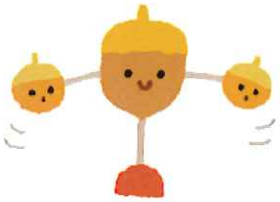


令和８年度　上大岡ゆう保育園

園だより

11月号



秋が深まり朝晩は肌寒い日も多くなってきました。乳児クラスは、川沿いを散歩し赤や黄色の葉っぱに触れたり、幼児クラスは過ごしやすい季節となり、園庭で遊ぶことが増えて元気いっぱい走り回って楽しんでいます。
また、2歳児クラス以上はゆうゆうフェスタごっこも楽しんでおり、可愛らしい歌声が園内あちらこちらから聞こえてきます。7日(土)のゆうゆうフェスタも、子どもたちの元気な姿が披露できたらと思います。
どうぞ楽しみにお待ちください。

今月の予定

11月4日(水)　フェスタリハーサル
7日(土)　ゆうゆうフェスタ
（ぺんぎん組以上）
9日(月)　おはなしの会
9日(月)～27日(金)　いるか組個人面談
11日(水)　防災の話
（港南消防署より・幼児クラス）
12日(木)　誕生会/カミオ休館日
18日(水)　年長交流
（つくし保育園と交流）
運動遊び(幼児クラス)
25日(水)　運動遊び(幼児クラス)
27日(金)　幼児クラスお楽しみ

お知らせとお願い

・IC カードは不審者侵入防止の役割もしています。カードのお忘れのないよう、お願いします。カードをお持ちでない方、お忘れの方は、インターホンでクラス・名前を必ずおっしゃってください。
またICカードを首から下げていない方は、園内に入れないよう門の開閉時に配慮をお願いいたします。
なお、IC カードは保育園の貸与となっておりますので、破損や紛失のないように取り扱いをお願いします。
・送迎時、お子さんから目を離さないようにしてください。廊下を走ったり、他のクラスに入ったりとケガにつながる恐れがありますので、お気をつけください。

年末保育について

12/29.30 は年末保育となります。
別に申し込みが必要となります。(休日保育申請書)
申請締め切りは 11/16 です。

休館日

11月12日(木)はカミオビル点検休館日です。
21時までに退室の時間厳守でお願いいたします。

遠足

10月14日(水)幼児クラスの遠足がありました。
いるか・くじら組は大型バスに乗り、横浜ズーラシアに行きました。バスの中でも、興奮が止まらない子どもたち。動物園では、様々な動物に目を輝かせて観察していました。特にトラは近くにいて、子どもたちは歓声を上げて大盛り上がりで見ていました。
まんぼう組はふれあい公園へ歩き遠足に行きました。公園にはたくさんの保育園のお友だちがいて、時々関わる姿も見られました。地面に絵を書いたり、みんなでボールを追いかけたりたくさん身体を動かして遊びました。
そんな活動の中でも、子どもたちの目が一番輝いたのが、お弁当の時間でした。お互いにお弁当の見せ合いをして盛り上がっていましたよ。愛情のこもったお弁当のご用意ありがとうございました。

