

保護者各位

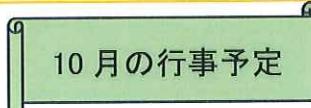


金沢愛児園

10月 園だより

日中の陽ざしには、まだ夏の名残が感じられますが、朝晩の気温も落ち着き、日が暮れるのも早くなっています。さわやかな風や空の高さが、秋の訪れを感じさせてくれます。幼児クラスは運動会の活動が始まり、遊戯の音楽や楽器の音に混じって、子どもたちの明るい声が響いています。乳児クラスは憧れの目で幼児クラスのお友だちの遊戯や競技の様子を見ています。秋は行事や戸外での活動がたくさんできる時期です。様々な活動を通して、楽しい経験を重ねていけるようにしたいと思います。

★今月は保育参加月間です★



○7日(土) 運動会(3歳児クラス以上)…雨天の場合 8日(日)⇒ 9日(月)

※詳細は「運動会のおしらせ」をご覧ください。

当日は、事前にお配りした整理番号と名札(4日配布予定)を忘れずにお持ちください。

整列入場へのご協力をお願いします。

○11日(水) 尿検査(3歳児クラス以上)…別紙にてお知らせします。

消防署合同避難訓練…消防署の方が来園し、避難訓練の様子を見ていただきます。

○13日(金) 誕生会

○20日(金) 遠足(3歳児クラス以上)…バスで《はまぎんこども宇宙科学館》にいきます。

今月の体操教室

19・26日

○25日(水) 尿検査予備日

○27日(金) 園児健康診断…嘱託医の西澤小児科医(南共済病院)による健康診断です。

※都合でお休みされる方は14:00~14:30に来園していただければ受診できます。

○31日(火) ハロウィンごっこ…3歳児クラス(ちゅうりっぷ組)以上はクラスで製作したものを身につけて参加します。お家からの衣装は着用せず大丈夫です。

お知らせとお願い

○10月5日(木)午後より、電子錠の暗証番号が変わりますので、ご注意下さい。

番号は4日(水)に配布します。

○全国私立保育園連盟への署名にご協力いただきありがとうございました。募金4,880円は送金させていただきました。

○10月19日(木)~11月9日(木)実習生が入ります。

地域交流

・16日(月)、24日(火)

金沢区外遊びキャンペーン

園庭開放(雨天中止)

・18日(水) あそぼう会

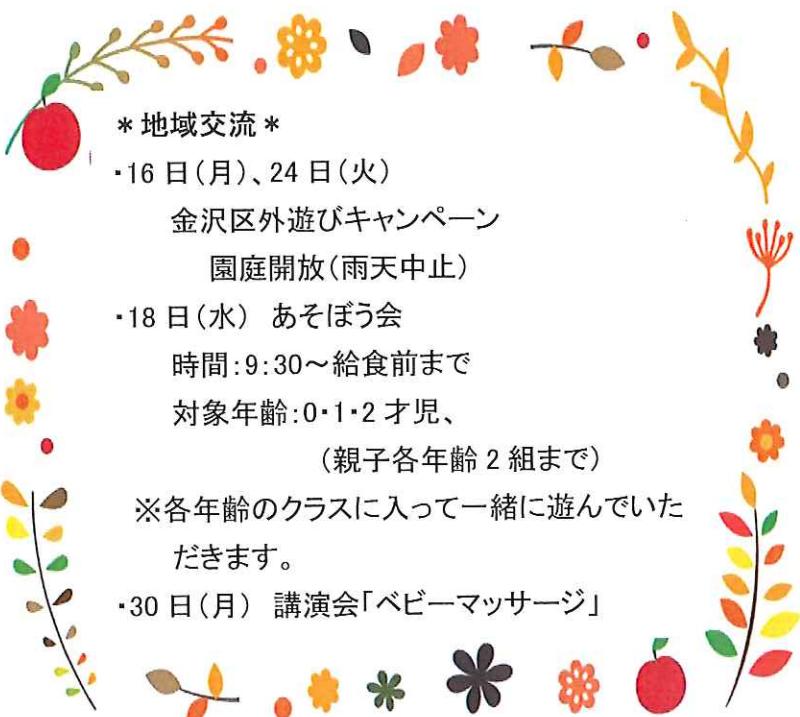
時間:9:30~給食前まで

対象年齢:0・1・2才児、

(親子各年齢2組まで)

