

# ひよし保育園だより



## 自分を信じて

10月4日(土)は、ひよし保育園の運動会です。

運動会は、幼児クラスの子どもたちの運動的な成長をじっくりご覧いただける機会です。全クラスを実施するには時間的な制限があることと、乳児は保護者と離れる不安が大きいこと、大勢の大人に囲まれ視線が注がれることへの緊張があり負担が大きい為、幼児クラスで行うことをご理解頂ければと思います。

ひよし保育園の運動会は、日ごろの保育の中で経験してきたことの中から、子どもたちが「これやりたい!」と選んだ種目で構成しています。「出来た」という結果のみを重視するのではなく、子どもたちの意欲を最も大切に、昨日の自分よりも1歩を踏みだし、自ら挑戦してきた課程を大切にしています。

どの種目でも、これまでがんばってきた『自分を信じて』挑む姿をみんなで応援したいと思います。運動には、体全体を動かす粗大運動と手指等の微細運動があり、ヒトは体の中心部にある体幹の部分から指先足先に向けて分化し発達していきます。そのため、乳幼児期は体の土台となる、体幹の筋力をしっかり育てていくことを意識して保育をしています。

具体的には階段やマット山の昇り降り(斜面や段差での移動) 様々なハイハイを色々な向きで、0歳児時期から行っています。このように、運動では少し負荷をかけていくことが重要なのです。

さらに大切なことは、訓練のように強制しないこと。今、獲得している力を存分に繰り返し行うことで、子どもたちは自ら次のステップへと踏み出す力を持っているからです。この動きが大事だからと強制することは、しません!常に子どもが主人公で、子どもが自ら動くことを大切にします。

このように様々な運動経験をたくさんしていくと、動くことの楽しさがわかり、その中で筋力や体力がついてきます。すると、子どもはもっと動きたいとどんどん活発になるものです。色々挑戦をしてみたくになります。動く中で、力をコントロールしたり、バランス感覚等も身につけていきます。大人は、危険の無いよう見守りつつ重大な事故にならないよう細心の注意を払います。保護者の方々もお子さんが自ら日々挑戦している姿を見守り、どの子に対しても応援してあげてほしいと思います。

子どもの力を信じてあげると、子どもたちは自ら挑戦し、「できた!」という自信を獲得していきます。その乗り越えた先に笑顔が輝いていることでしょう。

園長 山城 一予





## 行事予定

### 10月

- 1日(水)運動会予行予備日  
第三者評価アンケート開始
- 4日(土)運動会(まつぼっくり、しいのみ、くすのき)
- 5日(日)運動会予備日 雨天→室内実施
- 6日(月)健康体育・月見団子作り
- 10日(金)2～5歳観劇  
『おおかみと7匹のこやぎ』
- 15日(水)誕生会  
第三者評価アンケート〆切
- 17日(金)0～2歳 わらべうた(大沢愛先生)
- 23日(木)全園児歯科検診
- 24日(金)健康体育・園医健診
- 27日(火)ハッピーランチ
- 31日(金)健康体育

※抜き打ちで避難訓練を行います

### 11月

- 6日(木)交通安全教室(3.4.5歳)
- 7日(金)バス遠足(3.4歳)多摩動物公園
- 10日(月)健康体育・発達支援センターつくしんぼとの交流
- 12日(水)広域避難訓練
- 19日(水)誕生会
- 21日(金)おもいパーティー  
全園児健診(PM)



10月下旬～11月上旬 さつまいも掘り(3.4.5歳)  
11月下旬～12月上旬 大根掘り(0.1.2歳)

職場体験・保育実習に來ます。

9/29～10/1 3中職場体験 4名(0.1.2歳)

10/22～10/24 1中職場体験 4名(2.3.4.5歳)

10/14～10/27 秋草短期大学保育実習 1名(5歳)

11/5～11/18 白梅学園大学保育実習 2名(3.4歳)

## お願い・おしらせ



今年度も東京都福祉サービス第三者評価を受審致します。

Web 回答となります。保育園を発展させていく貴重なご意見となりますのでどうぞ、

ご協力下さいますようお願い致します。 \*アンケート回答期限 10/1(水)～10/15(水)

### みんなでがんばる運動会!!

ひよし保育園の運動会は3.4.5歳児が行い、子どもたちと大人とで競技を相談して決めています。

(詳しい競技内容は各クラスのおたよりをご覧ください)

