

10月の献立表

日 曜	献 立	材 料 名	お や つ	
			午前(0~2歳児)	午後(全員)
1 木	☆十五夜献立☆ 鶏のてりやき・味覚サラダ・ゆで卵・けんちん汁	むきがけい・生巻・さつま芋・人参・ローズハム・胡瓜・胡麻 卵・豚肉・大根・ごぼう・豆腐・長葱・こんにゃく	カルビス お菓子	ミルク お月様クッキー
2 金	ミートローフきのこソース・ブロッコリー・人参の甘煮・スープ	豚肉・玉葱・生巻・卵・しめじ・えのき・トマト チーズ・人参・ブロッコリー・キャベツ・長葱	牛乳 お菓子	ミルク クリームパン
3 土	☆親子運動会☆			
5 月	春雨と肉団子の中華スープ・切り昆布の煮物・果物・ふりかけ・ミルク	鶏肉・豚肉・生巻・卵・玉ねぎ・人参・小松菜・干椎茸・春雨 切り昆布・ジャガイモ・さつま揚げ・オレシジ・ふりかけ・ミルク	リンゴジュース お菓子	麦茶 みそ焼きおにぎり
6 火	親子煮・さつま芋の甘煮・小松菜のおかか和え・味噌汁	鶏肉・玉葱・人参・法蓮華・卵・さつまいも・小松菜 鯉節・煮干し・わかめ・大根・油揚げ	麦茶 チーズ	ミルク ツナサンド
7 水	鮭の揚げ煮・れんこんのきんぴら・ブロッコリー・豚汁	鮭・生巻・れんこん・人参・胡麻・卵・大根・里芋・小松菜 油揚げ・豆腐・椎茸・牛蒡・長葱	麦茶 バナナ	牛乳・こんぶ お菓子
8 木	ハヤシシチュー・カニ風味和風サラダ・果物・ミルク	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース・かにかま わかめ・レタス・胡瓜・林檍・ミルク	カルビス お菓子	麦茶 焼きそば
9 金	肉じゃが煮・なすの揚げ煮・きゅうりの漬物・味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・グリーンピース・蓮根 キャベツ・胡瓜・煮干し・なめこ・長葱・豆腐	牛乳 お菓子	ミルク 人参ケーキ
10 土	チキンカレー・福神漬け・果物・牛乳	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・福神漬・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スボロン お菓子
12 月	酢豚・もやしの中華和え・かぼちゃのマヨあえ・澄まし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・干椎茸・パイン・生巻 もやし・ハム・胡瓜・かぼちゃ・煮干し・ほうれん草・豆腐・卵	カルビス お菓子	麦茶 りんご寒天
13 火	鶏のマーマレード焼き・キャロットサラダ・ブロッコリー・秋の根菜汁	鶏肉・マーマレード・ブロッコリー・おから・ハム みかん缶・豚肉・さつま芋・蓮根・ごぼう・油揚げ・人参	麦茶 チーズ	ミルク スピン
14 水	ウィンナーの衣揚げ・れんこんサラダ・トマト・むらくも汁	ウィンナー・人参・パセリ・卵・チーズ・れんこん・胡瓜 かにかま・胡麻・トマト・煮干し・玉ねぎ・青梗菜	牛乳 お菓子	牛乳・煮干し お菓子
15 木	☆お誕生会☆ 山菜のごはん・さつま芋のてんぷら たくあん・果物・味噌汁	米・もち米・鶏肉・舞茸・人参・しめじ・椎茸・わらび・筍・柿 油揚げ・胡麻・さつま芋・たくあん・煮干し・わかめ・長葱・豆腐	リンゴジュース お菓子	紅茶 ミニケーキ
16 金	焼き魚・マカロニサラダ・ゆで卵・スープ	甘塩鮭・マカロニ・人参・胡瓜・ハム・玉ねぎ・卵 わかめと・もやし・えのき	麦茶 チーズ	ミルク きなこ揚げパン
17 土	クリームシチュー・果物・ふりかけ・牛乳	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・ふりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スボロン お菓子
19 月	大豆入りチキンカレー・カルシウムサラダ・果物・福神漬・ミルク	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・大豆の水煮・小女子・胡瓜 キャベツ・わかめ・福神漬・林檍・ミルク	リンゴジュース お菓子	麦茶 グラタンパン
20 火	豚の生姜焼き・きゅうりの昆布あえ・粉吹きじゃが・澄まし汁	豚肉・玉葱・ピーマン・梅干し・人参・キャベツ 塩昆布・じゃが芋・鯉節・煮干し・えのき・水菜・卵	牛乳 お菓子	フルーツ ヨーグルト
21 水	大豆と小女子の野菜かき揚げ・シルバーサラダ・トマト・味噌汁	小女子・大豆・玉葱・長葱・人参・ハム・さつま芋・ピーマン 春雨・胡瓜・トマト・煮干し・なす・長葱・油揚げ	麦茶 バナナ	牛乳・昆布 お菓子
22 木	ビビンバ・フライドポテト・煮卵・スープ	豚肉・にんにく・生巻・胡麻・もやし・人参・ほうれん草 じゃが芋・卵・煮干し・わかめ・長葱	カルビス お菓子	ミルク クロックムッシュ
23 金	煮魚・さつま芋サラダ・ブロッコリー・味噌汁	むきがけい・れんこん・胡瓜・かにかま・ブロッコリー 煮干し・わかめ・長葱・豆腐	麦茶 チーズ	ミルク ふらすく
24 土	ハヤシシチュー・果物・ふりかけ・牛乳	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・ふりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スボロン お菓子
26 月	マカロニときのこのシチュー・切り干し大根のサラダ・五目納豆・果物・ミルク	鶏肉・マカロニ・玉葱・人参・法蓮華・コーン・クリーム 切り干し大根・きゅうり・レタス・ハム・柿・ミルク	リンゴジュース お菓子	麦茶 ミニモンブラン
27 火	ツナ入り卵焼き・ナムル風煮びたし・金時豆の煮物・味噌汁	ツナ・玉葱・人参・卵・里芋・ほうれん草・もやし・金時豆 煮干し・わかめ・じゃが芋・長葱	麦茶 バナナ	ミルク もちもちチーズパン
28 水	チキン南蛮・フレンチサラダ・トマト・味噌汁	鶏肉・卵・レモン・玉葱・パセリ・トマト・キャベツ・林檍 レタス・胡瓜・トマト・煮干し・わかめ・もやし・えのき	カルビス お菓子	牛乳・するめ お菓子
29 木	☆愛情お弁当☆ 味噌汁・りんご	煮干し・白菜・油揚げ・人参・りんご	麦茶 チーズ	ミルク おばけ蒸しパン
30 金	ししゃものチーズ焼き・チャブチェ・ブロッコリー・味噌汁	ししゃも・パセリ・チーズ・豚肉・人参・筍の水煮・ニラ 春雨・干椎茸・胡麻・ブロッコリー・煮干し・わかめ・豆腐	麦茶 バナナ	麦茶 きのこの炊き込みご飯
31 土	豚の生姜焼き・ポイルキャベツ・トマト・かき玉汁	豚肉・生巻・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・キャベツ トマト・卵・豆腐	麦茶 お菓子	スボロン お菓子