R8年度　11月　昼食予定献立表　上大岡ゆう保育園

	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
02 月	牛乳	ごはん　魚のおろし煮　ひじきときゅうりのサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁	黒ごま蒸しパン 牛乳	550.7(500.9) 25.6(23.7)	米、○ホットケーキ粉、フレンチドレッシング(分離型)、○ねりごま、○砂糖、油、片栗粉、○ごま	○牛乳、たら、○卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、◎牛乳(低脂肪)	きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ひじき、しょうが
04 水	牛乳	たぬきうどん　ジャーマンかぼちゃ　柿	ピーンズライス お茶	572.0(493.9) 24.1(22.9)	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、○油、砂糖、○米粉	鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、○蒸し大豆、ウインナー、かまぼこ、○豚ひき肉、◎牛乳(低脂肪)	かぼちゃ、かき、○ホールトマト缶詰、たまねぎ、○たまねぎ、にんじん、○にんじん、○ピーマン、パセリ、○干し[illegible]
05 木	牛乳	食パン　コロッケ　切干大根のサラダ　白菜のスープ	ししじゅーしー お茶	571.0(514.7) 16.2(16.8)	じゃがいも、食パン、○米、油、パン粉、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、○油、砂糖	豚ひき肉、○豚肉(肩)、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、はくさい、きゅうり、切り干しだいこん、○にんじん、にんじん、○刻みこんぶ、○干ししいたけ
06 金	牛乳	ハヤシライス　豆腐のキッシュ　青梗菜のスープ　みかん	ロッククッキー お茶	596.3(519.0) 17.3(17.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○コーンフレーク、油	卵、絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース・脂身付)、○無塩バター、粉チーズ、◎牛乳(低脂肪)	みかん(早生)、たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ、にんじん、○干しぶどう
07 土	牛乳	チキンライス　かぶのサラダ　レタスのスープ	ツナサンド 牛乳	575.5(444.3) 19.6(15.9)	米、○食パン、○マヨネーズ(スプレッド)、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶(きはだ)	たまねぎ、レタス、きゅうり、かぶ、にんじん、ピーマン
9 月	牛乳	ごはん　すき焼き風煮　きゅうりの昆布和え おふとねぎの味噌汁　りんご	マカロニイタリアン 牛乳	552.3(479.0) 25.4(23.2)	米、○マカロニ、砂糖、焼ふ(車ふ)、油	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、焼き豆腐、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、○粉チー[illegible]	りんご、きゅうり、はくさい、しらたき、たまねぎ、ねぎ、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、○なす、○しめじ、[illegible]
10 火	牛乳	ごはん　餃子　小松菜のナムル　ワカメスープ	スティックメロンパン 牛乳	548.6(499.3) 18.3(17.8)	米、○食パン、ぎょうざの皮、○小麦粉、油、○グラニュー糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○無塩バター、○卵、◎牛乳(低脂肪)	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、ねぎ、カットわかめ
11 水	牛乳	食パン　鮭のとろとろポテト焼き　かぶのサラダ　レタスのスープ	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳	548.2(474.5) 27.8(24.9)	食パン、○米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、マーガリン・ソフトタイ[illegible]	○牛乳、さけ、○鶏ひき肉、牛乳、○凍り豆腐、無塩バター、◎牛乳(低脂肪)	レタス、きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、○にんじん、パセリ
12 木	牛乳	オムライス　チキンナゲット　野菜のレモン和え　トマトスープ	りんごのクランブルケーキ お茶	570.3(521.5) 21.3(21.1)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、砂糖、オリーブ油、油	鶏むね肉、卵、木綿豆腐、○無塩バター、○卵、○牛乳、無塩バター、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、○りんご、ピーマン、にんじん、レモン、にんにく、しょうが
13 金	牛乳	ソース焼きそば　キュービックサラダ　ワンタンスープ　みかん	きのこのピラフ 牛乳	596.2(497.0) 22.5(20.6)	焼きそばめん、○米、フレンチドレッシング(乳化型)	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、豚ひき肉、○鶏もも肉、○無塩バター、◎牛乳(低脂肪)	みかん(早生)、にんじん、キャベツ、きゅうり、緑豆もやし、たまねぎ、だいこん、○たまねぎ、○しめじ、○まいたけ、○えのきたけ、○にんじん
14 土	牛乳	ベジタブルピラフ　ポテトサラダ　かぶのスープ	鮭おにぎり お茶	473.5(420.8) 9.6(11.5)	じゃがいも、米、○米、マヨネーズ(スプレッド)、油	ウインナー、バター、◎牛乳(低脂肪)	かぶ、ミックスベジタブル(冷凍)、マッシュルーム缶、かぶ・葉、きゅうり、にんじん
16 月	牛乳	ごはん　ねぎ塩つくね　きりざい　豆腐の味噌汁　りんご	いなかまんじゅう お茶	545.4(495.4) 23.3(22.7)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、○こしあん(生)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、○卵、◎牛乳(低脂肪)	りんご、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、にんじん
