



今年は9月を過ぎても夏日が続き体調を崩すお子さまも多く見られました。少しずつ運動会に向けての活動が始まり遊戯や体操の音楽や楽器の音、子どもたちの元気な声が聞こえてきます。10月からはつぼみ組とたんぽぽ組に5名の進入园児を迎え、在園児が119名になります。今月は運動会や遠足など行事が盛り沢山！いろいろな経験を通して子どもたち自身が体験したことを学びに変えていけるようになってほしいと思います。

疲れやすい時期ですので、無理せず体調を整えていけるとよいですね。

10月の行事予定

- * 8日(火) 運動会予行練習 9:30までに登園してください
- * 9日(水) 尿検査(3歳児クラス以上) 別紙にてお知らせします。
- * 11日(金) 誕生会
- * 19日(土) 運動会(2歳児クラス以上) 詳細は「運動会のお知らせ」をご覧ください。



雨天の場合

20日(日)→21日(月)もも、さくら組
22日(火)すみれ、ちゅうりっぷ組

※運動会当日の入場順のくじ引きを子どもたちが行います。

保護者証と整理番号を配布しますので、当日お持ちください。
当日は整列入場にご協力をお願いします。

- * 23日(水) 尿検査 予備日
- * 25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
なるべく受診するようにしましょう。
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。
- * 30日(水) バス遠足(幼児クラス) 新江ノ島水族館に行きます。(雨天決行)
- * 31日(月) ハロウィンごっこ 各クラスで製作したものを身に着けてハロウィンを楽しみます。
- * 今月の体操教室 … 3、24日(木)

* 地域交流 *

- ・16日(水)あそぼう会(0.1.2才児保育体験)
- ・21日(月)、28日(月) スタンプラリー
金沢区外遊びキャンペーン(雨天中止)
- ・29日(火)ふきのとう園庭開放



☆お願い☆

保護者のみなさまには園内ではスリッパを履いていただいています。特につぼみ、たんぽぽ組の子どもたちは裸足で生活しているので、毎日床消毒をして衛生的にしています。園内ではスリッパの着用をお願いいたします。



☆お知らせ☆

- * 10月1日(火)よりWEL-KIDSアプリによる欠席・遅刻連絡と、連絡帳記入が始まります。ご協力お願いいたします。
- * **10月2日(水)午後より**、電子錠の暗証番号が変わりますのでご注意ください。番号は1日(火)にマチコミメールでお知らせします。
- * 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4100円は送金させていただきました。
- * 10月21日(月)～11月1日(金)実習生が入ります。





【つぼみ組】

○戸外で体を十分に動かして遊ぶ
○ゆったりとした雰囲気の中で、安心して機嫌よく過ごせるようにする
今月から新しく2人のお友だちを迎え、さらに賑やかになります。涼しくなったら園庭に出て、思いきり体を動かしたり散歩をしながら、戸外の気持ち良さや秋の自然を感じて、快適に過ごせるようにしていきます。

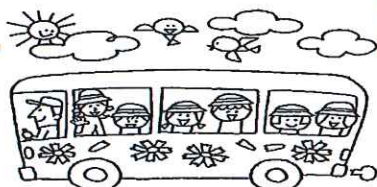
【すみれ組】

○秋の自然に触れながら、戸外遊びを楽しむ
○保育士や友だちと一緒に遊ぶ楽しさを味わう
やっと暑さが和らぎ、戸外に出ると走って体を動かし、季節の花や虫を見つけ喜んでいる子どもたちです。お友だちの名前を呼んで一緒に過ごす姿が増えてきました。言葉かけや仲立ちをしていながら楽しく過ごせるようにしていきます。初めての運動会。ダンスやかけっこに楽しんで取り組んでいます。



【もも組】

○自信を持って運動会に参加する
○友だちと協力して行う楽しさを味わう
○自然に触れ秋の訪れを感じる
「今日は〇〇やる？」と運動会に向けた活動を楽しみにしている子どもたち。
友だちの良さに気づき、自分に自信を持てるよう援助していきます。また、園庭遊びや散歩では、秋を感じながら楽しみたいと思います。