乳児さんは参加しませんが、練習のために園庭を優先させてくれたり応援をしてくれたりしています。応援グッズを作って応援したり、幼児さんが練習している姿を見ながら、まねっこをして鉄棒にぶら下がったりしてあそぶ乳児さんもいます。

入退場門(通称:がんばる門)も、全クラスで制作したものを貼り、応援! 後日展示します。

運動会という行事には乳児さんは参加していませんが、きもちのはひとつ! ということで・・・、乳児さんも後日メダルのプレゼントがあるかもしれません!! お楽しみに♪

### 個人面談について

くるみさんはすでに始まっていますが、運動会後より幼児クラスも個人面談が始まります。

普段なかなかゆっくりお話ができないので、お子さんの様子を共有する大切な時間にしたいと思います。

0.1歳クラスさんは個人面談ではなく懇談会となっていますが、個人面談のご希望がございましたらいつでもクラスへお声掛けください。

お忙しいと思いますが、クラスのカレンダーを確認していただきご協力をお願いいたします。





# ほけんだより

2025年10月  
ひよし保育園



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は涼しくなり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。

## 10月の目標

- 目を大切に
- 体力作りに励もう

## 10月の予定

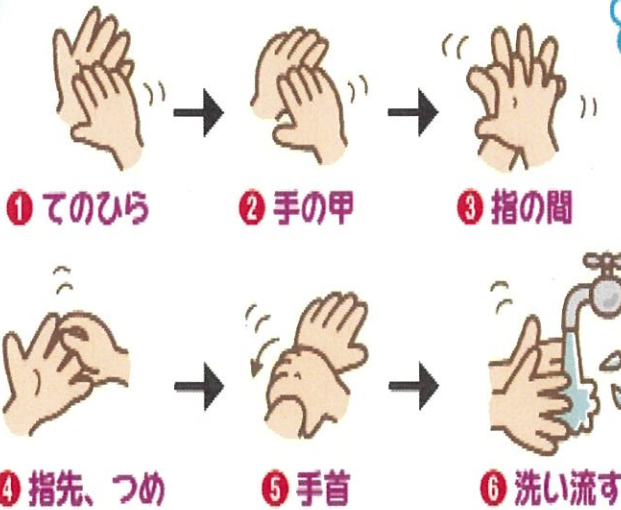
- 4日 運動会(幼児)
- 6日 身体測定(0歳児)
- 7日 身体測定(幼児)
- 8日 身体測定(2歳児)
- 9日 身体測定(1歳児)
- 23日 歯科検診(全園児)
- 24日 園医健診(0~2歳児)
- 29日 視力検査(4歳児)



## 正しい手洗いを

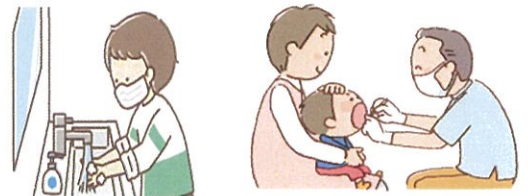
手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……



チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね



## 9月の感染症

- ・新型コロナウイルス感染症 2名
- ・RSウイルス感染症 1名
- ・ヒトメタニューモウイルス 1名
- ・溶連菌感染症 1名
- ・乳糖不耐症 1名
- ・風邪(夏風邪) 24名
- ・お腹の風邪 2名
- ・中耳炎 3名
- ・結膜炎 3名

9月は、発熱、咳、鼻水、下痢の症状のお子さんも多かったです。まだまだ、季節の変わり目で、体調を崩しやすいので、お子さんの体調観察をお願いします。

体調崩したときは、必ず、医師の診察を受け、体調を整えてから(元気になったら)登園をお願いします。

### 小さい子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度(視力1.0)まで見えるようになります。見る力(視覚)は緩やかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります

生まれてすぐ  
視力 0.01



明るい、暗いしか認識できません。

1歳  
視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など視覚が急速に発達します。

3歳  
視力 0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳  
視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

### 早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目を見る



片目をつぶってみる



片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理するところを、毎日繰り返して育てています。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

### 正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙芝居。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。





# 給食だより

2025年10月

ひよし保育園

少しずつ過ごしやすい季節になってきましたね。実りの秋、さんま、きのこ、りんご、さつまいも、新米など、美味しい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富に含まれています。秋の味覚を楽しみながら、免疫力をつけてかぜに負けない体づくりをしていきたいですね。

