

# 10月の 園だより



友愛八幡町保育園 2025. 10. 1

「聖書のことば」

あなたがたはそれぞれ、賜物を授かっているのです。

(ペトロの手紙Ⅰ 4章10節)

少し秋の風を感じる季節になりました。移りかわる季節を感じながら皆さまがくださった自然の美しさに目を向けて、感性豊かな子ども達に育ってほしいと願っています。

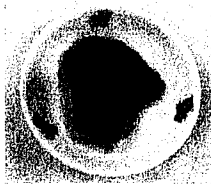
主が共にいてくださいますように。

こどもに人気のおやつを紹介します

## 人気の手作りおやつベスト3

- 1位：アーモンドココアクッキー
- 2位：アーモンドトースト
- 3位：マカロニあべかわ

### アーモンドココアクッキー



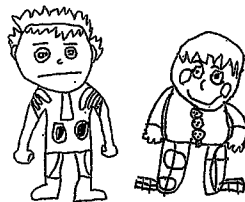
#### 【材料】

バター (100g)  
砂糖 (90g)  
卵 (1個)  
薄力粉 (180g)  
ココア (20g)  
アーモンド (30g)  
グラニュー糖 (適量)

#### 【作り方】

- ① バターは常温に戻し、砂糖と卵をいれて混ぜる。
- ② 薄力粉とココアを混ぜ、ふるう。
- ③ アーモンドを加えて混ぜる。
- ④ 棒状になるように形を整え、冷凍庫で30分程冷やす。
- ⑤ 冷やした生地をグラニュー糖の上で転がし表面につける。
- ⑥ 1cm幅にカットして鉄板に並べる。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。

## 10月の行事予定



- 1日(水) 身体測定・避難訓練
- 2日(木) 小児科健診  
・小児健診は、劉先生(園医・りゅうキッズクリニック小児科)に診ていただきます。
- 2日(木) 合同礼拝
- 18日(土) 運動会 9:00~12:30 (保育園園庭にて)  
運動会予備日…10月25日(土)
- 22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。
- 23日(木) 誕生会  
・どうぞご自由にご参加下さい。  
・この日の出し物は『なのはな』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。