※各年齢のクラスに入って一緒に遊んでいただきます。

・30日(月) 講演会「ベビーマッサージ」





【つぼみ組】

- 気温や活動に応じて、衣服の調節をしてもらい快適に過ごす
- 秋の自然に触れながら、保育士と一緒に戸外遊びを楽しむ

朝夕と日中の寒暖差が出てきますので、一人ひとりの健康状態を把握しながら、衣服の調節を行い、快適に過ごしていきたいです。暑さが和らぎ、戸外が心地よい季節です。園庭遊びや散歩をたくさん取り入れ秋の自然を感じていきたいです。



【たんぽぽ組】

- 衣服の調節をしてもらいながら、心地よく過ごす
- 砂や落ち葉、虫などに触れ、自然に興味を持つ

朝夕の寒暖差に気をつけながら、衣服の調節をし、心地よく過ごせるようにしていきたいです。絵本や紙芝居を通して、虫や花にとても興味がある子どもたち。落ち葉を拾ったり虫などを見つけて、外遊びを楽しんでいきたいです。



【すみれ組】



- 秋の自然に触れながら、戸外の遊びを楽しむ。
- 保育士や友だちと一緒に遊ぶ楽しさを味わう。

暑さも落ち着き、少しづつ秋を感じられるようになってきたので、戸外で子どもたちと様々な“秋”を見つけて行きます。また保育士や友だちとやりとりしながら、遊ぶ姿が増えてきました。関わりを持ち、一緒に遊ぶ楽しさが味わえるよう、言葉を添えながら、仲立ちしていきます。



【もも組】

- 運動会に楽しんで参加する
- 友だちとルールのある遊びをしたり、秋の自然に興味を持つ

運動会に向けて楽しく取り組んでいるもも組。たくさん的人に見てもらえる事を待ちにして、います。また涼しい風を感じられる過ごしやすい日が増えました。園庭遊びや散歩を多く取り入れ、秋の自然にたくさん触れていくたいと思います。



【さくら組】

- 友だちと共に目的に向かって活動する中で自分の力を発揮する
- 秋の自然に気付き、集めたり比べたりして遊びに取り入れて楽しむ

10月は運動会に遠足と楽しみな行事が盛り沢山！運動会はどんな姿を見てもらいたいか、何を頑張りたいかを子どもたちと一緒に考えながら取り組んできました。子どもたちが楽しみながら最大の力を発揮し「さくらぐみ さいこう！」な運動会になりますように。



金沢愛児園
2023年10月号

運動会や遠足など、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることが多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

野菜をたくさん切ってくれました！

さくら組さんがとても上手に包丁を使えるようになりました。そこで先日のクッキングは玉ねぎを切ってもらうだけの予定でしたが、にんじんも切ってもらうことになりました！

玉ねぎは皮むきからお願いしたところ、根気よくきれいにむいてくれました。

切る作業は玉ねぎが少し目にしみたようですが、上手に薄く切ることが

できていて、回数を重ねるごとに成長が見受けられます。

切ってもらった玉ねぎとにんじんは、もも組が切ってくれたにんじんと合わせておやつのチキンピラフに入れておいしくいただきました。



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！

目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ・ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ・ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ・ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

いってきます！



朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いろいろしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



