

保護者各位



令和7年10月1日

金沢愛児園

セミの声から虫の声に変わり、朝晩と涼しさを感じられるようになり、少し秋の気配が感じられるようになってきました。今年は特に暑さが厳しく、まだ気温の高い日が続きそうなので、体調の変化には気を付けていきたいですね。

戸外遊びが気持ちよい気候になり、こどもたちからも毎日「今日、お外行く?」と催促があるほどです。これからの時期、体を沢山動かしながら、戸外遊びや散歩を楽しんでいきたいと思います。

10月の行事予定

* 8日(水) 消防署 合同訓練

* 8日(水) 尿検査 (3歳児クラス以上)
※別紙にてお知らせします。

* 15日(水) 誕生会

* 17日(金) 遠足(3, 4, 5才児クラス)
※詳細は後日お知らせいたします。

* 23日(木) 尿検査 予備日

* 24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。

* 31日(金) ハロウィンごっこ 各クラスで製作したものを身に付けてハロウィンを楽しみます。

写真撮影

15日(水)、17日(金)
31日(金)

体操教室

2、16、30日(木)

☆お知らせ☆

* 10月2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ください。番号は1日(水)にマチコミメールでお知らせします。

* 10月21日(火)~23日(木)横浜こども専門学校より実習生が入ります。

* 10月7日(火)、8日(水)、9日(木)神奈川県よりの委託でキッズサポーター体験保育で実習生が入ります。

今月は
保育参加月間
です。



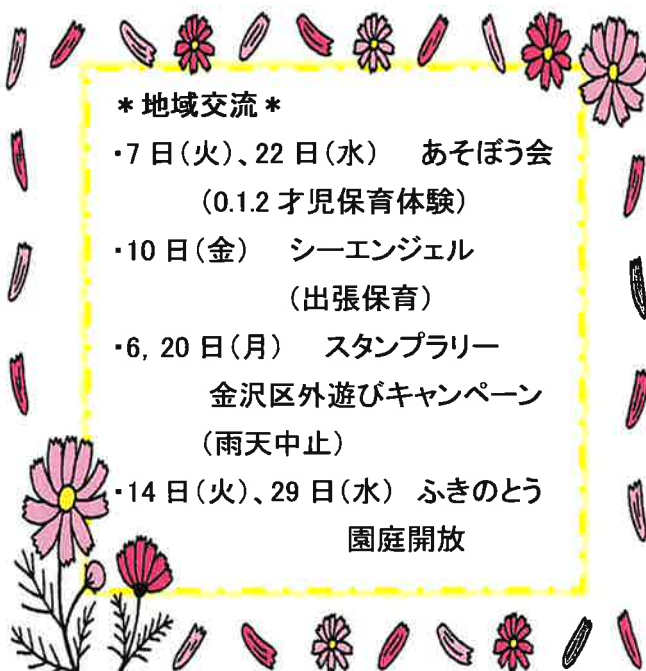
* 地域交流 *

・7日(火)、22日(水) あそぼう会
(0.1.2才児保育体験)

・10日(金) シーエンジェル
(出張保育)

・6、20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)

・14日(火)、29日(水) ふきのとう
園庭開放





【つぼみ組】

○戸外で身体を動かして遊ぶ
○一人ひとりの生活リズムや健康状態を把握し、安心して機嫌よく過ごせるようにする
少しずつ夏の暑さが落ち着き、戸外に出る機会が増えました。園庭で滑り台をして体を動かしたり、園の周辺を散歩して秋の訪れを楽しんでいます。季節の変わり目や気温差があるので、体調の変化に気を付け無理なく過ごせるようにしていきたいです。



【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
クラスでは「とんぼのめがね」や「どんぐりころころ」などの歌がにぎやかに響き、季節を感じる毎日です。園庭や散歩先で自然に触れながら、戸外遊びを楽しんでいます。ブクブクうがい着脱など、繰り返し取り組みながら、身に着けていきたいです。



【もも組】

○友だちと協力して活動を行う楽しさを味わい、達成感を持つ
○戸外などで自然に触れ秋の訪れを感じる
戸外で鬼ごっこやゲーム遊びを楽しんだり、折り紙を互いに教え合う姿も見られます。散歩に出かけたり遠足やハロウィンなどの秋の行事を通して友だちと一緒に楽しみながら協力し合う経験をしていきたいです。



【たんぽぽ組】

○秋の自然に触れながら、戸外で身体を動かして遊ぶことを楽しむ
○保育士に見守られる中で、簡単な身の回りのことを自分でやってみる
まだ暑さが残る日が続いていますが、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。落ち葉やどんぐりなど秋の自然に親しみながら、戸外でのびのびと体を動かしていきます。最近は「自分で！」と身の回りのことに挑戦する姿が増えてきました。一人ひとりの気持ちを大切にしながら自信につながるような関わりを心掛けて行きます。

