



ひよし保育園だより

『子どもたちの挑戦！』



2026. 10 NO.7

9月の長雨や豪雨には、大変な災害にも見舞われた地域もあり、改めて自然のおそろしさを実感します。やっと天気も回復しそうで、外遊びが充実してくる季節がやってきますね。

10月10日(土)は、3・4・5歳児クラスの運動会です。どんなドラマが展開するのか、とても楽しみです。ひよし保育園の活動・行事は、子どもたちがやりたいことを出し合って、話し合うのが基本です。この子どもたちの何もないところから創りあげていく『創造力のすばらしさ』には、いつも感動します。

5歳児が進級して『一年間でやりたいことリスト』をつくるのですが、「川に行ってマスを捕まえて、それを皆で食べたい！」「夏祭りには、お化け屋敷を創りたい！」「運動会で、円形リレーは4歳でやったから、今度は借り物競走をやりたい！」と、子どもたちのわくわく感がはじけていました。

子どもたちから出た「やりたい」を「どうやったらできるか」まで自分たちで話し合います。初めは誰かの発言ではじまるのですが、決定は多数決ではなく、とことん話し合って決めていくところも凄いと感心しています。結果がどうなるのか、職員もいつの間にかワクワク、ドキドキしながら輪に入りこんで楽しんでます。

運動会で年長は、昨年できなかった跳び箱の開脚飛び、大縄も難しい技にリベンジする子が続々です！子どもたちが自ら決めた、挑戦に挑む姿が見られることでしょう。挑戦するその時こそ、意欲が沸きたち、乗り越えた時の自信が次への一歩となる原動力に繋がります。保育者は子どもが自ら設定した、そのハードルに向かって走り出す一歩を見守り大切にしています。

がんばった成功体験をたくさん経験している事がすごく大切で、守られてきたという実感がある子ほど自分に自信があり(自己肯定感が高く)、それに比例して挑戦意欲も高くなっていきます。自分を無条件で応援してくれる笑顔に囲まれて育ってきた子ほど、踏ん張りが効くのです。

運動会では、ご自分のお子さんだけでなく、どのお子さんに対しても、暖かな大きな拍手を送っていただきたいと思います。この応援された経験こそが、これからの様々なハードルにも果敢に挑もうとする、意欲と勇気の源になってゆくのだと思っています。

乳児クラスの保護者の皆様には、乳児は愛着時期なので保護者から離れての運動会ではなく、(時間的にも長くなってしまうため)、今年度からクラス懇談会時に親子で楽しめるものや保護者同士が話しできる機会をつくっています。又、最後の懇談会後の生活発表の機会も楽しみにして頂ければと思います。

そして、5歳児からの「本物が見たい！」のリクエストを受け、10月30日(金)には、荒馬座による荒馬踊りや和太鼓の演奏を聴きます。大太鼓の響きに驚くかもしれませんが、その迫力を間近で体験してもらいたいと思っています。

このように、ひよし保育園では、行事はイベントではなく、子どもたちの日々の活動の一つととらえ、『子どもたちの挑戦！』を応援しています。この活動は、0歳・1歳の愛着関係を基盤とし、2歳児から「散歩はどこに行きたい？」「こいのぼりは、どんな風につくろうか？」等考える機会、子どものつぶやきを大切にすることで発信力や創造力が育ち、やがては、年長になると自分たちだけではなく、年下の子どもたちのことも考えられるようになっていきます。行事をやりたいと事務所に宣言しに来た5歳児の子どもたちは、その帰り道「〇〇するよって、ほかのクラスにも教えてあげようよ」とほほえみ合う、その小さな背中には、自信にあふれていました。

園長 山城 一予



村山苑の基本理念

村山苑が福祉サービスを必要とするすべての人々に、その人の人格の尊厳を守り、その人の環境、年齢および心身の状況に応じて本来の生活を築き、生命の輝きを見出すことのできる福祉サービスを提供することである。

ひよし保育園 運営理念

- ・保育を必要とするすべての子どもたち一人ひとりを大切にし、生きる力を育てていきます。
- ・保護者の気持ちに寄り添い、共に育ち合っていきます。
- ・地域に根ざした子育ての発信基地として保育を実践していきます。

今後の予定

10 月

- 1 日(木)第三者評価利用者のアンケート開始
- 5 日(月)健康体育
- 6 日(火)運動会予行練習※9 時までに登園
PM・幼保小連携 6 小見学(職員)
- 7 日(水)運動会予行練習予備日
- 10 日(土)運動会(まつぼっくり、しいのみ、くすのき)
- 11 日(日)運動会予備日 雨天→室内実施
- 15 日(木)小金井警察・交通安全教室(3.4.5 歳)
- 16 日(金)豚汁作り
- 20 日(火)わらべうた(3.4.5 歳)
- 21 日(水)誕生会
- 22 日(木) 第三者評価利用者アンケートの〆切
歯科検診
- 23 日(金)健康体育・園医健診
- 27 日(火)ハッピーランチ
- 28 日(水) さつまいも掘り(3.4.5 歳)
- 29 日(木)健康体育
- 30 日(金)民族歌舞団 荒馬座 鑑賞日
- ※10 月の避難訓練は、抜き打ちにて実施

