



令和 8 年度 上大岡ゆう保育園

園だより 9月号



今年の夏は台風や豪雨、熱中症警戒アラートが発令される日も多く、なかなか思うようにプールあそびができませんでした。プールに入れた日は大はしゃぎで楽しんでいた子ども達です。プールが終わった後「せんせい、プール本当に楽しかったよ!」と、しみじみと感想を伝えてくれるお子さんも多かったです。夏の貴重な体験ですね。

乳児クラスも、テラスでの水遊びを楽しみました。かめ組さんは、初めての水遊びに泣いてしまったり、手を伸ばさなかったお子さんもいましたがだんだんと慣れて遊べるようになっていき経験を通して成長していく姿を身近に感じました。また各クラス、水・氷・泡・小麦粉粘土・スライム・色水等の感触あそびを楽しみました。スライムや泡のやわらかい感触に時間を忘れて遊ぶ姿が見られました。

暑さの中でも充実した夏を過ごし、心身ともに成長した子どもたちです。これからは実りの秋。子どもたちの心も体もさらに大きく実を結ぶよう、日々を大切に過ごしていきたいと思います。

お知らせ

・別紙お知らせした通り、9月より登降園 QR 打刻タブレットの置き場を変更させていただきます。

◎登園時はお子様を預けた直後、クラスでの打刻(合同保育の際は、その部屋で打刻)

◎降園時はお子様を引き取った直後、クラスでの打刻(合同保育の際は、その部屋で打刻)

◎兄弟まとめでの打刻ではなく、各クラスでの打刻をお願いします。

・皆様のご要望が多くありました、おむつのサブスクの導入を 11 月より始めます。

BABY JOB 株式会社 おむつはマミーポコとなります。

対象はペンギん組までとなっております。ご希望の方は、申し込みをお願いします。

今月の予定

- 1 日(火) 防災訓練
- 4 日(金) くじらスペシャルデー
- 7 日(月) くじら組個人面談開始
お話しの会
- 9 日(水) かめ組懇談会
運動遊び(幼児クラス)
- 10 日(木) 赤ちゃん教室
- 11 日(金) 布団乾燥
- 18 日(金) 誕生会
- 29 日(火) お楽しみ会(幼児クラス)
- 30 日(水) 運動遊び(幼児クラス)



送迎時のお願い

・保護者の方がお迎えにいらしてから、お子さんが廊下やエントランスを全速力で走って遊んでいる姿が見られます。衝突してしまう危険があり、職員も注意していますが、保護者の方もお子さんから目を話さず、危険なことを伝えていただきますようお願い致します。