17 火	牛乳	食パン　タンドリーチキン　ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ	チュモッパ 牛乳	592.9(502.5) 28.0(23.9)	食パン、○米、マーガリン・ソフトタイプ、○ごま油、油、○砂糖、○ごま	○牛乳、鶏手羽肉、○豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、ウインナー、○米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(低脂肪)	ブロッコリー、トマト、かぶ、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、にんじん、○コーン缶、セロリー、○焼きのり、レモン果汁
18 水	牛乳	ごはん　豚肉の香味焼き　きんぴらごぼう　キャベツの味噌汁	おからバナナマフィン 牛乳	616.6(546.3) 28.5(25.7)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○おから、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(低脂肪)	ごぼう、キャベツ、にんじん、○バナナ、いんげん、ねぎ、パセリ、にんにく、しょうが
19 木	牛乳	秋野菜ミートソーススパゲッティ　ベークドポテト　もやしのスープ	焼きピロシキ 牛乳	606.2(528.3) 26.1(23.8)	じゃがいも、マカロニ・スパゲティー、○小麦粉、○強力粉、油、○砂糖、○パン粉、○油、小麦粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○豚ひき肉、○鶏ひき肉、○無塩バター、粉チーズ、◎牛乳(低脂肪)	もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、○たまねぎ、○キャベツ、○にんじん、なす、しめじ、ねぎ、エリンギ、ピーマン、[illegible]
20 金	牛乳	ごはん　さんまの立田揚げ　白菜のおひたし　豚汁　みかん	ヨーグルトムース クラッカー お茶	618.0(511.5) 21.1(17.2)	米、さといも、○砂糖、油、片栗粉、○コーンスターチ	○ヨーグルト(無糖)、さんま、○生クリーム、○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、○ゼラチン、かつお節	みかん(早生)、はくさい、だいこん、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、ごぼう、ねぎ、しょうが
21 土	牛乳	マーボー丼　もやしのサラダ　中華スープ	きなこサンド 牛乳	589.7(464.0) 22.4(18.5)	米、○食パン、油、砂糖、○砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	緑豆もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが
24 火	牛乳	ごはん　さわらの五目とろみ煮　こぎつねサラダ　かぶの味噌汁 りんご	いが蒸し お茶	545.4(514.4) 24.9(23.5)	米、○もち米、片栗粉、油、○パン粉、砂糖、○油、○ごま油	◎牛乳、さわら、○豚ひき肉、淡色みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、だいこん、かぶ、にんじん、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、○たまねぎ、かぶ・葉、ピーマン、○ねぎ、○しょうが
25 水	牛乳	食パン　ラザニア　ほうれん草の醤油フレンチサラダ きのこスープ　バナナ	大学芋 お茶	573.6(458.9) 18.0(14.4)	○さつまいも、食パン、小麦粉、○油、マーガリン・ソフトタイプ、油、○砂糖、○ごま	豚ひき肉、無塩バター、ピザ用チーズ	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ホールトマト缶詰、えのきたけ、にんじん、しめじ、いんげん
26 木	牛乳	ごはん　厚揚げ豚肉巻き　もやしのカレー風味サラダ かぼちゃの味噌汁	そうめん お茶	613.3(487.3) 17.5(16.6)	○ゆでそうめん、米、片栗粉、砂糖、油	生揚げ、豚肉(肩ロース)、○かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、◎牛乳(低脂肪)	かぼちゃ、もやし、きゅうり、○ほうれんそう、○えのきたけ、ねぎ、にんじん、○ねぎ、○にんじん
27 金	牛乳	ごはん　手作りがんもどき　キャベツと人参の甘酢和え なすの味噌汁	ピザ風せんべい 牛乳	536.1(476.4) 23.3(21.4)	米、○ぎょうざの皮、ながいも、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、○ウインナー、○とろけるチーズ、鶏むね肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび(煮干)、◎牛乳(低脂肪)	キャベツ、なす、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、ひじき、○パセリ、しめじ
28 土	牛乳	豚肉の味噌丼　コールスローサラダ　もやしのスープ	ジャムサンド 牛乳	501.3(440.1) 19.6(17.8)	米、○食パン、マヨドレ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、ピーマン、ねぎ
30 月	牛乳	ごはん　肉団子の中華風煮　えのき和え　コーンスープ	ツナカレートースト お茶	546.3(507.1) 18.2(18.8)	米、○食パン、油、片栗粉、○マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、○ツナ油漬缶、◎牛乳(低脂肪)	たまねぎ、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、クリームコーン缶、えのきたけ、にんじん、○たまねぎ、いんげん、干[illegible]

★　12日　誕生会
※乳児食には毎昼食時に果物がついています。

涼しい日が増え、木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。公園や散歩先でも、落ち葉や木の実など、秋ならではの自然に触れる機会が増えてきます。
実りの秋は、さつまいもやきのこ、レンコンなど、おい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、秋ならではの味覚を楽しんでいきたいと思います。様々な食材に親しみ、楽しく食事をしましょう。

世界が認める「和食」

11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」。自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

世界に認められた和食の特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
②健康的な食生活を支える栄養バランス
③自然の美しさや季節の移ろいの表現
④年中行事との密接なかかわり

あったかメニューで風邪予防

風邪のウイルスから体を守るには、体を温め、免疫機能を高めることが大切。体を温める食材をふんだんに使ったお料理で、体の芯からポカポカに。

あったかメニュー
鍋料理、おでん、スープ、シチューなど

体を温める食材
ネギ、ニラ、タマネギ、ショウガ、ニンニク、カボチャ、ゴボウ、ダイコン、ニンジンなど

