

保護者各位



10月 園だより



金沢愛児園

台風の上陸が多く梅雨を思わせる程の雨が続き、陽気もジメジメとしています。

雨天時は、室内で身体を動かす遊びを行ったり、晴れた時は、秋の自然を探しに散歩に出かけ季節の移り変わりを感じたりと、給食ではこの季節ならではの食材を食べたりと秋を元気に楽しく過ごしたと思います。



10月の行事予定

- * 3日(土) 80周年記念イベント
- * 7日(水) 消防署 合同訓練
尿検査 (3歳児クラス以上)
- * 9日(金) 誕生会
- * 21日(水) 遠足(3, 4, 5才児クラス)
※詳細は後日お知らせいたします。
尿検査 予備日

写真撮影

9日(金)・21日(水)

体操教室

1日・15日(木)

22日・29日(木)は課外のみ

- * 23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(金) ハロウィン 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。

* 地域交流 *

- ・5日・19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(水)・27日(火) ふきのとう園庭開放
- ・16日(金) シーエンジェル(出張保育)
- ・20日(火) あそぼう会(0.1.2才児保育体験)

今月は
保育参加月間です。



★幼児クラス尿検査について★

10月7日(水)に幼児クラスは尿検査があります。検査キットは5日(月)に配布します。
7日(水)の朝の尿を採取していただき、10時までに各クラスに提出をお願いいたします。
予備日は、10月21日(水)になります。

☆お知らせ☆

- ✿10月6日(火)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5日(月)にマチコミメールでお知らせします。
- ✿11月18日(水)に幼児クラスの発表会予行練習を行います。八景写真館の撮影も入ります。





【つぼみ組】

- ◎戸外で体を十分に動かして遊ぶ。
- ◎一人ひとりの生活リズム健康状況を把握し、安心して機嫌よく過ごせるようにする。

少しずつ過ごしやすい季節になってきました。園庭遊びや散歩を取り入れ、保育士と一緒に歩いたり、伝い歩きをしながら戸外で体を動かすことを楽しめるようにしていきます。また、一人ひとりの健康状態や生活リズムを大切に、休息を取りながら安心して心地よく過ごせるようにしていきます。

【ちゅうりっぷ組】

- ◎友だちと一緒に身体を動かす楽しさを味わう。
- ◎様々な秋の自然に親しみ、興味や関心を広げる。

今月は、園庭遊び、散歩、遠足を通して様々な秋の自然に触れる中で、様々な色の変化や形に興味をもち、季節の変化を感じていきたいと思います。また、ルールのある集団遊びの中で、身体をたくさん動かすことを楽しみ、友だちとの関わりも深めていきます。

【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。
- ◎保育士に見守られる中で簡単な身の回りの事を自分でやってみる。

先月は雨が多く室内遊びが多かったですが、今月は気候のよい日は、沢山戸外で遊んだり、散歩に出掛けどんぐり等集めて楽しんでいきます。また、一人ひとりに合った声掛けをして、身の回りの事が行えるようにしていきたいです。

【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。
- ◎自然に触れ、秋の訪れを感じる

本格的な秋の訪れの中、外遊びでは集団遊びを通して友だちと一緒に活動する楽しさを感じられるようにしていきたいです。散歩では「どんぐり」や「葉っぱ」など秋の自然に触れながら、落ち葉での製作をしたりと秋ならではの活動をしていきたいと思います。

【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。

天気の良い日には、戸外で遊ぶことを楽しみ、秋の自然に興味を持って落ち葉や木の実などに触れ興味を持てるようにしていきます。保育士や友だちと一緒に遊ぶ中で楽しさを共有しながら伸び伸び遊べるようにしていきたいと思います。

【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、観察したり遊びに取り入れたりして楽しむ。

涼しい爽やかな風を感じ、トンボやスズムシのなき声を聞いて秋の訪れを楽しんでいる子どもたち、次はハロウィンや遠足、発表会と行事が盛り沢山です。自分らしさを発揮しながらも、友だちへの思いに気付き、行動をしていけるようにすごしていきたいと思います。





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。

各クラスの食育活動の様子

さくら組がおやつのできぱりそうめんに入るにんじんの皮むきをしました。はじめに栄養士がピーラーの使い方や持ち方を伝え、そして刃は触らない事ことや座って順番を待つことなど安全に行うための約束をしました。初めてピーラーを体験することにドキドキしている子もいましたが、担任や栄養士と一緒に行いました。何人かは「おうちでもやったことある!」と教えてくれてとても上手に剥いていました。そして剥いたにんじんを短冊切りにします。包丁を使うことに慣れてきたようで押さえる手の形が自然と「猫の手」になっていました。食材に触れて食事の時間を楽しんでももらいたいと思います。