※材料の入荷の都合により多少変更になることがあります

0~2歳児 基準550kcal平均549kcal 塩分1.8g 3~5歳児 基準400kcal平均405kcal 塩分 2.1g



はとり保育園 と 保護者の皆さん をつなぐ情報誌



秋風が心地よく感じる季節が近づいてきました。運動会までもう少し。子ども達は、一生懸命練習に取り組んでいます。また、お兄さんお姉さんの練習をキラキラした目で見つめ、真似をする未満児さんの姿も見られます。この大きな経験を活かし、子ども達が大きく成長することを願っています。

今月の行事予定				1	2	3
				衣替え		運動会
4	5 ABCday	6	7	8 わんぱく day	9	10
11	12 ABCday	13	14	15 誕生会	16	17
18	19 ABCday	20 さくら組 卒園アルバム 写真撮影	21	22	23	24
25	26 ABCday	27	28 身体測定	29 おたのしみ day 愛情弁当	30 避難訓練 (引き渡し)	31

今後の行事予定
11月18日(水) 稚児の儀(さくら組)
※詳細は後日お知らせします



保育料引き落とし日
1回目 10月12日(月)
2回目 10月20日(火)
※引き落とし日の前日までにはご準備おねがいします。



今月のお誕生会とお弁当日のおしらせ!!

