

保護者各位

金沢愛児園



# 11月 園だより

暦の上では秋ですが、まだまだ日中の日差しに暑さを感じる日もあります。お天気の良い日が続き、園庭遊びやお散歩がたくさんでき、子どもたちは体をいっぱい動かして好きな遊びを楽しんでいます。落ち葉を拾って眺めたり、空を見上げて面白い形の雲を見つけたり、だんごむしを集めて見せ合ったりと自然に触れてのびのびと遊ぶ子どもたちの笑顔はキラキラしています。これからは寒暖の差が激しくなり体調を崩しやすいので、お家の方と連絡を取り合いながら、元気に過ごせるようにしたいと思います。



## \* 11月の行事予定 \*

○10日(金) お店やさんごっこ…園庭で行いますが雨天の場合は室内で行います。

9:30までに登園して下さい。

○14日(火) 誕生会

○20日(月) 歯科健診…齋間歯科医師による健診があります。

9:15分までに登園して下さい。

○さくら組 ジャガイモ収穫…プール横の畑で育てているジャガイもを収穫します。

※日程は後日お知らせします。

今月は保育参加月間です

※今月の体操教室は9, 16日(木)です

※勤労感謝 day もも組、さくら組が身近な方々に感謝の気持ちを伝えようと活動をそれぞれに考えています。



## \* お知らせとお願い \*

\* 職業体験で中学生の受け入れを行います。

\* 神奈川県保育実技見学実習で7名の方が実習予定です。



## \* 地域交流 \*

- ・13日(月)金沢区外遊びキャンペーン(園庭開放)
- ・15日(水)あそぼう会
- ・17日(金)寺前出張保育
- ・21日(火)親と子のつどいの広場“ふきのとう”外遊びキャンペーン(園庭遊び)
- ・27日(月)ジャガイもの収穫体験(雨天中止)

\* 10月30日(月)にベビーマッサージの講演会がありました。

当日は齋藤あきこインストラクターをお呼びして5組の親子が参加されました。歌や音楽に合わせて触れ合い遊びやマッサージのやり方を教えていただきました。子どもたちもうつとりした表情で気持ちよさそうに受けっていました。



### 【つぼみ組】

- 保育士に見守られながら、好きな遊びを十分に楽しみ、活発に探索活動を行う
- 遊びや生活の中で保育士と触れあったり、簡単なやりとりを楽しむ
- 户外遊びを十分に行い、秋の自然に触れながらハイハイやつたい歩き、歩行など探索活動を楽しんでいきます。また”バイバイ・ちょうどい“などやりとりを通して、人と触れあう楽しさを味わっていきたいと思います。



### 【すみれ組】

- 遊びや生活の中でルールや約束事を知る
- 秋の自然に親しみ、のびのびと身体を動かして遊ぶ
- 「お花のいいにおいがするね」と金木犀の香りを楽しんだり、柿が実っているのを見つけるなど、秋の自然を感じながら散歩を楽しんでいます。心地よい季節を楽しみながら、転がしドッジボール等ルールのある遊びにも挑戦していきたいと思います。



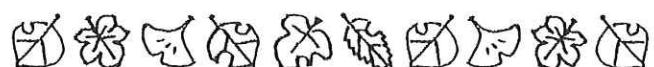
### 【もも組】

- 秋の自然に触れあそびに取り入れたり、いろいろな事象に気付いたりする
- 友だちとルールのあるあそびや体を使ったあそびを思いきり楽しむ。
- 運動会、遠足を通して、友だちのことを想ったり、存在を意識する事が増え、関わりもより深まってきた。その一方で思いがぶつかり言い合いも増えてきました。活動での気付きやルールのあるあそびを共有していく経験を重ねて、みんなで思いきり楽しみたいと思います。



### 【たんぽぽ組】

- 秋の自然に触れ、季節の変化を感じながら散策を楽しむ
- 保育士や友だちと簡単な言葉のやり取りを楽しむ
- 近くの公園などに散歩に出かけ、落ち葉やどんぐりなどを見つけて、遊びの中から面白さを味わっていきます。少しづつ簡単な言葉で思いを伝えようとしています。気持ちを受けて代弁していきながら、楽しめるようにしていきます。



### 【ちゅうりっぷ組】

- 生活の中で簡単なルールを知り、守ろうとする
- 色々な素材を使って、製作を楽しむ。
- 運動会、遠足を終えまたひとつ成長したちゅうりっぷ組。お友だちとの仲が深まる一方で楽しくなりすぎてお部屋の中を走り回ってしまったりする姿も…。簡単なルールを守る大切さを知らせながら、お店やさんごっこに向けての製作や、秋ならではの素材に触れる楽しさを感じています。