また、お子さんを受け渡した後に電気の消えた保育室でおもちゃ等で遊ぶ事は、防犯上ご遠慮ください。

・引き続きとなりますが、登降園の際は、IC カードを首からおかけください。

首にかけていない方がいましたら、一緒に入らずにお声がけしていただくか、職員にお知らせください。

	午前 おやつ	献立	3時のおやつ	エネルギー たんぱく質	材 料 名		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	牛乳 冷し中華 豆じゃが パナナ	わかめおにぎり (幼児アルファ米) 切れるチーズ お茶	561.7(491.4) 22.3(21.6)	ゆで中華めん、〇米、じゃがいも、砂糖、ごま油、油	ハム、〇チーズ、卵、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、凍り豆腐、◎牛乳(低脂肪)	バナナ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、板こんにやく、ピーマン、トマト
2	水	牛乳 食パン ハワイアンボーケチャップ キャベツときのこのソテー かぶのスープ 牛乳(幼児のみ)	サラダ丼 お茶	561.7(430.2) 26.4(20.5)	食パン、〇米、マーガリン・ソフトタイプ、〇油、油、はちみつ	牛乳、豚肉(肩ロース)、〇鶏ささみ、◎牛乳(低脂肪)	キャベツ、かぶ、〇きゅうり、かぶ・葉、〇トマト、パン缶、〇レタス、しめじ、エリンギ、〇焼きのり
3	木	牛乳 ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の醤油フレンチサラダ 豆腐の味噌汁 梨	さつま芋チーズボール 牛乳	563.7(497.5) 28.9(26.1)	米、〇さつまいも、〇白玉粉、〇ホットケーキ粉、〇ごま油、砂糖、〇砂糖	◎牛乳、かえり、絹ごし豆腐、ちくわ、〇チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、◎牛乳(低脂肪)	ほうれん草、なし、キャベツ、ねぎ、しょうが
4	金	牛乳 カレーライス ブロッコリーのごま酢和え 春雨スープ	オムレツパン お茶	522.8(503.5) 17.6(20.1)	米、じゃがいも、◎食パン、はるさめ、ごま、砂糖、油	◎卵、豚肉(肩ロース・脂身付)、〇ウインナー、ちくわ、〇無塩バター、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、〇パセリ
5	土	牛乳 チキンライス レタスのサラダ かぶのスープ	コーンフレーク 牛乳	461.9(408.5) 14.9(14.0)	米、◎コーンフレーク、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉	レタス、かぶ、きゅうり、たまねぎ、かぶ・葉、にんじん、ピーマン
7	月	牛乳 ごはん 鯖のごま味噌焼 無限ピーマン 里芋のすまし汁	フルーツマフィン 牛乳(幼児のみ) お茶	588.7(460.5) 26.8(21.2)	米、さといも、〇砂糖、ごま、ごま油、砂糖	◎牛乳、さば、しらす干し、◎卵、〇無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(低脂肪)	もやし、〇パナナ、〇みかん缶、ピーマン、にんじん、ねぎ、塩こんぶ
8	火	牛乳 和風ポロネーゼ さつま芋のレモン煮 レタスのスープ りんご	豆腐のふわふわお好み焼き お茶	599.5(521.6) 21.8(21.2)	さつまいも、マカロニ・スパゲティ、砂糖、◎小麦粉、油	◎絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、◎豚肉(肩・脂身)、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、◎牛乳(低脂肪)	りんご、レタス、◎キャベツ、ほうれん草、ねぎ、しめじ、エリンギ、たまねぎ、レモン、〇にんじん、にんにく、なす
9	水	牛乳 食パン 魚のマヨネーズ焼き あっさりピクルス 卵のスープ 牛乳(幼児のみ)	ブルコギ丼 お茶	601.1(463.2) 30.5(24.0)	食パン、〇米、マヨネーズ、油、マーガリン・ソフトタイプ、◎砂糖、砂糖、◎ごま油、〇ごま油	牛乳、かじき、◎豚肉(もも・赤肉)、卵、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、エリンギ、〇にんじん、〇もやし、〇ピーマン、〇にら、〇赤ピーマン、レモン果汁、〇にんにく
10	木	牛乳 ごはん 高野豆腐の酢豚 かぶのあちやら揚げ 中華スープ 梨	さつま芋の天ぷら サラダうどん お茶	512.0(468.8) 20.5(20.5)	〇ゆでうどん、米、〇さつまいも、砂糖、◎小麦粉、片栗粉、〇油、油、〇砂糖、◎ごま油	豚肉(もも)、◎ツナ水煮缶、凍り豆腐、◎牛乳(低脂肪)	なし、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、〇きゅうり、ピーマン、しめじ、かぶ・葉、いんげん、しょうが
11	金	牛乳 ごはん 揚げ豆腐 切干大根の旨煮 おふとねぎの味噌汁	幼:玄米フレークスナック 乳:コーンフレーク 牛乳	585.5(477.3) 24.2(22.1)	米、砂糖、焼(車ふ)、油、◎コーンフレーク	◎牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎無塩バター、いわし(煮干し)、◎牛乳(低脂肪)	にんじん、ほうれん草、ねぎ、いんげん、切り干しだいこん、〇干しぶどう、しいたけ
12	土	牛乳 豚肉の味噌丼 大根のナムル もやしとネギのスープ	鮭おにぎり お茶	402.5(383.0) 13.7(14.3)	米、〇米、砂糖、ごま油、◎ごま	◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、ピーマン
14	月	牛乳 ごはん 魚のホイル焼 うの花炒り煮 じゃが芋の味噌汁	ツナパン 牛乳	570.4(509.4) 29.1(26.2)	米、じゃがいも、◎マヨネーズ(スプレッド)、ごま油、砂糖	◎牛乳、さけ、おから、◎ツナ油漬缶(きはだ)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、いわし(煮干し)、油揚げ、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、えのきたけ、いんげん、◎たまねぎ
15	火	牛乳 あんかけ焼そば 鉄骨サラダ 青梗菜のスープ 梨	ライスコロッケ お茶	553.0(458.5) 16.7(16.3)	焼そばめん、〇米、片栗粉、〇油、マヨネーズ、◎小麦粉、〇パン粉、ごま油、砂糖	豚肉(ばら)、しらす干し、〇チーズ、◎牛乳(低脂肪)	なし、たまねぎ、キャベツ、ちんげんさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ピーマン、〇たまねぎ、〇にんじん、ひじき