10/27の給食はハッピーランチ、特別メニューです。くすのき組の子どもたちと、三色の栄養（あか・き・みどり）を考えながら一緒にメニューを決めました。「おいしいってハッピー！」をテーマに、楽しい給食の時間をみんなで共有したいと思います。




## 今月の地場野菜（国分寺産）

じゃがいも・なすが入荷予定です。



## 今月の野菜平均使用量

	3才以上幼児 （目標使用量）	3才未満乳児 （目標使用量）
緑黄色野菜	41.2g（40g）	33.4g（30g）
淡色野菜	57.9g（50g）	46.2g（40g）

## 献立紹介

### \*<sup>ごへいもち</sup>五平餅

『餅』と言っても、うるち米（ごはんとして食べる精白米のこと）ともち米を半つぶしにして、表面をこんがり焼いた中部地方（岐阜県や長野県）などで食べられている郷土料理です。

～材料～（大人2人・子ども2人分）

精白米	0.5合
もち米	0.5合
砂糖	15g
みそ	15g
本みりん	5g



～作り方～

- ①精白米ともち米は洗って、1時間ほど浸水させ、炊飯器で一緒に炊く。
- ②小さめの鍋かフライパンに砂糖、みそ、本みりんをあわせ、火をかけながら砂糖が溶けてフツフツとするまで練り混ぜる。
- ③炊けたごはんは混ぜながら、めん棒などで半づき（粗くつぶす）にする。
- ④③を6等分し、食べやすい大きさに形を整える。
- ⑤②のタレをぬって、オーブントースターで5～6分ほど焼く。（タレが焦げやすいので、様子をみて時間を調整してください。）

# 十五夜の由来



「十五夜」は旧暦の毎月 15 日の夜のことで、特に旧暦の 8 月 15 日頃の月夜が明るくきれいなことから、中国の風習が「中秋の名月」として平安時代の貴族社会に日本に伝わったとされています。江戸時代には庶民にも浸透して、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、この時期に収穫したお米をお団子にして、月への感謝と豊作の祈願をするようになりました。また、同時期にサツマイモやサトイモの収穫に当たることから、別名「芋名月」とも言われています。



今年の「十五夜・中秋の名月」は 10/6 です。  
保育園ではお月見団子を作ってお供えをします。  
給食では、さつまいもを満月に見立てた煮物や、炊き込みごはんなど秋の味覚を食べる予定です。

## 食べる意欲を育てましょう

たんぼぼ組では離乳食が進み、1 歳のお誕生日を過ぎた子から様子を見て移行期食へステップアップしています。おっぱいやミルクしか飲めなかった赤ちゃんが、離乳食で少しずつ食べ物を取り込むことを覚え、介助する大人との関わりの中でいろいろな食物を食べて、日々初めての食体験を積んでいる最中です。その成長過程の中で、1～2 歳の乳児期は特に野菜はイヤ！と表現することもあります。



大人は食べなれた食材や料理であっても、まだ幼い子どもたちにとってはどの年齢においても、新しい食材との出会いばかりです。初めて口にするものは、「怖い」と感じる子の方が多いかもしれません。子ども自身が「食べてみよう！食べたい！」と思わない限り、口には運ばません。生活を共にしている家族や保育園で関わる大人が見守りながら、安心できる食環境のもと、子どもたちが興味を持ってワクワクドキドキするような、楽しい食の体験を積み重ねていくこと、そして食事を楽しむ大人の姿がなよりの食育となり、子どもの食べる意欲につながっていくと考えています。