11 月

- 5 日(木)さつまいもほり(3.4.5 歳)予備日
2 歳児お散歩遠足
- 6 日(金) バス遠足(3.4 歳)
- 9 日(月)健康体育
- 11 日(水)広域避難訓練
- 12 日(木)2 歳児お散歩遠足予備日
- 17 日(木) おいもパーティー(全クラス)
- 18 日(水)誕生会
- 20 日(金) 全園児健診(PM)
- 27 日(金)健康体育

11 月下旬～12 月上旬 大根掘り(0.1.2 歳)

職場体験・保育実習に来ます。

- 10/14～10/16 3 中職場体験
- 10/21～10/23 1 中職場体験
- 11/4～11/17 保育実習 1 名



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)～10/22(木)

- ・衣替えの季節になりました。お洋服の交換会を行いますので、サイズアウトした洋服の寄付をお願いいたします。また、サイズが合う洋服がありましたら、お持ち帰りください

期間:10/1～15 予定



みんなで作る運動会!!

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。

運動会も日々の保育の延長のため、運動会での健康体育もどんなことがしたい？と、子どもたちと相談し、子どもたちの好きなもの、興味のあるものなどから競技を決めています。

乳児さんは参加しませんが、練習のために園庭を優先で使わせてくれています。例年応援団にもなってくれているのですが、今年はいにくの雨続きでなかなか練習が外でできず・・・。

運動会の週は晴れそうなので、乳児さんの応援も楽しみにしています！

入退場門(通称:がんばる門)も、全クラスで製作したものを貼り、みんなのことを応援しています。後日展示しますので、お楽しみにしてください。

運動会という行事には乳児さんは参加していませんが、気持ちはひとつ！

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。

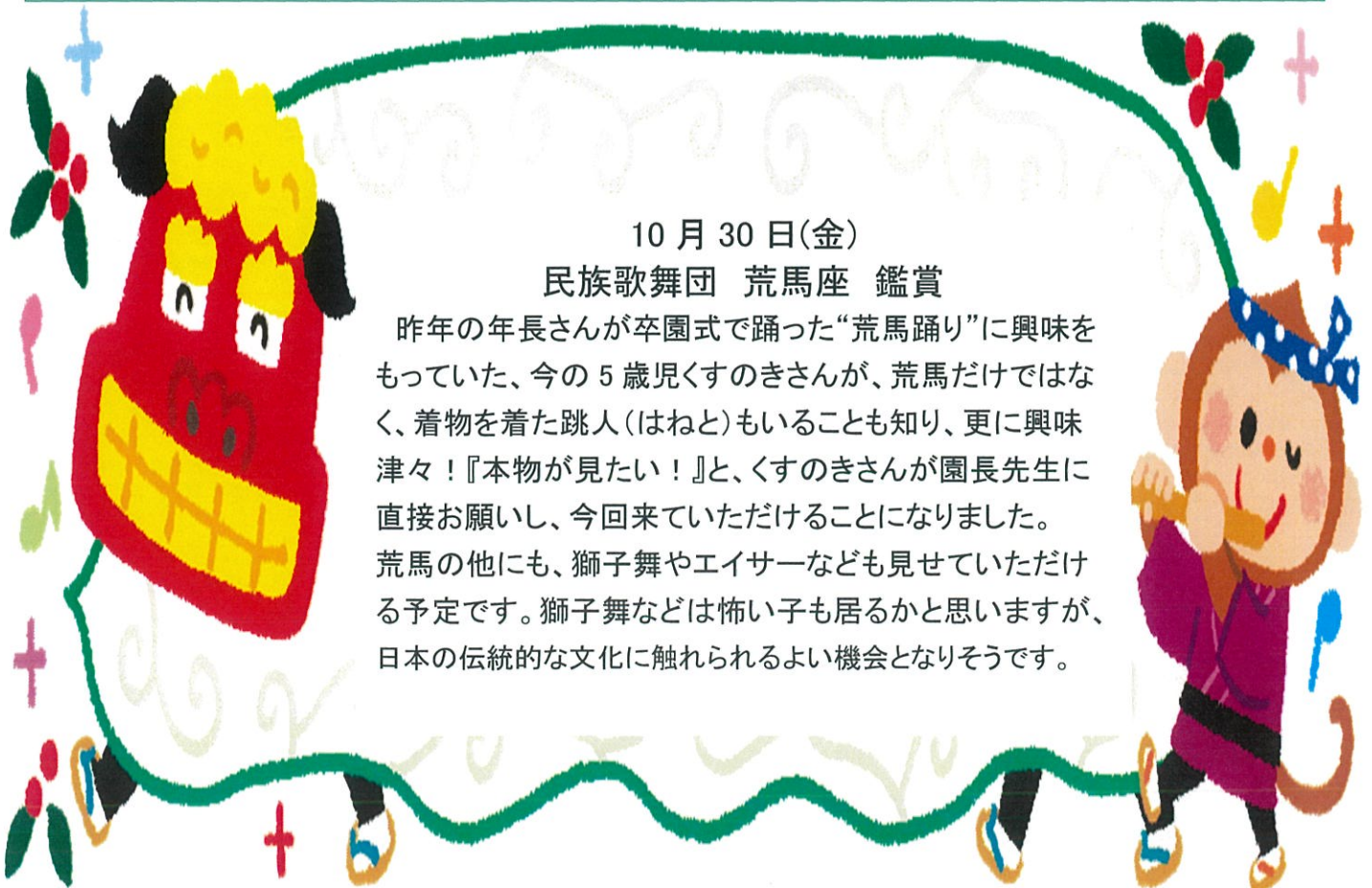
0.1 歳クラスさんは個人面談ではなく懇談会となっていますが、個人面談のご希望がございましたらいつでもクラスへお声掛けください。