### 【さくら組】

- 自然の変化の不思議さ、美しさなどに興味関心を持って関わる
- 友だちと言葉で思いを伝え合う大切さを知り、充実感を味わう
- 遠足では子どもたちのキラキラした笑顔をたくさん見る事が出来ました。
- 今月はお店やさんごっこを通して友だちと協力したり、じゃがいも掘りでは、秋ならではの体験を楽しんでいきたいと思います。





金沢愛児園  
2023年11月号

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてはいかがですか。

## 秋の味覚！きのこに触れてみよう！

きのこ類は食物繊維とビタミンDが多く含まれています。食物繊維は便通を良くしてくれる効果があり、ビタミンDはカルシウムの吸収を良くして骨や歯の発育を助けてくれる働きをします。

たんぽぽ組はエリンギに触れました。あまり親しみがなかった様子で、不思議そうに触っていました。

香りを嗅いでみたり、かさをなでてみたり、それぞれ楽しんでいました。

すみれ組はまいたけに触れました。始めは抵抗があった様子でしたが、徐々に触れられるようになり、おやつの時間はまいたけ探しを楽しみながら食べていました。

ご家庭でもぜひ他のきのこも味わってみてください。

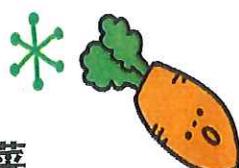


### うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ・ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ・ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ・ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



