11月の園だより

令和8年10月30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（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（１０：００～）
３０日（月）　音楽会

お願い

★幼児組は天候によって、８：００頃より戸外遊びとなります。お家の方と一緒にお仕度を済ませ、帽子を被り、トイレに行ってからブックと水筒を持って第２グランドへお願いします。

★雨の日等、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。

＊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、発熱を伴う場合もあります。

★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（火）身体測定（もも・うめ・さくら）
２日（水）身体測定（たんぽぽ）
２日（水）リトミック教室（もも・さくら）
３日（木）身体測定（ちゅうりっぷ）
４日（金）もも・うめ・さくらお弁当の日
７日（月）身体測定（あか）
８日（火）防犯教室（うめ・さくら）
９日（水）リトミック教室（もも・うめ）
１０日（木）うめ組クッキング
１５日（火）もちつき
１６日（水）リトミック教室（うめ・さくら）
１８日（金）１２月生まれの誕生会
２４日（木）クリスマス会

※１２/２９（火）～1/3（日）休園

年間行事予定でお知らせしていた、**１月１５日（金）**どんど焼きの日程は**１４日（木）**に変更させていただきます。

2026年　11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 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) ｴﾈﾙｷﾞｰ　蛋白質 脂質　塩分	行事および連絡事項
2	かし	麦ご飯　かれいの煮つけ　のっぺい汁	かれい	米 麦 里芋	切干大根 人参 きゅうり ほうれん草	プルーンスコーン	517(496) 22.7(21.4)	
月	牛乳	切干大根ときゅうりのさっぱり和え		ごま	大根 ごぼう 長葱	牛乳	10.0(11.0) 1.8(1.6)	
4	かし	麦ご飯　五色蒸し	卵 鶏挽肉	米 麦 油	人参 筍水煮 玉葱 干し椎茸ひじき	なめたけおにぎり	629(537)24.1(19.9)	4日
水	麦茶	きゃべつのごま和え　バナナ	豆腐 ツナ缶	ごま	いんげん きゃべつ きゅうり バナナ	牛乳	18.1(15.2)1.3(1.1)	身体測定幼児組
5	かし	ホットパン　さつま芋のシチュー	豚肉 脱脂粉乳	パン 油 さつま芋	玉葱 人参 グリンピース クリームコーン缶	お好み焼き	486(476) 21.6(20.6)	5日 たんぽぽ組
木	牛乳	ほうれん草ソテー　みかん	魚肉ソーセージ	じゃが芋	ほうれん草 コーン缶 きゃべつ みかん	牛乳	15.0(14.9) 1.9(1.8)	身体測定
6	果物	麦ご飯　変わりマーボー豆腐	豚挽肉 豆腐	米 麦 油	茄子 れんこん 玉葱 人参 筍水煮	せんべい バームクーヘン	671(627)19.3(18.7)	6日 ちゅうりっぷ組
金	豆乳	わかめときゅうりの酢の物 ヨーグルト	ヨーグルト	ごま油	干し椎茸 にんにく 生姜 わかめ きゅうり	牛乳	21.8(20.3) 1.5(1.3)	身体測定
7	かし	焼きそば	豚肉	中華麺 油	人参 きゃべつ もやし 青のり	シュガーロールパン せんべい	462(465) 18.1(17.9)	
土	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐	じゃが芋	わかめ 玉葱 かぼちゃ	牛乳	13.0(13.8) 2.1(2.2)	
9	かし	麦ご飯　ぶりの煮つけ	ぶり 厚揚げ	米 麦	生姜 にんにく かぼちゃ 人参	キャロットゼリー ウエハース	626(542) 25.1(20.7)	9日 あか組
月	牛乳	かぼちゃのサラダ　みそ汁☆	ハム	バター	きゅうり 切干大根 もやし	麦茶	24.8(21.0) 2.0(1.7)	身体測定
10	かし	カレーライス	豚肉 チーズ	米 じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース	ポテトたこやき	545(519) 20.6(19.3)	10日 さくら組
火	豆乳	チーズ入りサラダ　りんご	脱脂粉乳	油	きゃべつ きゅうり りんご	牛乳	13.6(13.7) 1.1(1.1)	保育発表会リハーサル
11	かし	麦ご飯　高野豆腐と鶏肉炒め	鶏肉 豆腐	米 麦 油	大根 人参 ごぼう 玉葱 わかめ いんげん	プリン せんべい	626(591) 24.9(23.4)	
水	麦茶	れんこんの天ぷら　すまし汁☆	高野豆腐		こんにゃく れんこん えのき茸 干し椎茸	牛乳	22.8(21.9) 1.6(1.4)	
12	かし	ご飯　肉団子の真珠蒸し	豚挽肉 卵	米 もち米	生姜 玉葱 ひじき 干し椎茸	ミルククリームサンドイッチ	601(569) 22.9(21.6)	