### = 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。

### 【11月なずな組・なのはな組個人面談のお知らせ】

なずな組・なのはな組の個人面談を11月にいたします。  
10月中頃に時間表を掲示いたしますので都合のいい日と時間に名前の記入をお願いいたします。

#### 面談期間

11月4日(火)~11月14日(金)  
13:00~15:00

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     |               |
| ★ 1  | 水 | 白米                 | 鶏肉のマーマレード焼き、しらすとわかめの酢の物、トマト、かぼちゃの味噌汁            | ふかし芋、牛乳              | 梨、牛乳       | 身体測定<br>避難訓練  |
| 2    | 木 | わかめごはん             | 肉うどん、ほうれん草とツナのごま和え                              | 牛乳ゼリー、お茶             | バナナ、牛乳     | 合同礼拝<br>小児科健診 |
| 3    | 金 | 白米                 | 魚のアーモンド揚げ、ナムル、かきたま汁、梨                           | クッキー、牛乳              | りんご、牛乳     |               |
| 4    | 土 | 牛丼                 | きゅうりの昆布和え、春雨スープ                                 | オレンジ、丸ボーロ、牛乳         | バナナ、お茶     |               |
| 6    | 月 | 白米                 | ポテト入り照り焼きハンバーグ、きゅうりとトマトのサラダ、ベーコンとほうれん草のスープ、オレンジ | カナッペ、豆乳スキムココア        | 梨、牛乳       |               |
| 7    | 火 | さつま芋ご飯             | 鮭の塩焼き、浦上そばろ、豆腐とわかめのすまし汁、りんご                     | アーモンドトースト、牛乳         | オレンジ、牛乳    |               |
| 8    | 水 | ハヤシライス             | ブロッコリーサラダ、トマト                                   | 豆乳プリン、お茶             | バナナ、牛乳     |               |
| 9    | 木 | 白米                 | 魚のチーズ焼き、三色ナムル、豆腐の味噌汁、りんご                        | フルーツヨーグルト、お茶         | コーンフレーク、牛乳 |               |
| 10   | 金 | ロールパン              | スパゲッティナポリタン、和風サラダ、にんじんのポタージュ、オレンジ               | ゆかりおにぎり、とろろ昆布おにぎり、お茶 | りんご、牛乳     |               |
| 11   | 土 | そばろ丼               | 野菜のごま和え、中華風コーンスープ                               | りんご、バームクーヘン、牛乳       | バナナ、お茶     |               |
| 13   | 月 | * * * スポーツの日 * * * |                                                 |                      |            |               |
| 14   | 火 | 白米                 | 鶏肉のチーズ焼き、コールスローサラダ、トマト、チンゲン菜のミルクスープ             | マドレーヌ、牛乳             | オレンジ、牛乳    |               |
| 15   | 水 | カレーライス             | きゅうりと人参の浅漬け、オレンジ                                | カスタードプリン、お茶          | バナナ、牛乳     |               |
| 16   | 木 | 黒糖パン               | コロッケ、ゆでブロッコリー、トマト、野菜の豆乳スープ                      | ハートのパイ、牛乳            | りんご、牛乳     |               |
| 17   | 金 | ゆかりご飯              | 皿うどん、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ                          | フライドポテト、牛乳           | ビスコ、お茶     |               |
| 18   | 土 | * * * 運動会 * * *    |                                                 |                      |            |               |
| ★ 20 | 月 | 白米                 | 豚肉の味噌炒め、春雨の酢の物、豆腐と小松菜のすまし汁、オレンジ                 | マカロニあべかわ、牛乳          | 動物ビスケット、お茶 |               |
| 21   | 火 | 白米                 | 魚のチーズピカタ、ブロッコリーの胡麻和え、けんちん汁、りんご                  | スイートポテト、牛乳           | バナナ、牛乳     |               |
| 22   | 水 | フランスパン             | ミートグラタン、きゅうりとトマトのサラダ、コーンスープ                     | うどん、お茶               | オレンジ、牛乳    | 園庭開放          |
| 23   | 木 | ピラフ                | 鶏肉のカレー風味唐揚げ、ほうれん草のツナサラダ、白菜とベーコンのスープ、オレンジ        | カステラ、豆乳スキムココア        | バナナ、牛乳     | 誕生会           |
| 24   | 金 | 白米                 | 鮭のムニエル、南瓜サラダ、トマト、大根とわかめの味噌汁                     | オレンジゼリー、ミレービスケット、牛乳  | りんご、牛乳     |               |
| 25   | 土 | 麻婆丼                | きゅうりのゆかりあえ、中華スープ                                | りんご、ムーンライト、牛乳        | バナナ、お茶     |               |
| 27   | 月 | 白米                 | じゃが芋のチリコンカン、ゆでブロッコリー、きのこスープ、りんご                 | ココア蒸しパン、牛乳           | オレンジ、牛乳    |               |
| 28   | 火 | さわらの蒲焼き丼           | きゅうりの酢の物、トマト、白菜と卵のスープ                           | フレンチトースト、牛乳          | バナナ、牛乳     |               |
| 29   | 水 | 白米                 | 焼き肉炒め、きゅうりと人参の浅漬け、わかめとえのきのスープ、オレンジ              | アメリカンドッグ、牛乳          | ビスコ、お茶     |               |
| 30   | 木 | 白米                 | 魚のフライ、拌三条、トマト、厚揚げとほうれん草の味噌汁                     | パンブキンマフィン、牛乳         | バナナ、牛乳     |               |
| 31   | 金 | 黒糖パン               | ミートローフ、人参のきんぴら、ゆでブロッコリー、パンブキンスープ                | ぶどうゼリー、ミレービスケット、牛乳   | オレンジ、お茶    |               |

※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 | 466(450)    | 17(15~22) | 16(10~15) | 68(56~72) | 1.2(1.3未満) |
| 3歳以上児 | 519(550)    | 19(18~27) | 18(12~18) | 75(69~89) | 1.4(1.4未満) |

( )の数値は当保育園の給与栄養目標量を記載