◆15日(木)は、お誕生会です。
3~5歳児さんの、ごはんはいりません。
秋の味覚の栗おこわ風ご飯です。



◆29日(木)は、愛情お弁当日です。
おかず入りお弁当の用意をお願いします。



簡単ふりかけをお家で作ってみよう

すり鉢とすりこぎで作るふりかけを紹介します。
まず、ごまをすります。パチパチという音や粒から
粉へと変化する様子、すりたてのひと際香ばしい
香りは食材の風味を引き立てます。
ちりめんじゃこ(しらす)とだいこんの皮や葉を
フライパンでいって、すったごまと合わせればできあがり。
とろろ昆布やかつお節もいってからすると美味しい
ふりかけになります。お子さんにとっても、
わくわくするような体験になるでしょう。



9月の様子

今月の
保育目標

しつけ
保育目標

《同時協力》 どうじきょうりよく お互い助け合おう

私たちは自分ひとりでは生きられません。
多くの人々の力によって毎日を無事に暮らしているのです。園生活の中でも当番を決めたり分担
をして、それぞれが自分の力を出し合って協力し合う事の大切さを子ども達にも知らせていき
たいと思います。

《あざづは大きな声で気持ちよく》

朝の挨拶が大きな声でできると、挨拶された人も気持ちがいいし自分も気持ちがいいもので
す。『1日ががんばろう!』と元気も出てきます。気持ちのよい挨拶を心掛けていきましょう。



運動会

10月3日(土)

集合9:00 雨天順延

夏の厳しい暑さも日に日に和らぎ、爽やかな秋晴れの日が続いています。
園庭では、「今からリレーやるんだよ!」「組体操がんばるんだ!!」
「ポンポン踊るんだよ!」と張り切って練習している子ども達の声が聞か
れます。

この運動会を通して、子ども達は全身を使って表現する楽しさや、友だ
ちと協力し最後までやり通すことの大切さを学んでくれることでしょう。
当日は、毎日一生懸命頑張っている子ども達に、たくさんの拍手を送って
いただければと思います。

☆熱中症&感染予防のため、保護者の方は水分補給・日傘等
のご用意をお願いいたします。

0~2歳の子ども達も、お兄さんお姉さんの姿に憧れ真似をし
たり、保育の中で運動会ごっこをして楽しんでいます。
後日、動画でご紹介できればと考えておりますので、楽しみにし
ていてください。

衣替え

10月から衣替えになります。
冬の制服・くまさん通園服・制帽を
着用しましょう。
季節の変わり目で、まだ暑い日もあ
りますので、気温に合わせて調節を
しましょう。
長袖ジャージの使用については、
後日お知らせいたしますので、その
時に持たせてください。

※着替え袋の中も確認をお願いします。



中秋の名月

10月1日は十五夜です。この時期は「中秋の名月」
といって、秋の澄んだ空気の中で月が最も美しく見ら
れることから、平安時代初期に月を見ながら宴会を催
す習慣ができました。

同じ場所で十五夜(じゅうごや)と十三夜(じゅうさんや)
十日夜(とうかんや)の三回とも月見をすると縁起が
いいそうです。
お子さんと一緒にゆったりと月を眺めるひとときを
過ごせたら良いですね。

今年は、十五夜10月 1日(木)
十三夜10月29日(木)
十日夜11月24日(火)です。



秋の収穫の時期が
やってきました!
園の畑のさつまいもも、すく
すく成長しています。
「お芋、大きくなったか
な?」と、子ども達も楽し
みにしています。
お芋の出来をみて、計画し
たいと思います。

☆3~5歳児さん
は、長靴の用意を
お願いします。



★卒園アルバム写真撮影★

卒園アルバムの写真撮影が
あります。

- ・10月20日(火)
- ・さくら組
- ・制服・名札忘れずに!

おたのしみday

10月29日(木)は、
おたのしみdayです。
当日は、全園児 私服での
登園となります。

愛情弁当当日です。
お弁当も忘れずに!



スポーツの秋
収穫の秋

芸術の秋
読書の秋

みなさんの秋は、どんな秋?



社会福祉法人
照桑福祉会
幼保連携型認定こども園
《はとり保育園》
〒319-0123
小美玉市羽鳥2815-1
☎0299-28-7628

10月 おたんじょうび おめでとう

誕生会

10月15日(木)

さくら組
ひまわり組

大和田だいちさん
高野こうきさん
清水さやかさん
宮嶋けいごさん
保田あさなさん
吉岡みおさん

すみれ組
ばんび組

赤塚ひまりさん
園部ゆうかさん
長谷川たいちさん
川島とうじくん
小松みうちゃん
畠山ゆうだいくん