郷土料理メニュー

7日はちゃんぽん風めんです。ちゃんぽんは長崎県が発祥と言われています。当時日本に留学で訪れていた学生に、安くて栄養価が高くボリュームのある食事をと作られたそうです。中華鍋一つで作れる栄養たっぷりの麺料理として、長崎県で日常的に食される家庭料理となりました。最近では全国各地に広がり、様々なちゃんぽんが楽しめます。

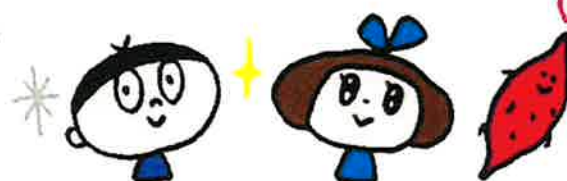


目に良い食べ物は？



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！

- ・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)



おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



玄関・ゆい組にて給食レシピ配布中です！

・かじきのチーズ焼き

・和風ポロネーゼ御飯

2026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食分)	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
			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 木	麻婆肉 南瓜のレモン煮 わかめのすまし汁	604.2(497.4) 20.0(17.2) 19.3(16.9) 1.4(1.1)	米、○ポットケーキミックス、砂糖、○砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、○牛乳、○食塩バター、○スキムミルク、みそ、テンメンジャン、◎牛乳	かぼちゃ、○バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、レモン果汁、わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏がらスープ、本みりん、食塩、酒	バナナヨーグルトケーキ牛乳
02 金	御飯 豚肉のカレー揚げ もやしサラダ 五目みそ汁	619.0(508.1) 23.7(19.9) 20.6(17.8) 1.5(1.2)	米、○玄米フレーク、○マッシュマロ、片栗粉、油、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○食塩バター、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、カレー粉	玄米フレークスナック牛乳
05 月	味噌 かれいのごま揚げ焼き 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小松菜とお葱のみそ汁	640.0(519.6) 31.2(24.6) 24.7(20.9) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、お葱、ごま、片栗粉	○牛乳、かれい、鶏ひき肉、生揚げ、○食塩バター、○粉チーズ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、かつお・昆布だし汁、○ハセリ粉	サクサクチーズクッキー牛乳
06 火	和風ポテトセーザン ブロッコリーとコーンのサラダ かぶのすまし汁	519.0(426.6) 18.8(16.0) 17.1(15.1) 2.1(1.6)	米、○コッペパン、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、だいず水煮豆腐、鶏ひき肉、○ホイップクリーム、みそ、○バター、○スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、カットトマト缶詰、ブロッコリー、○かぼちゃ、かぶ、にんじん、コーン缶、かぶの葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏がらスープ、本みりん、食塩、酒、ハセリ粉	かぼちゃペーストパン牛乳
07 水	【新メニュー】ちゃんぽん温めん【長岡市の郷土料理】 さつま芋のオレンジ煮 バナナ※すみれ組以上	636.9(520.3) 18.4(16.4) 9.6(10.1) 1.7(1.4)	○米、さつまいも、焼きそばめん、砂糖、○ごま、ごま油	鶏もも肉、○チーズ、なると、○かつお節、さくらえび、◎牛乳	バナナ、キャベツ、もやし、オレンジ天然果汁、干しぶどう、にんじん、コーン缶	しょうゆ、鶏がらスープ、○しょうゆ、食塩	チーズおかかおにぎり麦茶
08 木	食パン クリームシチュー さっぱりサラダ オレンジ※すみれ組以上	510.9(436.4) 19.9(17.6) 8.5(9.5) 1.5(1.2)	○米、食パン、じゃがいも、小麦粉、油	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、きゅうり、にんじん、オレンジ、○にんじん、コーン缶、○ひじき	○かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、○しょうゆ、鶏がらスープ、○本みりん、ハセリ粉、○酒	ひじき御飯麦茶
09 金	※日生含メニュー＊ 御飯 豚肉野菜ロールフライ ポテトヨーグルトサラダ オニオンスープ りんご※すみれ組以上	704.6(555.3) 23.0(18.6) 27.6(22.5) 1.2(0.9)	米、じゃがいも、○ポットケーキミックス、○ケチンロップ、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚肉(ロース)、○牛乳、チーズ、○ホイップクリーム、ツナ缶詰、ヨーグルト(無糖)、○スキムミルク、○バター、◎牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん	鶏がらスープ、酢、食塩	ポットケーキ※すみれ組以上はホイップクリーム付き牛乳