【たんぽぽ組】

○秋の自然に触れながら、戸外で体を動かして遊ぶことを楽しむ
○保育士と一緒に身の回りのことをしようとする手伝ってもらいながら衣服の着脱や手洗いなど自分でしようとする姿が増えてきています。「やってみよう」とする気持ちを大切に応援していきます。また、友だちと同じ遊びを楽しむ中で、「どうぞ」や「ありがとう」「ごめんね」のやり取りができるようになってきました。それぞれの気持ちを大切に、より友だちとの関りが楽しめるようにしていきます。今月から3名のお友だちが仲間入りし、よりにぎやかに楽しく過ごしていきます。



【ちゅうりっぷ組】

○友だちと一緒に身体を動かす楽しさを知り、達成感を味わう
○秋の自然に触れ、季節を感じる
少しずつ暑さも落ち着き過ごしやすくなってきました。園庭遊びや散歩を多く取り入れ、木の実や秋の虫に触れ、季節を感じられるようにしていきます。初めての運動会に期待を膨らませている子どもたち。音楽に合わせて笑顔で踊ったり、腕を一生懸命振って全力で走るなど、意欲的に取り組んでいます。

【さくら組】

○友だちと共通の目標に向かって、力を合わせて取り組む中で、達成感や充実感を味わう。
○秋の自然に気づき、観察したり遊びに取り入れれたりして楽しむ。
運動会に向けた活動が本格的に始まり、日々楽しんでマーチングやソーラン節などに取り組んでいます。「こうしたらもっとかっこいいと思うよ!」と提案してくれたり、「上手だったよ」と友だち同士気持ちを高めあう姿も見られます。自信を持って当日を迎えられるよう『さくらパワー』を合言葉にクラス一丸となって過ごしていきたいです。

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も多いと思います。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。



十五夜のお月見団子を作りました！

さくら組で十五夜のお月見団子作りを行いました。作り方の見本を見ているときから、真剣な眼差しの子どもたち。「粘土みたい！」と興味津々でした。グループに分かれて、順番で上新粉や水をボウルに入れて、みんなで生地をこねると「なんか変な触り心地！」「手にいっぱい付いちゃった」と大興奮。出来上がった生地を人数分に上手に分けると、「手の平でお月様みたいにまんまるにするのが難しい！」「机で丸めると、ぼろぼろ落ちてた分もくつつくよ」とおもしろいやり方でお団子を丸めました。給食室で茹でられたお団子を、冷水の入ったボウルから網ですくいあげて水を切ったあとには、仕上げの積み上げる作業です。後の子が上に積み上げられるように考えながら、三宝の好きなところに順番に乗せていきました。完成したお月見団子は園内に飾り、食べ物が獲れることへのありがとうの気持ちを持つことと、これからも食べ物が育ちますようにとお祈りすることを十五夜集会で伝えました。



栄養素たっぷりのキノコ

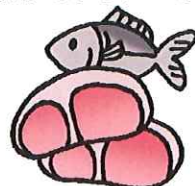
秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ほうレンそう、小松菜、納豆など)