【ちゅうりっぷ組】

○友だちと一緒に体を動かす楽しさを味わう
○秋の自然に触れ、季節を感じる
やっと涼しくなり園庭に出ると「鬼ごっこしよう！」だるまさん転んだをやりたい」と友だちを誘って一緒に遊ぶ姿があります。遠足では体をいっぱい動かして楽しんできたいと思います。また、お部屋には絵具を使って秋を感じられる製作を飾っていきます。

【さくら組】

○友だちと共通の目的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
○秋の自然に気付き、観察したりあそびに取り入れたりして楽しむ
暑い日が多い9月でしたが、製作を通して秋の訪れを楽しんだ子どもたち。園庭にはトンボも飛ぶようになり秋本番ですね。次は遠足、発表会に向けて、自分らしさを発揮しながらも友だちを思う気持ちを考えた言葉、行動ができるように過ごしていきたいと思っています。

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。きのこの炊き込みごはん、さつまいものみそ汁、つつい食べ過ぎてしまいそうな食欲の秋です。

各クラスの食育活動の様子



すみれ組で「ハムとじゃこの混ぜ御飯」に入るブロッコリーの観察をしました。手触りやにおいを確かめると、ある子が手でぽきっと花蕾を小房に分けてびっくり！やってみるとみんな上手に折ることができ、約 30 株のブロッコリーをあっという間にひと口大に分けてくれました。

給食室に分けられたブロッコリーを持って行くと「この茎の状態は初めて見た！」と手で分けられることに驚いていました。

すみれ組に新たな発見に気づかせてもらい感謝しています。



柿を食べると医者いらす!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミン C が豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミン A も多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。



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ものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。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