毎月 19 日の郷土料理の紹介や、今月予定している『ハッピーランチ』もそのうちのひとつとして、子どもたちと共に大人も楽しみたいと思います。

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				延長補食
				熱と力になる	血の肉や骨になる	体の調子を整える	調味料	
01 水	マーボーごはん 小松菜とツナの和えもの のっぺい汁	レーズン バターパン 牛乳	574.4(481.6) 27.3(22.5) 23.3(19.5) 2.0(1.6)	米、○パン、じゃがいも、片栗粉、○バター、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、ツナ、さば節	小松菜、にんじん、大根、ねぎ、しょうが	しょうゆ	せんべい
02 木	パン 牛乳 コーンフレークチキン ジャーマンポテト 秋色ソテー スープ(キャベツ・かぶ)	ぼっかけごはん おしゃぶりこんぶ 麦茶	597.1(538.9) 24.8(21.8) 22.9(19.5) 2.2(1.9)	パン、じゃがいも、○米、○しらたき、コーンフレーク、パン粉、マヨネーズ、○片栗粉、○油、油、オリーブ油、○砂糖	牛乳、鶏肉、○鶏肉、ベーコン	○ごぼう、キャベツ、かぶ、もやし、○にんじん、にんじん、玉ねぎ、まい茸、しめじ、えのき茸、○さやえんどう、パセリ	○しょうゆ、酢、○みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	ビスケット
03 金	ごはん 鶏のから揚げ にんじんしりしり ブロッコリーのおかか煮 みそ汁(豆腐・ねぎ)	みそ焼きおにぎり 牛乳	538.4(451.2) 25.6(21.3) 14.3(11.9) 1.9(1.6)	米、○米、片栗粉、油、○砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、みそ、○みそ、かつお節、かつお節	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、○みりん、みりん、みりん、食塩	ラスク
04 土	コーンピラフ チキンポトフ	ビスケット せんべい 牛乳	589.7(474.2) 23.2(18.7) 18.5(15.0) 1.6(1.3)	じゃがいも、米、オリーブ油、油	○牛乳、豚肉、鶏肉	玉ねぎ、とうもろこし、にんじん、さやいんげん	コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー
06 月 中秋の名月	炊き込みごはん さわらの西京焼き さつま芋の満月煮 切干し大根の中華和え すまし汁(豆腐・里芋)	五平餅 牛乳	577.2(483.7) 22.6(18.5) 14.5(11.8) 1.9(1.5)	さつまいも、米、○米、里いも、○もち米、砂糖、○砂糖、ごま油、油	○牛乳、さわか、豆腐、ツナ、○みそ、みそ	にんじん、きゅうり、えのき茸、切干大根、わかめ、椎茸	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、○みりん、だし汁、食塩、みりん	ラスク
07 火	ごはん 豆腐のうま煮 きんぴらごぼう 浅漬け みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	蒸しパン・レーズン 牛乳	569.7(485.7) 21.3(17.7) 16.2(13.5) 2.0(1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油、○油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚肉、○豆乳、みそ	玉ねぎ、かぼちゃ、かぶ、にんじん、ごぼう、しめじ、○干しぶどう、きゅうり、えのき茸、グリーンピース、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ビスケット
08 水 ピッカリン	パン マカロニグラタン フレンチサラダ ポイルブロッコリー スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	中華おこわ おしゃぶりこんぶ 麦茶	554.7(468.5) 25.5(21.1) 20.0(16.6) 2.2(1.8)	パン、じゃがいも、○米、○もち米、マカロニ、バター、マヨネーズ、パン粉、○油、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏肉、○豚肉、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、パイナップル、にんじん、マッシュルーム、しめじ、○にんじん、パセリ、○椎茸	ホワイトソース、酢、○しょうゆ、○オイスターソース、食塩、コンソメ、○食塩、こしょう	クラッカー
09 木	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 磯辺さつまいも トマト みそ汁(なす・油揚げ)	キャロットクッキー 牛乳	601.2(503.0) 24.6(20.5) 22.8(19.1) 1.9(1.7)	米、さつまいも、○小麦粉、米粉、油、片栗粉○砂糖、	○牛乳、○豆乳、豚肉、みそ、油揚げ、○おから、さば節	トマト、なす、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、青のり	しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	せんべい
10 金	ハヤシライス れんこんサラダ 野菜スープ	豆乳寒天 せんべい 牛乳	549.7(440.0) 23.0(18.5) 21.2(17.1) 2.1(1.7)	米、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉、○豆乳、ベーコン、○きな粉	玉ねぎ、かぶ、にんじん、れんこん、トマトビュレ、ほうれん草、とうもろこし、きゅうり、○寒天、しょうが、ニンニク	ハヤシルウ、コンソメ、食塩、しょうゆ	ぶどうパン
11 土	チャーハン 五目みそ汁	リングドーナツ 牛乳	553.4(474.6) 19.7(16.5) 19.3(16.6) 1.3(1.1)	米、さつまいも、油	○牛乳、豚肉、みそ	白菜、大根、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ	だし汁、しょうゆ、中華だし	ビスケット
14 火	パン 牛乳 ミートローフ コールスローサラダ ブロッコリーのソテー スープ(じゃが芋・玉ねぎ)	鶏ごぼうごはん 麦茶	561.6(504.7) 24.4(21.5) 22.7(19.3) 2.1(1.9)	パン、○米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、○砂糖、○油、油、オリーブ油	牛乳、豚肉、○鶏肉、豆腐、ベーコン、○みそ	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、○ごぼう、とうもろこし、きゅうり、○しめじ、○さやいんげん、○しょうが	ケチャップ、ソース、○しょうゆ、食塩、酢、○みりん、コンソメ、こしょう	クラッカー
15 水 誕生会	菜飯 鶏肉の中華あんかけ れんこんマリネ トマト みそ汁(キャベツ・わかめ)	柿のケーキ 牛乳	579.0(499.6) 21.7(17.9) 22.8(20.3) 1.8(1.5)	米、○バター、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏肉、○卵、みそ、さば節	トマト、れんこん、キャベツ、○柿、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが、ニンニク	酢、しょうゆ、食塩	せんべい
16 木	ごはん 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃのそぼろ煮 おひたし みそ汁(なす・油揚げ)	じゃこトースト 牛乳	574.7(469.4) 25.1(20.4) 22.1(18.5) 1.6(1.2)	米、○パン、○マヨネーズ、○油、砂糖、油	○牛乳、豚肉、鶏肉、○しらす、みそ、油揚げ、さば節	かぼちゃ、なす、キャベツ、ねぎ、ほうれん草、○にんじん、○干しぶどう、ニンニク、○青のり、	だし汁、しょうゆ、オイスターソース	ビスケット

