



令和8年9月30日
— 之宮愛児園

新年度が始まってから、早半年…あっという間にもう10月です。秋の気配を感じながら気持ち良い秋晴れの下、戸外遊びを楽しめそうです。毎日よく食べ、よく動き、元気いっぱいの子ども達です。



《10月の保育目標》

乳児組 ごっこ遊びや簡単な表現遊びを楽しむ

幼児組 友だちと一緒に色々な表現遊びを楽しむ

10月の予定

- 1日(木) 身体測定(もも・うめ・さくら)
- 2日(金) たんぽぽ組保育発表会・懇談会
- 5日(月) 身体測定(たんぽぽ)
- 6日(火) もも組保育発表会リハーサル
- 7日(水) 身体測定(あか・ちゅうりっぷ)
- 9日(金) **内科検診 13:00~**(全園児対象)
*お休みしないで受診して下さい
- 14日(水) もも組 保育発表会・懇談会
- 15日(木) JA青年部芋掘り(さくら)
※雨天時は21日(水)に延期
- 20日(火) うめ組 保育発表会リハーサル
- 21日(水) リトミック教室(もも)
- 28日(水) うめ組保育発表会・懇談会
- 30日(金) 10月生まれの誕生会(10:00~)

お知らせ

9月30日で温水シャワーは終了となります。タオル・着替えの準備等ありがとうございました。汗をかいた時や汚れた時は、お着替えをします。洋服の補充をお願いします。全ての持ち物には名前のご記入をお願いします。洗濯等で薄くなったり消えたりする為、定期的に名前の確認をお願いします。



10/9 内科検診

今年度2回目の内科検診です。**全員受診となります。**
休まず受診できますよう、ご協力をお願い致します。



- ★近隣の道路への路上駐車はおやめください。保育園の駐車場をご利用ください。
- ★駐車場への出入りは左折をお願いします。ご協力をお願いします。
- ★駐車場の足元が悪く、ご不便をおかけしております。乗降の際には十分お気をつけください。
- ★雨の日の傘の取り間違えが増えています。お持ちになる時は、ご自身の物かご確認していただきますと助かります。傘にわかりやすく記名もお願いいたします。



今月は保育発表会や懇談会を予定しております。

子ども達も歌や楽器遊びを楽しみながら表現遊びに夢中になって取り組む姿が見られています。保護者の皆様にも子ども達の日頃の姿を見ていただけたらと思います。園としても今後の行事の参考にさせていただきたいので保護者の皆様からの感想もお待ちしております。



《11月の予定》

- 4日(水) 身体測定(もも・うめ・さくら)
- 5日(木) 身体測定(たんぽぽ)
- 6日(金) 身体測定(ちゅうりっぷ)
- 9日(月) 身体測定(あか)
- 10日(火) さくら組保育発表会リハーサル
- 18日(水) さくら組保育発表会・懇談会
- 19日(木) 焼き芋
- 24日(火) 交通安全教室(もも・うめ・さくら)
- 25日(水) リトミック教室(うめ・さくら)
- 27日(金) 11月生まれの誕生会
- 30日(月) リトミックコンサート



防災の日



9月1日は防災の日でした。保育園では万が一に備えて定期的に避難訓練を行っています。避難を知らせる放送が流れると、子ども達は緊張した表情をみせながらも、職員の言葉を聞き、落ち着いて避難をしています。先日行われた避難訓練では・・・