2025年10月

金沢愛児園 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1食未満)	材 料 名 <三食食品群別> (◎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>	調味料	
01 水	コッペパン ミラノ風チーズカツレツ グリーンサラダ コーンのスープ	602.0(481.3) 26.7(22.1) 18.5(17.1) 1.9(1.4)	コッペパン、○米、油、パン粉、小麦粉、油、砂糖、○こま油	豚ヒレ肉、○ツナ油漬缶、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、○塩昆布、○あおのり	酢、ハセリ粉、鶏がらスープ、食塩	シーチキンと塩昆布の混ぜ御飯 麦茶
02 木	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきと高野豆腐の煮物 ほうれん草のみそ汁	574.1(489.9) 25.1(21.8) 18.3(17.0) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキミックス、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、○牛乳、○無塩バター、煮り豆腐、みそ、○スキムミルク、◎牛乳	○バナナ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、低糖度マーマレード、ひじき	鶏干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	バナナヨーグルトケーキ 牛乳
03 金	【新メニュー】和風ポロネーズ御飯 コールスローサラダ えのきと油揚げのみそ汁	516.7(461.0) 18.8(17.6) 19.1(17.9) 2.3(1.9)	米、○食パン、○ノンエッグマヨネーズ、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、だいず水漬缶詰、豚ひき肉、みそ、○粉チーズ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、カットトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきだけ、コーン缶、○あおのり	鶏干だし汁、しょうゆ、酢、鶏がらスープ、ハセリ粉、食塩	育のりチーストースト 牛乳
04 土	五目ラーメン じゃが芋のそぼろ煮	613.4(518.7) 26.9(23.2) 14.6(14.2) 2.2(1.7)	中華めん、○米、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、豚もも肉、○バター、◎牛乳	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、コーン缶、ねぎ	しょうゆ、酒、ラーメンスープ、本みりん、○鶏がらスープ、かつお・昆布だし汁、○ハセリ粉、○食塩	チキンピラフ 牛乳
06 月	黒糖パン マカロニチキングラタン ブロッコリーのごま酢和え かぶのスープ	550.6(445.9) 22.2(18.9) 14.1(13.4) 1.1(1.6)	○米、黒糖パン、マカロニ、小麦粉、○こまごま、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、スキムミルク、バター、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、かぶの葉、しめじ、○わかめご飯の素	しょうゆ、鶏がらスープ、酢、ハセリ粉	わかめおにぎり 麦茶
07 火	カレーライス もやしサラダ オニオンスープ	611.5(517.0) 21.3(19.0) 21.6(19.4) 2.3(1.8)	米、○食パン、じゃがいも、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま、油	○牛乳、豚肩ロース肉、スキムミルク、○無塩バター、バター、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり	カレールー、ケチャップ、○ビュウココア、しょうゆ、中濃ソース、鶏がらスープ	ココアサンド 牛乳
08 水	タンメン風うどん 南瓜のレモン煮 バナナ※すみれ組以上	512.7(445.1) 14.4(14.2) 6.8(6.9) 1.6(1.3)	干しうどん、○米、○もち米、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、なると、○油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、もやし、○にんじん、にんじん、○まいだけ、にら、○しめじ、レモン果汁	しょうゆ、鶏がらスープ、○本みりん、○酒、○しょうゆ、○和風だし、○食塩、食塩	きのこおこわ 麦茶
09 木	御飯 かじきまぐろの竜田揚げ 白菜の豆腐和え 大根と厚揚げのみそ汁	553.6(444.6) 27.5(20.5) 20.3(17.2) 1.8(1.4)	米、片栗粉、油、○きょうざの皮、ごま、ごま油	○牛乳、かじき、生揚げ、○ツナ油漬缶、○チーズ、みそ、◎牛乳	はくさい、○たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、塩昆布、しょうが	鶏干だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、○ハセリ粉	ミニピザ 牛乳
10 金	御飯 豆腐の和風ハンバーグ スイートポテトサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	590.5(509.2) 20.4(18.9) 12.7(13.4) 1.5(1.2)	さつまいも、米、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、○カルシウムせんべい、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、スキムミルク、○ヨーグルト(加糖)、油揚げ、◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、ごまつな、干しぶどう、にんじん	鶏干だし汁、しょうゆ、本みりん	ヨーグルト カルシウムせんべい 麦茶
11 土	ケチャップチキンライス 切り干し大根のサラダ じゃがいものスープ	577.1(492.4) 20.5(18.3) 20.4(18.6) 1.6(1.3)	米、○食パン、じゃがいも、○ノンエッグマヨネーズ、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、砂糖、油	○牛乳、○ツナ油漬缶、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	ケチャップ、酢、しょうゆ、鶏がらスープ、○ハセリ粉	ツナサンド 牛乳
14 火	御飯 かれいのごま照り焼き ひじきと切干大根の煮物 豆腐のみそ汁	495.8(426.4) 27.7(22.8) 10.7(11.3) 1.8(1.4)	○米、○マカロニ、○砂糖、ごま、砂糖、油	○牛乳、かれい、木綿豆腐、さつま揚げ、○きな粉、みそ、○スキムミルク、◎牛乳	にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき、わかめ、しょうが	鶏干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○食塩	マカロニきな粉 牛乳
15 水	*超人気メニュー* カレーピラフ 【新メニュー】チキンナゲット マセドアンサラダ オニオンスープ	635.9(505.0) 22.9(19.2) 23.9(20.5) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、○カステラ、片栗粉、油、ノンエッグマヨネーズ、○砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○ヨーグルト(無糖)、ハム、チーズ、○ホイップクリーム、◎牛乳	たまねぎ、○みかん缶、にんじん、きゅうり、○バナナ、コーン缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、鶏がらスープ、食塩、ハセリ粉、カレー粉	フルーツライフル 牛乳
16 木	味噌ラーメン 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 バナナ※すみれ組以上	549.8(472.2) 21.8(19.9) 10.8(12.3) 1.8(1.4)	中華めん、○米、じゃがいも、白ねりごま、砂糖、ごま油、片栗粉	生揚げ、豚もも肉、豚ひき肉、○鶏もも肉、○油揚げ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、キャベツ、○ごぼう、ねぎ、○にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○本みりん、○しょうゆ、ラーメンスープ、本みりん	鶏ごぼう御飯 麦茶