### 子どもの

### 成長を祝う

### 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したこと感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

玄関・ゆり組にて給食レシピ配布中です！

・油揚げと白菜の豆乳みそ汁 ・にんじんポンデケージョ

# 金沢愛児園 献立表

2023年11月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／炭水 化物／塩分 ( )は未満	材 料 名 <三色食品群別>				④(は10時おやつ 〇は午後おやつ)	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>	調味料		
01 水	御飯 豚肉のカレー揚げ 二色野菜のツナ和え 豆腐のまし汁	533.8(466.6) 22.3(20.1) 14.7(14.8) 1.9(1.5)	米、O小麥粉、O片栗粉、片栗粉、油、小麦粉、ごま、砂糖、Oごま、ごま油、O砂糖、Oごま油	豚ヒレ肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、@牛乳	ピーマン、にんじん、Oもやし、たまねぎ、Oにら、Oにんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、Oしょうゆ、酒、O卵、豚、O鶏がらスープ、カレー粉、本みりん、食塩	チヂミ 麦茶	
02 木	和風ポロネギ スイートポテトサラダ 小松菜のスープ	627.1(535.5) 20.0(18.4) 12.6(13.1) 1.6(1.3)	さつまいも、O米、スナップティー、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	豚ひき肉、みそ、スキムミルク、O油揚げ、@牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、Oにんじん、こまつな、干しうどろ、にんにく、Oひじき	Oかつお・昆布だし汁、ケチャップ、Oしょうゆ、鶏がらスープ、O本みりん、しょうゆ、O酒	ひじき御飯 麦茶	
04 土	豚肉チャーハン きゅうりともやしのナムル お餅と油揚げのみぞ汁	537.9(459.7) 21.4(18.9) 19.5(17.8) 2.2(1.7)	米、O食パン、Oノンエッグマヨネーズ、お餅、ごま、ごま油、油	O牛乳、Oツナ油漬缶、豚ひき肉、みそ、油揚げ、@牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、鶏がらスープ、Oペセリ粉、食塩	ツナサンド 牛乳	
06 月	黒米入り御飯 カレイの変わり焼き 筑前煮 油あげと白菜の豆乳みぞ汁	579.1(495.4) 28.0(23.0) 17.2(16.8) 1.8(1.4)	米、O玄米フレーク、Oマジュマロ、ノンエッグマヨネーズ、黒米、砂糖	O牛乳、かれい、豆乳、鶏もも肉、O無塩バター、みそ、スキムミルク、油揚げ、@牛乳	だいこん、にんじん、はくさい、たまねぎ、れんこん、だけのこ(水煮缶)、こぼす、にんにく	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、本みりん	玄米フレークスナック 牛乳	
07 火	麻婆丼 キャベツのみぞフレンチ 中華風スープ	508.3(444.6) 17.2(16.3) 13.5(13.9) 1.7(1.4)	米、Oパッパロアミックス、ノンエッグマヨネーズ、Oカルシウムゼンべい、片栗粉、ごま、ごま油	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、スキムミルク、テンメンシャン、@牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ	いちごパパロア カルシウムせんべい 麦茶	
08 水	きのこうどん パンバンジー風サラダ オレンジ※幼児のみ	452.3(397.6) 16.7(15.7) 7.9(9.7) 2.4(1.8)	O米、干し芋どん、ごま油、Oまーる、ねりごま、片栗粉、砂糖、すりごま	鶏ささ身、鶏もも肉、みそ、油揚げ、@牛乳	もやし、オレンジ、きゅうり、はくさい、にんじん、ねぎ、なめこ、えのきだけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	わかめおにぎり 麦茶	
09 木	御飯 ヤンニョムチキン 切り干し大根のサラダ 小松菜のみぞ汁	593.0(476.1) 22.7(19.7) 14.6(14.3) 1.8(1.5)	米、Oコーンフレーク、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま、油	O牛乳、鶏もも肉、みそ、スキムミルク、@牛乳	Oバナナ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、切り干し干こん、にんじん、にんにく、しょが	かつお・昆布だし汁、酒、ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん	コーンフレーク バナナ※幼児のみ 牛乳	
10 金	食パン かぼちゃグラタン グリーンサラダ オニオンスープ	559.6(471.9) 23.3(20.3) 24.7(21.8) 1.8(1.4)	食パン、O砂糖、O米粉、小豆粉、O油、油、砂糖、O片栗粉	O牛乳、鶏もも肉、牛乳、O餅ごし豆乳、チーズ、バター、スキムミルク、@牛乳	たまねぎ、キャベツ、がほらや、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、しめじ	酢、鶏がらスープ、食塩、パセリ粉	豆腐のガトーショコラ 牛乳	
11 土	鶏肉スラミチ丼 キャベツの昆布和え わかめスープ	514.2(445.5) 22.3(19.7) 11.1(11.6) 2.1(1.6)	米、O良パン、油、ごま油	O牛乳、鶏もも肉、@牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、Oいちごジャム・低糖度、コーン缶、にら、豚昆布、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、鶏がらスープ、酒	ジャムサンド 牛乳	
13 月	豚芽米御飯 鰯のコーナーマヨネーズ焼き 大根サラダ えのきのまし汁	491.8(426.6) 26.9(22.6) 11.2(11.8) 1.3(1.0)	豚芽米、パン粉、お餅、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、油、砂糖	さけ、ツナ油漬缶、スキムミルク、Oヨーグルト(加糖)、@牛乳、Oヨーグルト(加糖)	だいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、クリームコーン缶、にんじん、しおが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、前、パセリ粉、本みりん、食塩、酒	ヨーグルト ピスコ(保存缶) 麦茶	
14 火	*誕生会メニュー* ミルクヨーグルト チキンフライ パリヤリサラダ コーンクリームスープ	797.9(553.5) 31.3(24.7) 37.7(26.6) 2.9(2.0)	ミルクヨーグルト、Oハイ生地、Oパン粉、Oマッシュポテト、小麦粉、砂糖、ごま油	O牛乳、牛乳、鶏むね肉、スキムミルク、Oハム、バター、@牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、Oたまねぎ、コーン缶、にんじん	酢、ケチャップ、しょうゆ、中華ソース、鶏がらスープ、O鶏がらスープ	【新メニュー】ボテパイ 牛乳	
15 水	御飯 松風焼き 三色野菜の納豆和え キャベツのみぞ汁	542.0(461.7) 27.1(23.2) 16.7(15.8) 1.7(1.4)	米、Oマカロニ、片栗粉、O砂糖、砂糖、ごま	O牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎわら豆粉、みそ、Oきな粉、Oスキムミルク、油揚げ、@牛乳	もやし、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	マカロニごはん 牛乳	