木	牛乳	もやしナムル　バナナ	脱脂粉乳	ごま油	もやし きゃべつ 小松菜 バナナ	牛乳	19.1(19.2) 0.8(0.8)	
13	かし	ホットパン　マカロニグラタン	鶏肉	パン 油	人参 玉葱 マッシュルーム缶 コーン缶	青菜と鮭のおにぎり	486(423) 20.5(17.1)	
金	麦茶	ブロッコリーの胡麻和え みかん	脱脂粉乳	マカロニ ごま	クリームコーン缶 グリンピース ブロッコリー みかん	牛乳	10.5(8.5) 2.3(2.0)	
14	かし	五目うどん	鶏肉	うどん	人参 玉葱 干し椎茸	チーズ蒸しパン せんべい	425(426) 16.4(16.3)	
土	牛乳	かぼちゃの甘煮	かまぼこ	油	かぼちゃ	牛乳	7.7(10.0) 2.9(2.5)	
16	かし	麦ご飯　鮭のトマトソース煮	鮭	米 麦	生姜 にんにく レモン トマト缶 刻昆布 玉葱	バナナココア蒸しパン	559(530) 26.0(24.0)	
月	牛乳	切昆布の炒り煮　きのこ汁	油揚げ	油	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	牛乳	14.1(14.2) 4.1(3.5)	
17	豆乳	ご飯　鶏肉の唐揚げ	鶏肉 焼き豆腐	米	切干大根 人参 きゅうり	五平もち	598(559) 23.2(21.3)	
火	果物	切干大根サラダ　みそ汁☆	カニかまぼこ	ごま 油	きゃべつ えのき茸	牛乳	18.7(17.7) 1.5(1.3)	
18	かし	麦ご飯　ホイコーロ風炒め	豚肉	米 麦	筍水煮 きゃべつ 人参 しめじ	卵サラダドック	577(496)22.2(18.3)	18日 さくら組
水	麦茶	ごぼうの甘唐揚げ　オレンジ		油 さつま芋	ごぼう オレンジ	牛乳	21.4(17.9) 1.7(1.4)	保育発表会・懇談会
19	かし	ご飯　煮込みハンバーグ	豚鶏挽肉 卵 豆腐	米	玉葱 人参	焼きいも	715(660)23.4(22.0)	19日
木	牛乳	人参サラダ　バナナ	脱脂粉乳 チーズ	油	干しぶどう バナナ	牛乳	19.2(19.2) 1.4(1.3)	焼きいも
20	かし	麦ご飯　鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	米 麦 麸	マーマレードジャム 玉葱 しめじ わかめ	せんべい クッキー	508(437)19.2(15.9)	
金	麦茶	マカロニソテー　キラキラスープ	ハム	油 マカロニ	ピーマン 人参 コーン缶 えのき茸	牛乳	15.7(12.7) 1.2(1.2)	
21	かし	野菜ラーメン	豚ひき肉	中華麺 油	きゃべつ 人参 もやし	スティックパン せんべい	423(427)14.4(14.8)	
土	牛乳	さつま芋甘煮	なると	さつま芋		牛乳	8.7(10.8) 1.7(1.5)	
24	かし	タレかつ丼	豚ヒレ肉 卵	米 油	わかめ きゅうり れんこん 大根	マーマレード蒸しパン	550(474)27.6(22.7)	24日
火	麦茶	和風サラダ　みそ汁☆	厚揚げ ちくわ	ごま	人参 切干大根 もやし	牛乳	19.0(16.0) 1.6(1.3)	幼児組交通安全教室
25	かし	麦ご飯　ミートローフきのこソース	豚挽肉 卵 茹大豆	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	595(560)24.1(22.4)	25日 リトミック
水	豆乳	大豆入りひじきの炒り煮　バナナ	脱脂粉乳 豆腐			牛乳	19.1(18.1) 1.1(1.1)	うめ・さくら組
26	かし	ご飯　豚だいこん	豚肉	米 麦 油	生姜 大根 人参 ごぼう きゃべつ	きなこ揚げパン	559(535)23.4(22.0)	
木	牛乳	白雪サラダ　オレンジ	ハム	春雨	きゅうり つきこんにゃく オレンジ	牛乳	16.4(17.0) 0.8(0.8)	
27	かし	ふりかけご飯　エビフライ	えび 卵	米 麦	ふりかけ 人参 きゅうり	ロールケーキ	543(473)17.2(25.5)	27日
金	麦茶	ポテトサラダ　みかん	ハム	じゃが芋	コーン缶 みかん	ヤクルト	12.5(10.8) 0.8(0.7)	誕生日会
28	かし	スパゲティナポリタン	豚挽肉	スパゲティ	玉葱 人参 ピーマン しめじ	デニッシュパン せんべい	444(438)17.0(16.8)	
土	牛乳	わかめスープ		油 じゃが芋	わかめ	牛乳	10.7(11.5) 1.5(1.4)	
30	かし	麦ご飯　さわらの煮つけ	さわら 油揚げ	米 麦	ひじき きゅうり 人参 コーン缶	チーズ揚げパン	617(576)28.0(25.6)	30日
月	牛乳	ひじきサラダ　豚汁☆	ツナ缶 豚肉 豆腐	里芋	こんにゃく 大根 ごぼう	牛乳	22.6(21.0) 2.1(1.9)	音楽会



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砂糖をくわえる。
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555(515)・蛋白質22.0(20.0)・脂質16.3(15.5)・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。