玄関・ゆい組にて給食レシピ配布中です！

- ・マカロニきな粉
- ・納豆焼き【9月の新メニュー】

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1食当り)	材 料 名 <三色食品群別> (※は10時おやつ O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 火	御飯 豚肉のサクサク揚げ ゆかり和え えのきの中華風スープ	594.5(505.4) 24.9(21.7) 17.5(16.5) 1.2(1.0)	米、Oホットケーキミックス、片栗粉、油、小麦粉、O ごま油	O牛乳、豚ヒレ肉、O絹ごし豆腐、O牛乳	もやし、キャベツ、Oかぼちゃ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しそふりかけ、しょうが	醤油、しょうゆ、鶏がらスープ	かぼちゃ豆腐パン 牛乳
02 水	【新メニュー】スタミナ納豆丼 白米の昆布和え わかめのすまし汁	421.8(382.8) 17.3(16.6) 6.5(6.7) 1.6(1.3)	米、Oカルシウムせんべい、ごま、砂糖、ごま油	焼きわり納豆、鶏ひき肉、Oヨーグルト(加糖)、O牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、ごまふな、塩昆布、わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	ヨーグルト カルシウムせんべい 麦茶
03 木	タンメン風うどん さつま芋の甘栗 りんご ※すみれ組以上	524.2(463.6) 14.7(14.4) 7.2(9.2) 1.4(1.1)	O米、さつまいも、干しうどん、砂糖、O砂糖、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、Oさけ、なるど、O牛乳	りんご、キャベツ、もやし、Oきゅうり、にんじん、にら	O酢、しょうゆ、鶏がらスープ	鮭のサラダ御飯 麦茶
04 金	黒糖パン マカロニチキングラタン グリーンサラダ かぶのスープ	558.5(465.0) 20.3(18.2) 24.8(20.3) 2.0(1.5)	O米、黒糖パン、マカロニ、小麦粉、油、Oごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、スキムミルク、バター、O牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ、ブロッコリー、かぶの葉、しめじ、にんじん、O塩昆布	酢、鶏がらスープ、食塩、パセリ粉	昆布おにぎり 麦茶
05 土	豚肉のしょうが焼き丼 切干大根の中華風サラダ たまねぎとわかめのスープ	654.4(550.2) 26.7(23.0) 25.0(22.1) 2.2(1.7)	米、O食パン、Oノンエッグマヨネーズ、すりごま、砂糖、ごま油、油	O牛乳、豚肉(肩ロース)、Oツナ油漬缶、O牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、わかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒、鶏がらスープ、Oパセリ粉	ツナサンド 牛乳
07 月	バターロール チーズ入りレバーミートローフ さっぱりサラダ コーンのスープ	614.7(521.1) 24.5(21.6) 18.5(17.5) 2.4(1.9)	バターロール、O米、パン粉、Oごま、油、砂糖	鶏ひき肉、豚レバー、Oしらす干し、スキムミルク、チーズ、牛乳、O牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、Oしそふりかけ	中濃ソース、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
08 火	カレーライス ごぼうときゅうりのサラダ りんご ※すみれ組以上	626.0(532.4) 21.2(18.9) 19.9(18.3) 2.0(1.5)	米、O食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ごま、油	O牛乳、豚肉(肩ロース)、スキムミルク、バター、O牛乳	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、Oいちごジャム・低糖版、コーン缶	カレーパウダー、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース	いちごジャムサンド 牛乳
09 水	ソース焼きそば みかんサラダ わかめとねぎのスープ	474.2(429.1) 14.6(14.6) 9.5(11.0) 2.1(1.7)	焼きそばめん、O米、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油	豚肉(肩ロース)、O油揚げ、O牛乳	キャベツ、みかん缶、もやし、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、Oにんじん、にら、Oごぼう、ピーマン、ねぎ、Oひじき、わかめ、あおのり	Oかつお・昆布だし汁、ひじきはソース、Oしょうゆ、鶏がらスープ、O本みりん、しょうゆ、食塩、O酒	ひじき御飯 麦茶
10 木	豚丼米飯 カレーの煮つけ ちやしサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	491.5(423.4) 26.6(21.9) 14.5(14.2) 1.6(1.3)	豚丼米、Oメロンパン、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま	O牛乳、かたじ、生揚げ、ハム、みそ、O牛乳	もやし、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、しょうが	煮干しだし、鶏、しょうゆ、本みりん	メロンパン 牛乳