・カレー肉じゃが

・かぼちゃようかん

玄関・ゆい組にて給食レシピ配布中です！

金沢愛児園 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 鉄質(塩分 (△未満量))	材 料 名 <三色食品群別>			(△は10時おやつ△は午後おやつ)	3時おやつ ※牛乳の量は 乳児100/幼児150cc
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)		
02 月	黒米入り御飯 さわらのみぞマヨネーズ焼き ひじきと切り大根の煮物 さつまいものみそ汁	666.1(548.4) 25.3(20.9) 24.8(21.4) 1.6(1.2)	米、さつまいも、○小麦粉、 ○砂糖、砂糖、ノンエッグマ ヨネーズ、黒米、油	○牛乳、さわら、○無塩バター、 みそ、さつま揚げ、油揚げ、スキ ムミルク、○牛乳	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじ ん、いんげん、ひじき、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、本みりん、 しょうゆ、酒	バターサブレ 牛乳
03 火	ジャージー風肉みそ汁 白菜の昆布利え わかめのすまし汁	519.8(448.0) 19.0(17.2) 14.2(14.0) 1.9(1.5)	米、○食パン、じゃがいも、 ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、みそ、テンメ ンジョン、○牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、○りん ごジャム、コーン缶、昆布、わかめ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、ケチャップ、 本みりん、食塩、酒	りんごジャムサンド 牛乳
04 水	ミートソーススパゲティー もやしサラダ コーンのスープ	487.4(430.0) 18.5(17.3) 12.2(13.0) 1.6(1.3)	スパゲティー、○米、○さつ まいも、○ゆでこり、ノン エッグマヨネーズ、ごま、油	豚ひき肉、ハム、○バター、スキ ムミルク、○みそ、粉チーズ、○ 牛乳	もしや、たまねぎ、カットトマト缶詰、 きゅうり、にんじん、コーン缶、○しめ じ、○エリンギ、セロリ、○こんぶ(だ け)	中濃ソース、ケチャッ プ、鶏がらスープ、○ 酒、しょうゆ、酒、○本 みりん、○食塩、○しょ うゆ	【新メニュー】栗ときの このみぞバター御飯 麦茶
05 木	黒糖パン チキンとほうれん草のグラタン グリーンサラダ かぶのスープ	494.7(412.3) 17.4(15.9) 22.7(18.0) 2.0(1.5)	○米、黒糖パン、じゃがい も、小麦粉、油、○ごま、砂 糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、バ ター、スキムミルク、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、 きゅうり、かぶ、ブロッコリー、かぶの 葉、にんじん、○昆布	餅、鶏がらスープ、食塩	昆布おにぎり 麦茶
06 金	御飯 豚肉のサクサク揚げ ゆかり和え 中華風スープ	571.3(399.0) 23.1(16.7) 14.3(10.2) 1.5(1.1)	米、○コーンフレーク、片栗 粉、油、小豆粉、ごま油	○牛乳、豚ヒレ肉	もしや、○バナナ、キャベツ、にんじ ん、ねぎ、えのきだけ、しそ入りかけ、 しょうが	酒、しょうゆ、鶏がら スープ	コーンフレーク バナナ※幼児のみ 牛乳
07 土	カレーライス 切干大根の中華風サラダ 玉ねぎとわかめのスープ	666.8(559.4) 23.7(20.8) 25.0(22.1) 2.9(2.3)	米、○食パン、じゃがいも、 ○ノンエッグマヨネーズ、す りごま、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚肩ロース肉、○ツナ油 缶、スキムミルク、バター、○ 牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干 したいこん、わかめ	カレールウ、しょうゆ、 ケチャップ、酢、中濃 ソース、鶏がらスープ、 ○バセリ粉	ツナサンド 牛乳
10 火	バターロール 野菜入りミートローフ さっぱりサラダ じゃがいものスープ	592.4(498.5) 20.6(18.3) 18.1(16.8) 2.3(1.8)	バターロール、○米、じゃが いも、パン粉、油、○ごま、油、 砂糖	豚ひき肉、牛乳、○しらす干し、 チーズ、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、ブロッコリー、○しらす干し	ケチャップ、酢、しょう ゆ、鶏がらスープ、食塩	ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
11 水	五目あんかけ丼 おからサラダ おひのすまし汁	474.8(421.8) 20.1(18.4) 10.7(11.8) 1.7(1.4)	米、○マカロニ、○じゃがい も、ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、おひの、砂糖	○牛乳、豚もも肉、○鶏もも肉、 おから、ハム、○バター、スキム ミルク、○牛乳	はくさい、たまねぎ、○クリームコーン 缶、ブロッコリー、○たまねぎ、にんじ ん、○コーン缶、○にんじん、黒きくら げ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、○ 鶏がらスープ、○バセリ 粉、食塩、酒、○食塩	コーンチャウダー 麦茶