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

8日 ピッカリンランチ(3・4・5才児)：バイキング方式の給食で、自分で食べられる量を盛り付けます。

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名 (○は午後おやつ)				延長補食
				熱と力になる	血のめぐりになる	体の調子を整える	調味料	
17 金 食育 (佐賀県)	栗おこわ 煮魚 煮ごみ トマト みそ汁(豆腐・なめこ)	ホットケーキ 牛乳	601.5(509.5) 28.0(23.2) 12.9(10.9) 2.0(1.7)	米、○ホットケーキ粉、里いも、もち米、砂糖、○メープルシロップ	○牛乳、かじき、○豆腐、豆腐、栗、あずき、鶏肉、みそ	トマト、れんこん、にんじん、ごぼう、なめこ、ねぎ、しょうが	だし汁、だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん	せんべい
18 土	鶏そぼろあんごはん 具だくさんみそ汁	マカロニきな粉 牛乳	548.9(463.7) 26.1(20.9) 17.1(14.2) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、みそ、○きな粉、さば節	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、○食塩	クラッカー
20 月	ごはん 鶏塩じゃが ピーマンの佃煮 ひじきのナムル すまし汁(豆腐・わかめ)	クラッカーサンド 牛乳	572.6(460.5) 21.5(17.4) 22.1(17.9) 2.1(1.7)	じゃがいも、米、ごま油、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、○チーズ、しらす	ピーマン、玉ねぎ、にんじん、もやし、○ジャム、小松菜、わかめ、ひじき、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	蒸しパン
21 火	豚井 大根とあげの煮物 わかめスープ(もやし)	お好み焼き 牛乳	564.5(477.8) 23.1(19.3) 22.2(18.7) 1.8(1.6)	米、○小麦粉、しらす、砂糖、○油、油、ごま油	○牛乳、豚肉、○豚肉、油揚げ	大根、にんじん、玉ねぎ、○キャベツ、もやし、ねぎ、わかめ、とうもろこし、しょうが	だし汁、○だし汁、しょうゆ、○ソース、○ケチャップ、みりん、コンソメ、○食塩、食塩、○こしょう	せんべい
22 水	ごはん 和風ハンバーグ れんこんのきんぴら トマト みそ汁(キャベツ・油揚げ)	スイートポテト 牛乳	569.8(483.2) 21.8(17.9) 19.7(16.4) 1.5(1.3)	○さつまいも、米、片栗粉、○砂糖、○バター、油、油、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、豆腐、○豆乳、みそ、油揚げ、さば節	トマト、キャベツ、れんこん、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	ラスク
23 木	ごはん さんまの塩焼き 里芋の肉みそかけ 野菜の海苔和え みそ汁(白菜・えのき)	コーンマヨトースト 牛乳	554.2(444.9) 22.6(18.2) 22.6(18.2) 2.4(1.9)	米、里いも、○パン、○マヨネーズ、片栗粉、砂糖	○牛乳、さんま、豚肉、みそ、みそ	にんじん、白菜、もやし、ほうれん草、○とうもろこし、ねぎ、○玉ねぎ、えのき茸、のり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ビスケット
24 金	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの三色和え さつまいものオレンジ煮 スープ(かぶ・たまねぎ)	ツナカレーピラフ 麦茶	563.2(504.0) 22.2(19.1) 18.7(15.6) 2.0(1.7)	パン、さつまいも、○米、オリーブ油、砂糖、○油、片栗粉	牛乳、鶏肉、ベーコン、○ツナ	ブロッコリー、かぶ、にんじん、玉ねぎ、オレンジジュース、マーマレード、とうもろこし、○玉ねぎ、○ピーマン、○にんじん	○しょうゆ、しょうゆ、○みりん、酢、コンソメ、食塩、こしょう	せんべい