17 金	ハヤシライス フレンチサラダ 白菜のスープ	559.9(489.1) 17.7(16.3) 15.9(16.4) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○寒天青りんごゼリーの素、油、砂糖	○牛乳、豚肩ロース肉、スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、コーン缶	ハヤシルー、酢、ケチャップ、鶏がらスープ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	青りんごゼリー 牛乳
18 土	豚肉チャーハン 春雨サラダ たまねぎとわかめのスープ	548.5(470.6) 17.5(16.1) 15.9(15.2) 2.0(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、ごま、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、○きゅうり、きゅうり、もやし、○にんじん、コーン缶、わかめ、あおのり	しょうゆ、鶏がらスープ、酢、酒、○食塩、食塩	ポテトサラダサンド 牛乳
20 月	バターロール クリームシチュー キャベツのサラダ	556.8(469.9) 19.5(17.7) 12.3(12.7) 1.4(1.1)	バターロール、○米、じゃがいも、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、スキムミルク、バター、○油揚げ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、○にんじん、○ひじき	○かつお・昆布だし汁、○しょうゆ、鶏がらスープ、○本みりん、ハセリ粉、食塩、○酒	ひじき御飯 麦茶
21 火	御飯 かれいの煮つけ 三色野菜の納豆和え 大根のみそ汁 オレンジ※すみれ組以上	489.2(434.3) 26.6(22.4) 12.0(12.5) 1.8(1.5)	米、○食パン、○砂糖、砂糖	○牛乳、かれい、挽きわり納豆、みそ、○バター、油揚げ、◎牛乳	もやし、ごまつな、オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しょうが	鶏干だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	ショガートースト 牛乳
22 水	【新メニュー】和風スープパスタ さっぱりサラダ バナナ※すみれ組以上	508.3(441.3) 19.6(18.1) 8.2(9.9) 2.3(1.8)	○米、スパゲティ、○こまごま、油	鶏もも肉、○チーズ、○かつお節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー	しょうゆ、本みりん、鶏がらスープ、酢、○しょうゆ、ハセリ粉	チーズおなかおにぎり 麦茶
23 木	三色どんぶり マカロニサラダ すまし汁	601.3(510.6) 20.2(18.1) 21.2(19.2) 1.6(1.3)	米、○玄米フレーク、○マッシュマロ、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○無塩バター、◎牛乳	ほうれん草、コーン缶、はくさい、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩	玄米フレークスナック 牛乳
24 金	御飯 レバーのかりん揚げ おからサラダ さつまいもとごぼうのみそ汁	684.1(572.5) 25.0(21.8) 23.7(21.1) 1.4(1.1)	米、さつまいも、○小麦粉、○コーンスターチ、片栗粉、○粉砂糖、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま、油、砂糖	○牛乳、豚ヒレ、○無塩バター、おから、○牛乳、みそ、ツナ油漬缶、○スキムミルク、油揚げ、◎牛乳	ブロッコリー、ごぼう、しょうが	鶏干だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒	バナナキュップェルン 牛乳
25 土	豚肉のしょうが焼き丼 キャベツのツナマヨネーズ和え お昼と玉ねぎのみそ汁	606.6(507.2) 23.9(20.8) 22.0(19.6) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキミックス、○ケークシロップ、ノンエッグマヨネーズ、お昼、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○牛乳、ツナ油漬缶、みそ、○バター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	鶏干だし汁、本みりん、しょうゆ、酒	ホットケーキ 牛乳
27 月	ソース焼きそば ビーンズヨーグルトサラダ 中華風スープ 柿 ※すみれ組以上	531.6(476.5) 16.0(15.7) 11.5(12.4) 2.3(1.9)	焼きそばめん、○米、ノンエッグマヨネーズ、○こまごま油、ごま油、砂糖	豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、○ハム、○しらす干し、◎牛乳	かき、キャベツ、きゅうり、みかん缶、ハイン缶、もやし、○ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しぶどう、ピーマン、わかめ、あおのり	やきそばソース、○しょうゆ、鶏がらスープ、しょうゆ、食塩、○食塩	ハムとじゃこの混ぜ御飯 麦茶
28 火	食パン チーズ入りレバーミートローフ ひじきのマリネ ほうれん草のスープ	539.0(470.9) 23.9(21.3) 16.7(16.3) 2.1(1.7)	○米、食パン、パン粉、砂糖、油、○こま	豚ひき肉、ツナ油漬缶、豚ヒレ、スキムミルク、チーズ、牛乳、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれん草、○青あまふかけ、ひじき	酢、中濃ソース、ケチャップ、鶏がらスープ、食塩	菜飯おにぎり 麦茶
29 水	御飯 鶏の唐揚げ ごぼうときゅうりのサラダ 白菜のみそ汁	606.3(510.4) 24.3(21.2) 17.1(16.1) 1.7(1.4)	米、○パパリアミックス、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、○カルシウムせんべい、ごま、油	○牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、◎牛乳	きゅうり、はくさい、ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	鶏干だし汁、しょうゆ、酒	いちごパパリア カルシウムせんべい 牛乳
30 木	御飯 かじきののみ煮り焼き 春雨の酢の物 大根のすまし汁	659.6(525.7) 24.5(20.1) 18.9(16.5) 1.4(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、○玄米フレーク、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、かじき、○無塩バター、○牛乳、みそ、◎牛乳	きゅうり、みかん缶、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、○干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、鶏がらスープ、中濃ソース、○ビュウココア、酒、○ベーキングパウダー、本みりん、食塩	レーズンロッククッキー 牛乳
31 金	【新メニュー】和風スープパスタ ビーンズヨーグルト ブロッコリーのツナサラダ かぼちゃの豆乳スープ	643.0(533.8) 22.2(19.4) 22.8(20.0) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキミックス、○砂糖、油、すりごま、○粉砂糖、砂糖、黒ごま	○牛乳、調製豆腐、だいず水漬缶詰、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○無塩バター、○牛乳、◎牛乳	カットトマト缶詰、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、○干しぶどう、ピーマン、干しぶどう	ケチャップ、しょうゆ、酢、鶏がらスープ、中濃ソース、○ビュウココア、酒、○ベーキングパウダー、ハセリ粉、カレー粉	ココアヨーグルトケーキ 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(つぼみ・たんぽぽ・すみれ組)のみ牛乳100ccを提供しています。