16	水	牛乳 食パン カジキの地中海ソテー 小松菜とチーズのサラダ かぼちゃのスープ 牛乳(幼児のみ)	納豆おにぎり お茶	594.4(457.9) 27.7(21.7)	食パン、〇米、片栗粉、マーガリン・ソフトタイプ、油、砂糖、◎砂糖	牛乳、かじき、◎豚ひき肉、〇挽きわり納豆、チーズ、無塩バター、◎牛乳(低脂肪)	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、〇焼きのり、しょうが
17	木	牛乳 ごはん 春巻き トマトの中華サラダ ワカメスープ	ナンのカレーのせ 牛乳	594.6(500.6) 20.0(18.0)	米、◎強力粉、油、はるさめ(緑豆)、ごま油、砂糖、◎砂糖、〇油、片栗粉、◎小麦粉	◎牛乳、豚ひき肉、◎ヨーグルト(無糖)、◎豚ひき肉、◎ピザ用チーズ、◎牛乳(低脂肪)	トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、たけのこ(ゆで)、◎たまねぎ、ねぎ、にんじん、〇にんじん、カットわかめ
18	金	牛乳 ほたてときのこのおこわ ほうれん草のシュウマイ 大根サラダ 豆腐となるとの清まし 柿	マロンクレープ お茶	509.3(448.8) 20.4(20.2)	米、もち米、◎小麦粉、〇ゆでくり、しゅうまいの皮、片栗粉、◎砂糖、砂糖、油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、◎生クリーム、◎卵、なたろ、かつお節、◎無塩バター、◎牛乳(低脂肪)	かき、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、板こんにやく、まいたけ、ねぎ、しめじ、いんげん、うり
19	土	牛乳 煮込みうどん さつま芋の甘煮 パナナ	わかめおにぎり お茶	458.5(427.8) 13.8(14.4)	ゆでうどん、さつまいも、〇米、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉	バナナ、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、にんじん
24	木	牛乳 焼きうどん かぼちゃのサラダ もやしのスープ 梨 牛乳(幼児のみ)	おはぎ お茶	571.6(416.5) 18.9(14.5)	ゆでうどん、〇米、〇もち米、〇砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、〇ゆであずき缶、焼きたけ、〇きな粉、バター、◎牛乳(低脂肪)、かつお節	かぼちゃ、なし、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にんじん、にら、干しぶどう、しめじ
25	金	牛乳 ごはん さわらのきのソースかけ きんぴらごぼう キャベツの味噌汁 柿	お月見団子風 お茶	527.7(481.3) 18.7(19.1)	米、〇米、〇もち米、〇三温糖、油、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、◎牛乳(低脂肪)	かき、ごぼう、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、いんげん、レモン果汁
26	土	牛乳 マーボー丼 もやしのサラダ 中華スープ	はちみつサンド 牛乳	585.2(459.4) 21.8(18.2)	米、◎食パン、油、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	緑豆もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが
28	月	牛乳 ごはん 鶏肉の南蛮漬 大豆入りポテトサラダ なすの味噌汁 りんご	茶まんじゅう お茶	573.2(498.9) 20.3(19.0)	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎黒砂糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、〇こしあん(生)、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(低脂肪)	りんご、なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン
29	火	牛乳 ごはん あじのカレー揚げ 厚揚げのみそ炒め もやしの味噌汁 柿	幼:手作りピザ 乳:ピザトースト お茶	557.6(497.9) 23.9(23.2)	米、◎食パン、油、片栗粉、ごま油	あじ、生揚げ、〇とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎ウインナー、◎牛乳(低脂肪)	かき、もやし、たまねぎ、ねぎ、〇たまねぎ、にんじん、〇ピーマン、ほうれん草、干しいたけ、にんにく、しょうが
30	水	牛乳 ロールパン マカロニチキングラタン レタスのサラダ トマトスープ	シーチキンと塩昆布おにぎり お茶	540.8(497.9) 19.7(19.8)	ロールパン、〇米、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、◎ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、◎ツナ油漬缶、バター、ピザ用チーズ、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、にんじん、しめじ、〇塩こんぶ、〇焼きのり

9月

★ 18日 誕生会
※乳児食には毎食食時に果物がついています。

まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配を感じる季節になってきました。夏の疲れが出やすい時期でもあるので、食事と睡眠をしっかりと、元気に過ごしましょう。秋は、さつまいもやきのこ、魚など、美味しい食べ物がたくさんあります。給食でも旬の食材を取り入れながら、秋の味覚を楽しめるようにしていきたいです。

食欲の秋を楽しみながら、様々な食材に触れ、好きなものだけでなく、苦手なものにも少しずつ挑戦していきましょう。

生活リズムは
食事で戻そう

まだ暑い日が続く、夏の疲れも出やすい時期。長期のお休みで、生活リズムが乱れている子もいるのではないでしょうか。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気にスタートしましょう。

からだYON!
体温が上がると、
体の機能が
目覚める。朝ごはんを
スイッチON!あたまがON!
目覚めると、
脳が目覚める。おなかON!
腸が動き、
排便を促す。秋のお彼岸には、
おはぎを

秋分の日を挟んで前後3日間の計7日間を、秋のお彼岸と言います。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを食べるようになったと言われています。なお秋のお彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるおはぎとは、基本的には同じ物。それぞれの季節の花の名前にちなんで呼び方を変えているだけだそうです。

