

10月の 園だより



友愛八幡町保育園 2023.10.1

「聖書のことば」

羊は一人の羊飼いに導かれ、一つの群れになる。

(ヨハネによる福音書10章16節)

爽やかなそよ風に秋の深まりを感じます。実りの秋は自然の恵みや、その移り変わりの不思議さを、子ども達自身が肌で感じることでできる季節です。たくさんの方々に触れ、感性豊かな子ども達へと育てて欲しいと願っています。

主と共にいて下さいますように。

【がんばれ！うんどうかい】

☆あさごはんをたべましたか？

・あさごはんは元気のもとです。しっかりとたべましょう。

☆手や足のつめをきっていますか？

・つめがのびているとケガをする原因になります。

☆たっぷりすいみんをとりましたか？

・ねている間からだのつかれがとれます。いつもより早ね早おきを心がけましょう。

☆からだの調子はよいですか？

・おなかがいたかったり、のどがいたかったり、せきがでたりしませんか？




☆うんどうしやすいくつをはいていますか？

- ・足のこう…マジックテープなどでこの高さを調節できますか？
- ・つま先…足の指が自由にうごかせますか？
- ・かかと…ぶかぶかだったりすりへったりしていませんか？
- ・くつ底…足の動きに合わせて曲がりますか？厚すぎたり薄すぎたりしませんか？

☆ぼうしをきちんとかぶっていますか？

・ゴムは切れたり、のびていませんか？

10月の行事予定

- 3日(火) 身体測定・避難訓練
- 12日(木) 合同礼拝
- 21日(土) 運動会 9:00~12:30 (保育園園庭にて)
運動会予備日…10月28日(土)
- 24日(火) 小児科健診

 - ・小児科健診は、伊藤先生(園医・済生会病院小児科)に診ていただきます。
- 25日(水) 園庭開放
 - “あそびにおいでよ”(親子同伴無料)
 - ・時間 10:00~11:30
 - ご近所にいるお子さんをお誘いください。
- 27日(金) 誕生会

 - ・どうぞご自由にご参加下さい。
 - ・この日の出し物は『職員』です。
 - ・誕生月の子どもさんは、皆の前で一人一芸を致します。お楽しみに。
- 31日(火) ハロウィン

 - みんなでゲームを楽しみ
 - 『trick or treat』と言ってお菓子をもらおう！

= 水筒について =

つくし組、なのはな組、なずな組は外遊び、運動遊びがありますので引き続き持参してください。

献立表

(10月)

日	曜	全園児			3歳未満児	行事	
		主食	副食	3時おやつ	10時おやつ		
2	月	白米	鶏肉の照り焼き、しらすとわかめの酢の物、かぼちやのソテー、かき玉汁	カステラ、牛乳	梨、牛乳		
3	火	白身魚の蒲焼き き丼	キャベツの昆布和え、とうがんのおつゆ、オレンジ	ミニピザ、牛乳	バナナ、牛乳	身体測定 避難訓練	
4	水	白米	鶏肉のチーズピカタ、ポテトサラダ、トマト、えのきとわかめのスープ	フレンチトースト、牛乳	梨、牛乳		
5	木	白米	魚の竜田揚げ、野菜の酢漬け、ベーコンポテトスープ、梨	カナッペ、バナナジュース	ミレービスケット、お茶		
6	金	ロールパン	豆腐ハンバーグ、スティックきゅうり、にんじんのポタージュ、オレンジ	コーンおにぎり、わかめおにぎり、お茶	バナナ、牛乳		
7	土	親子どんぶり	きゅうりと人参の浅漬け、豆腐とわかめのすまし汁	梨、えびせん、牛乳	オレンジ、お茶		
10	火	白米	魚のフライ、人参のきんぴら、粉ふき芋、しいたけとキャベツのチキンスープ	ホイップフルーツ、お茶	梨、牛乳		
11	水	白米	じゃが芋のチリコンカン、拌三条、わかめときのこのスープ、オレンジ	豆乳と南瓜の蒸しパン、牛乳	バナナ、牛乳		
12	木	白米	魚の煮付け、野菜のごまだれ、トマト、ほうれん草のスープ	さつま芋の天ぷら、牛乳	オレンジ、牛乳	合同礼拝	
13	金	黒糖パン	クリームスパゲティ、ゆでブロッコリー、きゃべつとウインナーのスープ、オレンジ	鮭おにぎり、とろろ昆布おにぎり、お茶	ビスコ、お茶		
14	土	牛丼	ほうれん草のごまあえ、豆腐と椎茸とわかめのすまし汁	バナナ、雪の宿、牛乳	オレンジ、お茶		
16	月	白米	豚肉の生姜焼き、キャベツと人参の浅漬け、かき玉汁、オレンジ	マカロニあべかわ、牛乳	動物ビスケット、お茶		
17	火	白米	魚のアーモンド揚げ、南瓜サラダ、トマト、コーンスープ	ぶどうゼリー、ウエハース、牛乳	オレンジ、牛乳		
18	水	カレーライス	スパゲティサラダ、りんご	アーモンドトースト、牛乳	バナナ、牛乳		
19	木	白米	魚のチーズ焼き、スティックきゅうり、トマトレタス卵スープ、オレンジ	カスタードプリン、お茶	コーンフレーク、牛乳		
20	金	黒糖パン	ヒレカツ、温野菜サラダ、ゆでブロッコリー、ほうれん草のミルクスープ	りんごゼリー、ミレービスケット、牛乳	バナナ、牛乳		
21	土	* * 運動会 * *					
23	月	白米	鶏肉の唐揚げ、きゅうりと人参のゆかりあえ、チンゲン菜のスープ、りんご	米粉ケーキ、牛乳	オレンジ、牛乳		
24	火	白米	鮭のムニエル、キャベツと竹輪のごまあえ、かき玉汁、オレンジ	豆乳プリン、お茶	チーズクラッカー、お茶	小児健診	
25	水	わかめごはん	きつねうどん、ほうれん草の白和え、トマト	くろみどチーズのクッキー、豆乳スキムココア	バナナ、牛乳	園庭開放	
26	木	白米	白身魚の塩焼き、人参のきんぴら、きゅうりの昆布和え、野菜スープ	オニオンリング、牛乳	りんご、牛乳		
27	金	ロールパン	マカロニグラタン、ゆでブロッコリー、コンソメスープ、オレンジ	スイートポテト、牛乳	バナナ、牛乳	誕生会	
28	土	麻婆丼	ナムル、春雨スープ	バナナ、ハーベストセサミ、牛乳	オレンジ、お茶		
30	月	白米	高野豆腐と野菜の卵とじ、すり身の味噌汁、りんご	アメリカンドッグ、牛乳	動物ビスケット、お茶		
31	火	フランスパン	クリームシチュー、きゅうりとトマトのサラダ	パンピキンマフィン、牛乳	バナナ、牛乳	ハロウィン	

※食物アレルギーの食材を使わない日に★をつけています。

平均栄養価	エネルギー【kcal】	たんぱく質【g】	脂質【g】	炭水化物【g】	食塩相当量
3歳未満児	513(444)	18.1(14~22)	16.5(10~15)	72.4(56~72)	1.3(1.3未満)
3歳以上児	578(549)	20.9(18~27)	18.4(12~18)	81.0(69~89)	1.6(1.4未満)

()の数値は当保育園の給与栄養目標量を記載