11 金	*誕生会メニュー* もみじ御飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーのごま酢和え 【新メニュー】白米の豆乳みそスープ	604.1(498.8) 26.3(22.4) 16.0(15.1) 1.7(1.3)	米、Oカステラ、片栗粉、ごま、O砂糖、砂糖、油、黒ごま	O牛乳、調整豆乳、鶏もも肉、Oヨーグルト(無糖)、Oホイップクリーム、スキムミルク、みそ、O牛乳	ブロッコリー、にんじん、Oみかん缶、はくさい、Oパナナ、たまねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、酢、鶏がらスープ、和風だし、食塩	フルーツライフ ※つぼみ・たんぼぼ組は バナナ除去 牛乳
12 土	鶏肉の甘辛どんぶり きゅうりとちやしのナムル お鮎とたまねぎのみそ汁	553.2(472.6) 26.8(23.0) 14.5(14.1) 1.9(1.5)	米、O食パン、O砂糖、お鮎、砂糖、ごま、ごま油、油、片栗粉	O牛乳、鶏もも肉、みそ、Oきな粉、Oバター、O牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが	煮干しだし、しょうゆ、本みりん	きな粉サンド 牛乳
15 火	けんちんうどん 南瓜のレモン煮 柿 ※すみれ組以上	503.9(453.5) 15.4(15.0) 5.8(8.2) 1.4(1.1)	O米、干しうどん、Oさつまいも、Oゆでくり、砂糖、O黒ごま	木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、O牛乳	かぼちゃ、かき、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、レモン果汁、Oこいぬ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、O酒、O本みりん、本みりん、食塩、O食塩、Oしょうゆ、酒	栗とさつまいもの御飯 麦茶
16 水	ぶどうパン クリームサンド ひじきのマリネ	613.3(533.1) 23.8(21.4) 17.6(17.1) 1.9(1.5)	ぶどうパン、O米、じゃがいも、Oノンエッグマヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、スキムミルク、Oしらす干し、バター、Oかつお節、O牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、ひじき、O納豆のり	酢、Oしょうゆ、鶏がらスープ、食塩、パセリ粉	のりじゃこ焼きおにぎり 麦茶
17 木	御飯 鶏肉のごま味噌焼き 三色野菜の塩ゆで和え 豆腐のすまし汁	585.7(498.0) 22.5(19.8) 22.4(20.0) 1.3(1.1)	米、O玄米フレーク、Oマッシュマロ、ごま、砂糖	O牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、O無塩バター、みそ、O牛乳	もやし、ごまふな、たまねぎ、にんじん、焼きそば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	玄米フレークスナック 牛乳
18 金	五目あんかけ丼 おからサラダ えのきと油揚げのみそ汁	501.3(427.0) 23.2(20.0) 16.0(15.2) 1.8(1.4)	米、ノンエッグマヨネーズ、Oきょうざの皮、片栗粉、砂糖	O牛乳、豚肉(もも)、おから、Oツナ油漬缶、Oチーズ、ハム、みそ、油揚げ、O牛乳	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、Oたまねぎ、えのきたけ、にんじん、黒きくらげ	煮干しだし、Oケチャップ、しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁、Oパセリ粉	ミニピザ 牛乳
19 土	ハヤシライス キャベツのツナマヨネーズ和え	634.5(542.0) 23.7(20.6) 20.4(19.5) 2.0(1.6)	米、O食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油	O牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、スキムミルク、バター、O牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、Oりんごジャム	ハヤシパウダー、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ	りんごジャムサンド 牛乳
21 月	フランスパン※乳児はバターロール 鮭のコンマヨネーズ焼き フレッシュサラダ ほうれん草のスープ りんご ※すみれ組以上	462.2(453.9) 21.1(18.9) 9.8(13.7) 1.9(1.5)	O米、フランスパン、ノンエッグマヨネーズ、Oごま、小麦粉、油、砂糖、バターロール	さけ、粉チーズ、O牛乳	キャベツ、りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、クリームコーン缶、Oわかめご飯の葉	酢、鶏がらスープ、食塩、パセリ粉	わかめおにぎり 麦茶
22 火	御飯 レバーのかりん揚げ 三色野菜のナムル 大根のすまし汁	575.6(486.1) 23.2(20.3) 14.9(14.5) 1.5(1.3)	米、Oさつまいも、O玄米フレーク、片栗粉、O砂糖、ごま、油、砂糖、ごま油	O牛乳、豚レバー、O生クリーム、O無塩バター、O牛乳	もやし、ほうれん草、だいこん、にんじん、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、酒、本みりん、食塩	さつまいものコロコロ 牛乳