12 木	タンメン風うどん 南風のレモン煮 梨※幼児のみ	465.6(393.2) 13.0(12.9) 7.4(9.3) 1.3(1.1)	干しうどん、○米、○もち 米、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肩ロース肉、なると、○油揚 げ、○牛乳	かぼちゃ、なし、キャベツ、もしや、○ にんじん、にんじん、○まいばし、に ら、○しめじ、レモン果汁、○こんぶ (だし用)	しょうゆ、鶏がらス ープ、○酒、○食塩、食塩	さのこおこわ 麦茶
13 金	*誕生日メニュー* もみじ御飯 鶏の唐揚げ 花野菜のサラダ 油あげて白菜の豆乳みそ汁	553.0(469.0) 22.4(19.8) 15.2(14.6) 1.7(1.3)	米、○さつまいも、片栗粉、 ○砂糖、油、砂糖、黒ごま	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、みそ、 ○生クリーム、○無塩バター、油 揚げ、○牛乳	ブロッコリー、はくさい、にんじん、カ リフラワー、たまねぎ、コーン缶、こん ぶ(だし用)、ににく、しょうが	煮干だし汁、酢、しょう ゆ、酒、食塩	スイートポテト 牛乳
14 土	鶏肉の甘辛どんどん きゅうりともちしののマム おひのと玉ねぎのみそ汁	505.2(430.1) 23.6(20.5) 12.5(12.5) 1.8(1.4)	米、○クラッカー、おひの、砂 糖、ごま、ごま油、油、片栗 粉	○牛乳、鶏もも肉、みそ、○牛乳	もしや、たまねぎ、きゅうり、○いちこ ジャム、低糖度、にんじん、しょうが	煮干だし汁、酢、本みりん	ジャムのクラッカーサン ド牛乳
16 月	豚芽米御飯 カレイの煮つけ 切り干し大根のサラダ 根菜のみそ汁	441.2(389.7) 22.9(19.8) 6.9(8.9) 1.8(1.4)	豚芽米、さといも、ノンエ ッグマヨネーズ、すりごま、砂 糖	かれい、みそ、○ヨーグルト(加 糖)、スキムミルク、○牛乳、○ ヨーグルト(加糖)	きゅうり、切り干したいこん、にんじ ん、だいこん、たまねぎ、こぼう、しょ うが	煮干だし汁、酢、本みりん	ヨーグルト おせんべい 麦茶
17 火	ハヤシライス こぼうときゅうりのサラダ 小松菜のスープ	586.9(533.1) 20.5(19.6) 22.9(22.5) 2.6(2.2)	米、○食パン、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、ご ま、油	○牛乳、豚肩ロース肉、○チ ーズ、○ハム、スキムミルク、バ ター、○牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、こぼ う、○たまねぎ、こまつな、コーン缶、 ○ビーマン	ハヤシルウ、○ケチャッ プ、ケチャップ、ショ ウ、中濃ソース、鶏がら スープ	ピザトースト 牛乳
18 水	ソース焼きそば みかんサラダ わかめとねぎのスープ	450.7(397.2) 18.1(16.7) 15.4(15.1) 2.3(1.8)	焼そばめん、○もちごめ、 ノンエッグマヨネーズ、○片 栗粉、ごま、ごま油、ごま	○豚ひき肉、豚肩ロース肉、○お から、スキムミルク、○牛乳	キャベツ、みかん缶、もしや、○たまね ぎ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン 缶、にんじん、ビーマン、ねぎ、わ かめ、○しらすが、あおのり	やきそばソース、○しょ うゆ、鶏がらスープ、 じゅうゆ、食塩	豚肉のもち米蒸し 麦茶
19 木	たんどうパン クリームシチュー ひじきのマリネ 稚児幼児のみ	577.7(480.3) 20.3(18.5) 15.2(15.1) 1.5(1.2)	○米、ぶどうパン、じゃがい も、○揚げ玉、小豆粉、○ご ま、油、砂糖、○砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バ ター、スキムミルク、○牛乳	かき、たまねぎ、だいこん、きゅうり、 にんじん、コンソメ、○あのおの り	酢、○しょうゆ、鶏がら スープ、食塩、バセリ粉	たぬきおにぎり 麦茶
20 金	御飯 豚肉野菜ロールフライ コルクロースサラダ オニオンスープ	648.7(532.6) 21.0(18.2) 27.1(28.1) 12.1(1.0)	米、○マカロニ、油、パン 粉、ノンエッグマヨネーズ、 小豆粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉ロース肉、チーズ、 ○きな粉、○スキムミルク、スキ ムミルク、○牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅ うり、いいげん	酢、鶏がらスープ、食塩	マカロニきな粉 ピスコ(保存缶) 牛乳
21 土	豚肉チャーハン 春雨ときゅうりの酢の物 わかめスープ	523.1(449.7) 16.6(15.3) 16.3(15.4) 2.1(1.6)	米、○食パン、○じゃがい も、はるさめ、○ノンエ ッグマヨネーズ、砂糖、ごま、 油、油	○牛乳、豚ひき肉、○牛乳	きゅうり、○きゅうり、にんじん、みか ん缶、たまねぎ、ねぎ、○にんじん、わ かめ、あおのり	酢、しょうゆ、鶏がら スープ、酒、○食塩、食 塩	ボテトサラダサンド 牛乳