10 土	豚肉スタミナ丼 ほうれん草ともやしのナムル わかめと油揚げのみそ汁	548.0(450.5) 20.3(17.3) 17.7(15.6) 1.5(1.2)	米、○ポットケーキミックス、○砂糖、油、ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース肉)、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、○干しぶどう、にら、コーン缶、わかめ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○ビュアココア、鶏がらスープ	ココア熱しパン牛乳
13 火	御飯 かじきまぐろのりんごソースがけ 小松菜のしらすサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	530.7(427.4) 27.2(21.4) 18.9(16.2) 1.9(1.5)	米、片栗粉、油、○きょうざの皮、砂糖、油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、○ツナ缶詰、○チーズ、みそ、しらす干し、◎牛乳	キャベツ、ごまつな、○たまねぎ、りんご、ねぎ、たまねぎ、わかめ	煮干だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、酢、○ハセリ粉	ミニピザ牛乳
14 水	ロールパン タンダーチキン 切り干し大根のサラダ かぶのスープ	512.5(430.7) 22.0(19.2) 12.0(12.2) 1.5(1.2)	ロールパン、○米、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○鶏もも肉、○油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、かぶ、きゅうり、かぶの葉、にんじん、切り干しだいこん、○ごぼう、○にんじん、にんにく	しょうゆ、酢、ケチャップ、○本みりん、○しょうゆ、鶏がらスープ、カレー粉、食塩	鶏ごぼう御飯麦茶
15 木	ごま豆乳ラーメン スイートポテトサラダ バナナ※すみれ組以上	614.8(504.7) 16.8(15.2) 12.6(12.4) 1.5(1.2)	中華めん、○米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、○揚げ玉、白ねりごま、○ごま、ごま油	調製豆乳、鶏もも肉、◎牛乳	バナナ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、干しぶどう、ねぎ、しめじ、○塩昆布、にんにく	ラーメンスープ	【新メニュー】昆布と揚げ玉のおにぎり麦茶
16 金	【新メニュー】厚揚げの中華丼 ブロッコリーのごま酢和え 油揚げとほうれん草のみそ汁	559.0(446.5) 24.4(19.6) 15.2(13.3) 1.6(1.2)	米、○ポットケーキミックス、○白玉粉、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	○牛乳、生揚げ、鶏もも肉、○粉チーズ、○牛乳、○スキムミルク、みそ、油揚げ、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうれん草、えのきだけ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、鶏がらスープ、食塩	ボンデケーキ牛乳
17 土	スパゲティナーポリタン キャベツのツナサラダ たまねぎとわかめスープ	479.7(418.5) 16.1(15.0) 8.7(9.5) 1.7(1.4)	スパゲティ、○米、○もち米、砂糖、油、○ごま油、○砂糖	ツナ缶詰、○鶏もも肉、ハム、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、カットトマト缶詰、きゅうり、にんじん、コーン缶、○にんじん、ピーマン、○こんぶ(だし用)、わかめ	酢、中濃ソース、○しょうゆ、ケチャップ、鶏がらスープ、○本みりん、○酒、食塩、○食塩	中華風おこわ麦茶
19 月	御飯 レバーのかりん揚げ 春巻ときゅうりの酢の物 お葱とえのきのすまし汁	561.0(465.0) 22.4(19.0) 15.8(14.3) 1.5(1.2)	米、○食パン、はるさめ、片栗粉、○ノンエッグマヨネーズ、ごま、砂糖、油、お葱、○食パン	○牛乳、豚レバー、○粉チーズ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、みかん缶、えのきだけ、コーン缶、にんじん、○あおのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	青のりチーズトースト牛乳
20 火	とん汁うどん おかずツナサラダ 柿 ※すみれ組以上	502.6(440.3) 17.5(16.0) 11.6(11.8) 1.5(1.2)	○米、干しうどん、○ノンエッグマヨネーズ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、おから、みそ、ツナ缶詰、○かつお節、◎牛乳	かき、ブロッコリー、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ、○焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、○しょうゆ	のりマヨ焼きおにぎり麦茶
21 水	御飯 鶏肉の照焼 大根の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁	498.0(413.7) 20.5(17.5) 9.2(9.3) 1.7(1.3)	米、○葛天南りんごゼリーの素、○カルシウムせんべい、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、さつま揚げ、◎牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごまつな、いんげん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、かつお・昆布だし汁	青りんごゼリーカルシウムせんべい牛乳