25 土	なすのミートスパゲティ ポテトスープ	あんぱん 牛乳	549.9(472.5) 21.7(18.3) 14.3(12.1) 2.0(1.7)	スパゲティ、○パン、じゃがいも、米粉、オリーブ油、砂糖、油	○牛乳、豚肉、○あずき、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、なす、ほうれん草、とうもろこし、ニンニク	ケチャップ、ソース、酒、食塩、○コンソメ、コンソメ、○カレー粉、こしょう	クラッカー
27 月 ハッピー ランチ	ゆかり御飯 ドライカレーライス 魚のパン粉焼き トマト さつまいもとりんごの甘煮 はるさめスープ	黒糖蒸しパン 麦茶	648.4(549.8) 23.4(19.7) 15.7(13.0) 2.3(2.0)	米、○黒糖パン、さつまいも、春雨、マヨネーズ、砂糖、パン粉、油、米粉、オリーブ油	豚肉、かえり	玉ねぎ、トマト、にんじん、りんご、ピーマン、はくさい、とうもろこし、干しぶどう、パセリ、ニンニク、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	ビスケット
28 火	パン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ 粉ふき芋(青のり) スープ(たまねぎ・キャベツ)	のり佃煮ごはん 麦茶	598.3(533.8) 23.4(20.4) 23.6(19.9) 2.4(2.1)	パン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、○砂糖	牛乳、鶏肉、○さば節	玉ねぎ、にんじん、白菜、とうもろこし、きゅうり、えのき茸、しめじ、青のり、○のり	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	ラスク
29 水 幼児豚汁 作り	ひじきごはん 大根のナムル 豚汁	きな粉 フレンチトースト ブルー牛乳	587.2(498.5) 23.0(19.7) 19.6(16.2) 1.9(1.6)	米、○パン、さつまいも、○砂糖、油、油、ごま油、砂糖	○牛乳、○豆乳、豚肉、豆腐、ツナ、みそ、○きな粉、油揚げ	大根、○ブルー、にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、しめじ、えのき茸、ひじき、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	せんべい
30 木	ごはん 五目厚焼き卵 じゃが芋のカレーきんぴら トマト みそ汁(キャベツ・わかめ)	こぎつねうどん ごまじゃこ 牛乳	547.8(458.4) 24.4(20.1) 18.1(15.1) 2.3(2.0)	○うどん、米、じゃがいも、○砂糖、油、○ごま、砂糖	○牛乳、卵、○油揚げ、鶏肉、みそ、○いわし、さば節	トマト、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、椎茸、わかめ	○だし汁、○しょうゆ、しょうゆ、○みりん、みりん、カレー粉	ぶどうパン
31 金	ごはん さばのみそ煮 れんこんの梅和え ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁(だいこん・あげ)	パンキン スコーン 牛乳	541.2(466.2) 21.3(17.6) 17.6(15.1) 2.2(1.8)	米、○小麦粉、○バター、○メープルシロップ、○砂糖、砂糖	○牛乳、さば、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれん草、大根、れんこん、○かぼちゃ、えのき茸、にんじん、梅干、しょうが	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、酢、○食塩	クラッカー

※ 食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

17日 食育の日：佐賀県の郷土料理として給食に「栗おこわ」、「煮ごみ」を食べます。

27日 ハッピーランチ：くすのき組(5才児)が中心となって、給食のメニューを考えました。お楽しみに！