23 水	サンマ・鱈 ポテトヨーグルトサラダ パナナ※すみれ組以上	550.1(488.6) 16.7(16.1) 9.3(10.6) 3.5(2.7)	中盤めん、じゃがいも、O米、Oもち米、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、ハム、ヨーグルト(無糖)、O油揚げ、O牛乳	バナナ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、Oにんじん、にら、黒きくらげ、Oまいだけ、Oしめじ	ラーメンスープ、本みりん、O本みりん、O酒、Oしょうゆ、酢、O和風だし、O食塩	きのおこわ 麦茶
24 木	発芽玄米入り御飯 鶏肉の塩ゆで焼き うの花炒り煮 えのきとわかめのみそ汁	479.7(414.7) 24.3(21.0) 13.2(13.1) 1.7(1.3)	米、Oマカロニ、発芽玄米、O砂糖、ごま油、砂糖	O牛乳、鶏もも肉、おから、みそ、Oきな粉、油揚げ、Oスキムミルク、O牛乳	たまねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、にんじん、ひじき、わかめ、あおのり	煮干しだし、しょうゆ、本みりん、酒	マカロニきな粉 牛乳
25 金	肉豆腐丼 ブロッコリーのおかマヨ和え 切り干し大根のみそ汁	548.0(479.0) 21.4(19.2) 20.4(18.7) 2.1(1.7)	米、O食パン、Oノンエッグマヨネーズ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、すりごま、片栗粉	O牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ、Oしらす干し、油揚げ、O粉チーズ、かつお節、O牛乳	たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、Oあおのり	煮干しだし、しょうゆ、本みりん	じゃこトースト 牛乳
26 土	豚肉チャーハン 香りときゅうりの酢の物 キャベツのスープ	564.7(477.4) 17.1(15.6) 17.0(15.9) 1.9(1.5)	米、O食パン、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油、油、O砂糖	O牛乳、豚ひき肉、Oホイップクリーム、O無塩バター、O牛乳	Oかぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、みかん缶、キャベツ、コーン缶、あおのり	酢、しょうゆ、鶏がらスープ、酒、食塩	かぼちゃペーストサンド 牛乳
28 月	和風ポテト スイートポテトサラダ 小塩菜のスープ	625.2(533.4) 19.2(17.8) 15.5(15.3) 1.9(1.5)	さつまいも、O米、スウィート、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油	鶏ひき肉、O豚ばら肉、みそ、O牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、Oにんじん、しめじ、ごまふな、干しぶどう、O鶏かこんぶ、にんにく	ケチャップ、O本みりん、Oしょうゆ、O酒、鶏がらスープ、しょうゆ	豚肉と刻み昆布の混ぜ御飯 麦茶
29 火	煮御飯 さわらの西京焼き 白和え キャベツのみそ汁	501.8(434.5) 28.9(24.0) 14.7(14.3) 1.6(1.3)	米、Oマカロニ、Oじゃがいも、豚骨だし(押入)、砂糖、すりごま	さくら、木綿豆腐、O牛乳、O鶏もも肉、Oスキムミルク、みそ、Oバター、油揚げ、O牛乳	Oたまねぎ、キャベツ、Oかぶ、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、Oにんじん、Oかぶの葉、ひじき	煮干しだし、しょうゆ、本みりん、酒、O鶏がらスープ	クリームチャウダー 麦茶
30 水	御飯 豚肉野菜ロールフライ コールスローサラダ お鮎のすまし汁	639.6(531.1) 19.0(17.1) 24.7(21.9) 1.4(1.1)	米、O寒天きりんごゼリーの素、油、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、Oソフトおせんべい、お鮎、砂糖	O牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、O牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、本みりん、酒	青りんごゼリー おせんべい 牛乳
31 木	*ハロウィンメニュー* ソフトフランス おばけかぼちゃのスクロップ ブロッコリーのツナサラダ 白米のスープ	643.7(495.0) 22.1(18.4) 24.6(20.7) 2.0(1.5)	ソフトフランス、Oホットケーキミックス、パン粉、O砂糖、油、すりごま、O粉砂糖、小麦粉	O牛乳、豚ひき肉、Oヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、O無塩バター、O牛乳	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、O干しぶどう	中濃ソース、Oピュアコリア、酢、しょうゆ、鶏がらスープ、Oベーキングパウダー、食塩	ココアヨーグルトケーキ 牛乳

※部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(つぼみ・たんぼぼ・すみれ組)のみ牛乳100ccを提供しています。