23 月	御飯 レバーのかりん揚げ 三色野菜のナムル 厚揚げのみそ汁	592.9(504.1) 25.4(22.1) 20.3(18.6) 1.6(1.3)	米、○砂糖、○米粉、○油、 片栗粉、ごま、油、○片栗粉、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○餅ごし豆 腐、生揚げ、みそ、○牛乳	もしや、ほうれんそう、たまねぎ、にん じん、しらすが	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、中 濃ソース、酒	豆腐のガトーショコラ 牛乳
24 火	サンマ一鍋 ボトトヨーグルトサラダ バナナ※幼児のみ	560.6(463.1) 17.5(16.3) 10.4(11.6) 1.4(1.2)	中華めん、○米、じゃがい も、ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま 油	豚肩ロース肉、○さけ、ハム、 ヨーグルト(無糖)、スキムミ ルク、○牛乳	ばなな、もしや、キャベツ、きゅうり、 にんじん、○さけ、にら、黒きくら げ	酢、本みりん、ラーメ ンスープ、酢	駄のサラダ御飯 麦茶
25 水	ピピンハゲ ブロッコリーののりマヨ和え えのきと油揚げのみそ汁	664.7(555.2) 20.5(18.3) 29.5(25.4) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、ご ま、ノンエッグマヨネーズ、 ○コーンフレーク、砂糖、ご ま油	○牛乳、豚ばら肉、○餅ごしバ ター、みそ、スキムミルク、油揚 げ、○牛乳	ブロッコリー、もしや、ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、えのきだけ、○干 しぶどう、焼きのり、しおが、にんに く	煮干だし汁、しょうゆ、 酒	レーズンロッククッキー 牛乳
26 木	発芽玄米入り御飯 かじきのみぞ照り焼き 厚揚げのぞぼろ煮 小松菜のすまし汁	573.2(496.1) 29.6(24.7) 20.2(18.4) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○食パン、 ○ノンエッグマヨネーズ、発 芽玄米、砂糖、片栗粉	○牛乳、かじき、生揚げ、豚ひき 肉、みそ、○しらす干し、○スキ ムミルク、○牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、いんげ ん、しらすが、○あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、本みり ん、みりん、食塩	じゃこトースト 牛乳
27 金	フランスパン※乳児はバターロール ミニストローネースープ マカロニサラダ 梨※幼児のみ	474.8(453.2) 13.1(13.8) 9.4(13.6) 1.9(1.5)	○米、フランスパン、じゃが いも、マカロニ、ノンエッグマ ヨネーズ、油	ツナ油漬缶、ハム、スキムミ ルク、○牛乳	なし、カットトマト缶詰、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、きゅう り、オイシゴジャム、低糖度、 にんにく	鶏がらスープ、本みり ん、酒、しょうゆ、食塩	わかめおにぎり 麦茶
28 土	ドライカレー キャベツのサラダ 玉ねぎと人参のスープ	563.5(479.2) 20.7(18.5) 17.3(16.2) 1.9(1.4)	米、○食パン、ノンエッグマ ヨネーズ、油	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○ 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、オイシゴジャム、低糖度、 干しぶどう、ビーマン、ににく、しおが	ケチャップ、中濃ソ ース、鶏がらスープ、カ レー粉、食塩	ジャムサンド 牛乳
30 月	麦御飯 ぶり大根 白和え キャベツのみそ汁	625.1(522.6) 29.8(24.9) 25.0(21.7) 2.3(1.8)	米、○食パン、豚ひき肉、 ○砂糖、○ノンエッグマヨネ ーズ、油	○牛乳、木挽豆腐、ぶり、○ハ ム、○ロコセスチーズ、みそ、油 揚げ、○牛乳	だいこん、キャベツ、にんじん、たまね ぎ、ほうれんそう、ひじき、しおが	煮干だし汁、しょうゆ、 酒、みりん	ハムチーズサンド 牛乳
31 火	*ハロウィンメニュー* ソフトフランズ 鶏肉のトマトソースかけ おはげかほちゃんのサラダ 白菜のスープ	593.6(454.0) 24.4(20.2) 17.4(15.6) 1.4(1.1)	ソフトフランズ、○カステ ラ、ノンエッグマヨネーズ、 ○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○ヨーグルト (無糖)、スキムミルク、○牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、○みかん缶、にん じん、○カステラ、はくさい、きゅうり、 カットトマト缶詰、干しぶどう、ににく	酒、鶏がらスープ、中濃 ソース、バセリ粉、しょ うゆ、食塩	フルーツトライフル 牛乳

※都合により変更することがございます。 ※10時おやつは乳児クラス(つまみ・たんぽぽ・すみれ組)のみ牛乳100ccを提供しています。