22 木	きのこのカレーライス ブロッコリーの白和え コーンのスープ オレンジ※すみれ組以上	646.5(524.8) 24.7(20.5) 22.1(18.8) 2.3(1.8)	米、○食パン、じゃがいも、すりごま、○砂糖、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肩ロース肉、スキムミルク、○きな粉、○バター、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、オレンジ、コーン缶、しめじ、エリンギ	カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、鶏がらスープ、食塩	きな粉サンド牛乳
23 金	食パン 【新メニュー】かじきのチーズ焼き フレンチサラダ ほうれん草のスープ	499.8(422.7) 24.0(19.8) 12.6(12.1) 2.3(1.8)	○米、食パン、油、砂糖、○ごま油	かじき、チーズ、○ハム、○しらす干し、◎牛乳	キャベツ、○ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、コーン缶	ケチャップ、酢、酒、○しょうゆ、鶏がらスープ、食塩、ハセリ粉、○食塩	ハムとじゃこの混ぜ御飯麦茶
24 土	ケチャップチキンライス コールスローサラダ じゃがいものスープ	537.6(447.6) 16.8(14.7) 19.8(17.2) 1.2(1.0)	米、○小麦粉、じゃがいも、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○だしず水煮豆腐、○食塩バター、○チーズ、○牛乳、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、酢、鶏がらスープ、○ペーキングパウダー、食塩	大豆のチーズスコーン牛乳
26 月	鶏肉と小松菜のクリームライス 玄米フレークのザクザクサラダ 大根のすまし汁 オレンジ※すみれ組以上	552.2(456.8) 26.5(22.0) 12.9(12.0) 1.7(1.4)	米、小麦粉、○マカロニ、玄米フレーク、砂糖、ごま油、○油	○牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、○ツナ缶詰、スキムミルク、○粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、きゅうり、オレンジ、○たまねぎ、だいこん、クリームコーン缶、○にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、酢、鶏がらスープ、○鶏がらスープ、本みりん、○ハセリ粉、食塩、酒	マカロニイタリアン牛乳
27 火	御飯 豆腐の和風ハンバーグ 三色野菜の納豆和え キャベツのみそ汁	679.0(533.9) 25.3(20.9) 21.6(17.9) 1.6(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、○玄米フレーク、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、○食塩バター、○牛乳、みそ、スキムミルク、油揚げ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、だいこん、ごまつな、キャベツ、にんじん、○干しぶどう	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、○ペーキングパウダー	レーズンロッククッキー牛乳
28 水	ミートソーススパゲティ ペイコポテトレンコン コンクリームスープ	570.9(485.9) 22.0(19.4) 10.1(10.5) 1.9(1.4)	○米、スパゲティ、じゃがいも、○ごま、油	牛乳、鶏ひき肉、スキムミルク、バター、粉チーズ、◎牛乳	たまねぎ、カットトマト缶詰、クリームコーン缶、れんこん、コーン缶、にんじん、セロリ、○わかめご飯の素、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、鶏がらスープ、酒、食塩、ハセリ粉	わかめおにぎり麦茶
29 木	御飯 かれいの煮つけ 鶏肉とさつま芋の甘辛和え 厚揚げとわかめのみそ汁	597.0(488.4) 31.1(25.6) 12.1(11.8) 2.0(1.5)	米、さつまいも、○パエリアミックス、片栗粉、砂糖、○ソフトおせんべい、油	○牛乳、かれい、鶏もも肉、生揚げ、みそ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、わかめ、しょうが	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん	いちごパエリアおせんべい牛乳
30 金	※ハロウィンメニュー＊ ロールパン かぼちゃグラタン グリーンサラダ 白菜のスープ りんご※すみれ組以上	649.9(506.9) 25.0(20.4) 27.0(22.5) 1.9(1.5)	ロールパン、○ポットケーキミックス、小麦粉、○砂糖、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、チーズ、スキムミルク、○食塩バター、○ホイップクリーム、○牛乳、バター、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、りんご、キャベツ、はくさい、きゅうり、ブロッコリー、○干しぶどう、しめじ、にんじん	酢、鶏がらスープ、○ビュアココア、○ペーキングパウダー、食塩、ハセリ粉	ココアヨーグルトケーキ※すみれ組以上はホイップクリーム付き牛乳
31 土	豚肉のしょうが焼き丼 キャベツのおかか和え お葱と玉ねぎのみそ汁	548.5(470.8) 23.2(20.0) 20.0(17.6) 1.8(1.5)	米、○食パン、○ノンエッグマヨネーズ、お葱、砂糖、油	○牛乳、豚肩ロース肉、○ツナ缶詰、みそ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○ハセリ粉	ツナトースト牛乳

※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)のみ牛乳を提供しています。