16 木	ソース焼きそば フルーツヨーグルトサラダ(りんご※幼児のみ) コーンのスープ	553.8(487.7) 15.6(15.3) 13.7(14.0) 2.4(1.9)	焼きそばめん、O米、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	豚肩ロース肉、O豚ばら肉、ヨーグルト(焦糖)、スキムミルク、@牛乳	たまねぎ、りんご、キャベツ、もやし、きゅうり、みかん缶、パイソン缶、にんじん、コーン缶、Oにんじん、干しうどろ、ピーマン、O餅ごし豆乳、あおのり	O本みりん、やきそばソース、Oしょうゆ、O酒、鶏がらスープ、食塩	豚肉と刻み昆布の混ぜ御飯 麦茶	
17 金	中華どんどん ブロッコリーのごま酢和え わかめスープ	462.6(402.9) 17.8(16.1) 12.5(12.6) 1.6(1.2)	米、Oカロ二、片栗粉、O砂糖、砂糖、ごま	O牛乳、豚もも肉、なるど、@牛乳	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ビーマン、コーン缶、だけのこ(水煮缶)、わかめ、しょうが	酢、ケチャップ、しょうゆ、中華ソース、鶏がらスープ、O鶏がらスープ	メロンパン 牛乳	
18 土	ちゃんぽんうどん かぼちゃのサラダ	479.9(429.0) 14.0(13.8) 10.6(11.7) 1.5(1.2)	O米、干し芋うどん、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、ごま油	鶏もも肉、Oツナ油漬缶、@牛乳	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、干しうどろ、O豚昆布、Oあおのり	しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	シーチキンと豚昆布の混ぜ御飯 麦茶	
20 月	発芽玄米入り御飯 根菜入りハンバーグ 鶏胸サラダ 小松菜のまし汁	637.0(637.2) 26.8(23.2) 22.8(20.5) 1.4(1.1)	米、Oホットケーキミックス、O白玉粉、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、O牛乳、O粉チーズ、ヨーグルト(焦糖)、牛乳、スキムミルク、しちく干し芋、@牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、Oにんじん、にんじん、こまつな、れんこん、ごぼう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、豚、本みりん、食塩、酒	にんじんポンデケージョ 牛乳	
21 火	サンマ一通り 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 パナナ※幼児のみ	690.6(553.1) 27.3(23.3) 20.4(18.6) 2.2(1.7)	中華めん、O米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	O牛乳、生揚げ、Oツナ油漬缶、豚肩ロース肉、豚ひき肉、@牛乳	パナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、Oにんじん、にら、Oたまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ラーメンスープ、O鶏がらスープ、Oカレーパウ	カレーピラフ 牛乳	
22 水	御飯 鶏肉の照焼 晩雨サラダ 豆腐と二郎のスープ	490.3(427.0) 20.5(18.4) 10.5(11.2) 1.2(1.0)	Oさつまいも、米、はるさめ、O砂糖、砂糖、ごま油	O牛乳、鶏むね肉、絹ごし豆腐、@牛乳	さゅうり、もやし、にんじん、にら、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酢、木みりん、鶏がらスープ、O酒	大學芋 牛乳	
24 金	御飯 さわらのこま照り焼き おかからサラダ 厚揚げと大根のみぞ汁	595.4(495.4) 26.9(22.1) 24.6(21.2) 1.6(1.3)	米、O小麦粉、O黒砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖	O牛乳、さわら、生揚げ、おがら、O無塩バター、ハム、みそ、スキムミルク、@牛乳	ブロッコリー、だいこん、Oバナナ、ねぎ、しおが	煮干だし汁、しょうゆ、木みりん、鶏がらスープ、O酒	バナナ黒糖ケーキ 牛乳	
25 土	ケチャップチキンライス マカロニサラダ 玉ねぎと人参のスープ	529.6(456.7) 18.5(16.7) 14.0(13.8) 4.1(3.2)	米、O焼そばめん、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油	O牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、@牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、Oにんじん、Oたまねぎ	O焼そば粉ボネース、ケチャップ、鶏がらスープ、食塩	焼そば 牛乳	
27 月	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 【新メニュー】さつまいものクリーム	587.7(477.5) 22.5(19.6) 21.0(18.8) 2.4(1.9)	バターロール、O米、さつまいも、Oノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	卵も肉、牛乳、生クリーム、スキムミルク、Oしらす干し芋、バター、Oかつお節、@牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、低糖度マーマレード、O焼きのり	酢、しょうゆ、鶏がらスープ、O酒	のりじやこ焼きおにぎり 麦茶	
28 火	ジャーニー豚肉みぞ丼 三色野菜の賜物和え かばのみぞ汁	495.6(444.2) 19.4(18.0) 16.7(16.1) 1.8(1.5)	O米、O食パン、じゃがいも、Oノンエッグマヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、みそ、O粉チーズ、デンメンジャン、@牛乳	もやし、たまねぎ、こまつな、かぶ、にんじん、かぶの葉、コーン缶、焼きのり、Oあおのり、しおが	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ	旨のりチーズトースト 牛乳	
29 水	きのこクリームスパゲッティー ブロッコリーのツナサラダ ほうれんそうのスープ	489.6(437.2) 19.0(17.8) 12.4(13.1) 1.5(1.2)	スパゲッティー、O米、Oもち米、O小麦粉、油、すりごま、Oごま油、O砂糖	牛乳、ハム、O鶏むね肉、ツナ油漬缶、バター、スキムミルク、@牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、まいかけ、エリンギ、うづらんそう、Oにんじん、Oたけのこ(水煮缶)、Oこんぶ(だし汁)、にんにく	Oしょうゆ、酢、しょうゆ、鶏がらスープ、O本みりん、O酒、O食塩	中華風ごわわ 麦茶	
30 木	御飯 かじきまぐろのりんごソースかけ 大根とひじきのサラダ お餅と油揚げのみぞ汁	648.4(537.8) 24.5(20.4) 30.2(25.5) 1.5(1.2)	米、O小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、O砂糖、油、片栗粉、お餅、砂糖	O牛乳、かじき、O無塩バター、ハム、みそ、スキムミルク、油揚げ、@牛乳	だいこん、たまねぎ、りんご、コーン缶、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、酢	バーターサブレ 牛乳	

\*毎日により要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。