごま油	にんにく 生姜 玉葱 きゅうり ひじき 人参 もやし みかん	♪パピロア寒天ウエ ハース 牛乳	528(500) 18.5(17.7) 15.9(16.5) 1.5(1.3)	 26日 リトミック うめ・さくら組
19 水	かし 牛乳	ちゃんぽんめん さつま芋の天ぷら パナナ	豚肉 えび なると	冷凍ラーメン 油 さつま芋	人参 きゃべつ もやし チンゲン菜 パナナ	♪りんご蒸しパン 牛乳	494(488) 22.5(21.7) 17.6(17.1) 1.3(1.2)	
20 木	かし 牛乳	食パン チリコンカン ブロッコリー ヨーグルト	豚挽肉 ヨーグルト 茹大豆	食パン 油 じゃが芋	にんにく 玉葱 人参 ピーマン カレー粉缶 トマト缶	♪野菜ポッキー 牛乳	645(555) 21.4(20.2) 22.0(21.4) 1.3(1.6)	 28日 誕生日会
21 金	かし 豆乳	麦ご飯 すき焼き風煮 昆布の和え物 オレンジ	豚肉 焼き豆腐 卵 かにかまぼこ	米 麦 油	人参 白菜 長葱 しらたき 春菊 干し椎茸 えのき茸 細切昆布 きゅうり オレンジ	♪豆乳わらびもち 牛乳	580(478) 22.8(21.5) 20.1(16.3) 1.8(1.1)	
22 土	かし 牛乳	野菜ラーメン かぼちゃの甘煮	豚肉 なると	油 生ラーメン	人参 もやし コーン缶 かぼちゃ	♪シュガーロールパン せん べい 牛乳	515(497) 22.0(20.9) 12.3(12.8) 1.5(1.4)	 29日 交通安全教室
25 火	かし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーのごま和え さつま汁☆	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ	米 油 ごま さつま芋 ごま油	人参 大根 ごぼう こんにやく ブロッコリー	♪おかかチーズおに ぎり 牛乳	654(555) 17.4(24.5) 17.9(20.9) 26.7(1.2)	
26 水	かし 牛乳	ホットパン ミートローフ ひじきの炒りに みかん	豚挽肉 卵 脱脂粉乳 油揚げ	ホットパン 油	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース ひじき 白滝 みかん	♪さつま芋の塩キャラ メル 牛乳	632(597) 19.9(19.2) 21.5(15.7) 2.3(0.9)	 28日 誕生日会
27 木	果物 豆乳	ご飯 かいひの煮つけ 大豆のケチャップ煮 みそ汁☆	かれい 茹大豆 ウインナー豆腐	米 油 じゃが芋	トマト缶 玉葱 人参 大根 小松菜	♪ブルースコーン 牛乳	531(504) 25.0(22.8) 12.8(13.7) 2.6(1.5)	
28 金	かし 牛乳	五目ご飯 えびフライ マカロニサラダ みかん	鶏肉 えび 油揚げ 卵 ハム	米 マカロニ	ごぼう 干し椎茸 人参 焼きのり きゅうり きゃべつ みかん	ロールケーキ ミルミルS 牛乳	541(535) 21.2(27.4) 15.4(15.2) 2.5(2.2)	 29日 交通安全教室
29 土	かし 牛乳	スパゲティナポリタン わかめスープ	豚ひき肉 豆腐	スパゲティ	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 わかめ	♪スティックパン せんべ い 牛乳	440(441) 17.5(17.2) 11.2(12.8) 1.6(1.4)	

《 気温の変化に気をつけて 》

朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい季節です。温かく栄養満点の食事を十分にとって病気に負けない体づくりに努めましょう。風邪などの予防に、手洗い、うがいも忘れずに!!

☆野菜がたくさんとれて温まるさつま汁
今月のメニューにでます。
さつま芋・大根・人参・ごぼう・こんにやく・豚肉など旬の好みの具材で。
鍋にだし汁と根菜類を入れて煮込みます。
油揚げ、豆腐を入れて味噌や醤油、好みの味付けで楽しめます。

<材料 1人分>

もち米...15
豚挽肉...40
玉葱...13
生姜・にんにく...少々
卵...4
醤油・塩...少々
片栗粉...1

<作り方>

- ① もち米は1~2時間程度水につけておき、ザルにあけて水気をきる
- ② 玉葱とにんにくはみじん切にする
- ③ ボールに豚挽肉を入れ、②、生姜汁、溶き卵、調味料を加え、よく混ぜ合わせる
- ④ もち米をバッドなどに広げておき、団子状に丸めた挽肉にもち米をまわりにつける
- ⑤ 蒸気のあがった蒸し器に入れ、20分くらい蒸す。

3歳以上児平均提供栄養量・0未満児：エネルギー548(526)・蛋白質21.4(20.4)・脂質17.8(17.5)・食塩1.9(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはば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。