「おさない」「かけない」

「しゃべらない」「もどらない」

「お・か・し・も」の約束を確認しました。

【避難訓練の様子】



2026年

10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	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 こんにやく	ミルククリームサンド イチ	474(462) 17.1(16.9) 18.0(17.3) 1.4(1.4)	1日 幼児組身体測定
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	牛乳		
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	アンビバホットゲー キ	562(538) 18.0(17.7) 15.7(16.4) 1.6(1.4)	2日 たんぽぽ組 保育発表会懇談会
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	牛乳		
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	バターロール せんべ い	465(468) 18.3(18.0) 13.1(13.9) 2.3(2.4)	
土	かし	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐		わかめ 玉葱 かぼちゃ	牛乳		
5	牛乳	麦ご飯 かれのい煮つけ	かれい	米 麦	きゃべつ 人参 ほうれん草 玉葱	クッキー せんべい	465(460) 24.3(22.6) 9.7(11.6) 2.4(2.1)	5日 たんぽぽ組身体測定
月	かし	納豆和え みそ汁☆	納豆		もやし 大根 えのき茸	牛乳		
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	さつま芋の塩キャラメ ル	687(629) 32.8(29.0) 29.5(26.4) 1.9(1.6)	
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	牛乳		
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	青菜と鮭のおにぎり	498(479) 21.0(20.0) 18.4(17.7) 1.7(1.5)	7日 身体測定 あか・ちゅうりつぷ組
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	牛乳		
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	ジャム&マーガリン ドックサンド	574(493) 29.9(24.5) 16.1(13.7) 1.6(1.3)	
木	かし	人参しりしり みそ汁☆	卵 油揚げ	油	えのき茸 わかめ	牛乳		
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	コーンフレーク	586(551) 27.2(25.0) 16.0(15.7) 1.7(1.5)	9日 内科検診
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	牛乳		
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	デニッシュパン せん べい	423(427) 14.4(14.8) 8.7(10.8) 1.7(1.5)	
土	かし	さつま芋の甘煮	なると	さつま芋		牛乳		
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	ココア蒸しパン	633(597) 23.9(22.3) 26.9(25.2) 1.3(1.2)	
火	かし	ごぼうサラダ みそ汁☆		ごま	かぼちゃ 玉葱	牛乳		
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	サラダおにぎり	542(514) 25.4(23.4) 15.3(15.0) 1.7(1.5)	14日 もも組 保育発表会懇談会
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	牛乳		
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	のりじゃこトースト	559(485) 23.3(19.5) 21.5(18.4) 1.9(1.6)	
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	牛乳		
16	牛乳	麦ご飯 八宝菜	鶏肉 えび なると	米 麦	白菜 もやし 人参 筍 水煮 きくらげ	人参ケーキ	587(557) 23.9(22.4) 13.1(13.5) 1.3(1.1)	
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	牛乳		
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	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	牛乳		
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	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 人参 にんにく いんげん 干椎茸 水菜	牛乳		
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	ストロベリーパンナ コッタ ミニフィッシュ	571(566) 22.0(21.0) 24.2(24.3) 1.7(1.6)	20日 うめ組 発表会リハーサル
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	麦茶		
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 かにがまほ ろ	パン マカロニ	玉葱 人参 トマト缶	バナナブレッド	504(506) 21.2(20.7) 19.3(20.7) 1.8(1.9)	21日 もも組リトミック
水	かし	ブロッコリーサラダ ブチダノン	ブチダノン ちくわ	油	ブロッコリー 塩昆布	牛乳		
22	豆乳	ご飯 マーボー豆腐	豚挽肉 豆腐		生姜 にんにく 玉葱 人参 干椎茸	きなこバターサンド イチ	599(553) 24.5(23.1) 17.3(19.7) 1.0(1.7)	
木	かし	大根と油揚げの酢の物 パナナ	油揚げ	油	筍 水煮 にら きゅうり 大根 パナナ	牛乳		
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	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	麦茶		
24	牛乳	スパゲティナポリタン	豚挽肉	スパゲティ	玉葱 人参 しめじ ピーマン	黒糖ロールパン せん べい	453(445) 17.8(17.4) 11.3(12.0) 1.5(1.4)	
土	かし	わかめスープ	豆腐	油 じゃが芋	わかめ	牛乳		
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パ ンケーキ	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	牛乳		
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	大学芋	601(569) 20.7(19.8) 16.0(16.7) 1.6(1.5)	
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	牛乳		
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	鮭わかめおにぎり	621(528) 21.3(17.7) 20.1(16.2) 1.0(1.0)	28日 うめ組 保育発表会懇談会
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	牛乳		
29	牛乳	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	カステラサンド	666(620) 22.9(21.6) 16.0(16.6) 1.0(0.9)	
木	かし	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	ヤクルトジョア		
30	豆乳	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	ミックスベリープリン せんべい	559(536) 20.2(18.9) 22.8(21.2) 1.6(1.4)	30日 誕生日会・ハロウィン
金	果物	ブロッコリー りんご	卵 油揚げ	油	ブロッコリー りんご	牛乳		
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	シュガーロールパン せ んべい	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	牛乳		



食物繊維がたっぷり！
れんこん

食物繊維、ビタミンC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。



ばくばくレシピ！『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。