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。

10 月 30 日(金)

民族歌舞団 荒馬座 鑑賞

昨年、の年長さんが卒園式で踊った“荒馬踊り”に興味をもっていた、今の 5 歳児くすのきさんが、荒馬だけではなく、着物を着た跳人(はねと)もいることも知り、更に興味津々！『本物が見たい！』と、くすのきさんが園長先生に直接お願いし、今回来ていただけることになりました。荒馬の他にも、獅子舞やエイサーなども見せていただける予定です。獅子舞などは怖い子も居るかと思いますが、日本の伝統的な文化に触れられるよい機会となりそうです。





クラスの様子・連絡

今月のねらい



たんぽぽ

- ・戸外の遊びを楽しむ。
- ・薄着で過ごす。

9月は秋雨や台風の影響で、室内で過ごすことが多くなりましたが、晴れている日にはバギーに乗って、電车道や園周辺へお散歩に出掛け途中で、かがやきデイサービスさんと交流をすることができました。道中にお花を見つけると「ア！」と指さして教えてくれる子どもたちです。一生懸命手を伸ばして触れようとする姿がとても可愛いです！

歩くのも安定してきて、小走りが出来るようになり、園庭で追いかけても楽しんでいます。

最近はお友だちに興味が出てきて、隣で一緒に同じことをして遊んだり、お友だちのお世話をしたり、喃語で何やらやりとりをしたり・・・日々成長を感じます。

＜お散歩ベストについて＞

11月の肌寒くなってくる頃から戸外に出る際にベストを着用します。

ご参考までに、見本を掲示させていただきますので、ご覧ください。

たけのこ

- ・生活リズムを整える。
- ・体を動かして元気に遊ぶ。

秋の長雨と共に日中の気温は少し落ち着いてきましたね。季節の変わり目ではありますが、たけのこさんはとても元気に過ごしています。お空とにらめっこしながら「あめあめ？」「たいようさんでてきたー」とまわりの変化を言葉にできるようになってきました。給食の時も「おいしいね」「おいもあったー」「みーてー！びっくりーん（全部たべたよー）」とお友だちと顔を見合わせながら楽しんでいます。公園へお散歩に行ける季節となりましたので、晴れた日には秋の植物や心地よい風を感じながらゆったりと過ごしていきたいと思います。

— お願い —

懇談会でもお話ししましたが、寒くなってきましたらベストを持ってくるようお声をかけしますので、ご用意をお願いします。

くるみ

- ・自然に親しむ。
- ・体を動かして遊ぶ。

秋雨や台風の影響ですっきりしない天気が続いていますが、雨が降っていない日は、夏の間に行けなかった散歩を再開し、近隣のかがやきデイサービスさんと交流をしたり、消防署にお散歩に行きました！

友だちと手をつないで歩くのがとっても上手になり、歩く時間も長くなってきたので、子どもたちと「今度は公園にいこうね！」と約束しています。

季節の変わり目は体調を崩したり、感染症が流行る時期でもあるので元気に過ごせるよう、環境づくりに気を付けて過ごしたいと思います。

歯磨きを始めます！

4月の懇談会でお伝えした歯ブラシの見本をお部屋のホワイトボードに展示しておきますので10/13までにお持ちください。（職員に渡してください）※耐熱温度80℃以上の物、柄の太さに気を付けてご用意をお願いいたします。

まつぼっくり

- ・運動会に向けて取り組みを通して力を合わせるということを知る。
- ・戸外で元気に遊ぶ。

連日雨…あめ…雨の9月でしたが、くすのきさんから10月10日に運動会をやると聞いてから、クラスでは、（運動会って知ってる？）（運動会何したい？）（お家の人にどんなところ見てもらいたい？）と子どもたちと一緒にたくさん話し合いを重ねてきました。しっかり自分の思いを伝えられる子、自分の思いを持っている子が多いクラスなのでより一人ひとりの気持ちを大切にしたい！と思い、なるべく全員で話し合いに参加できるように取り組んできました。色々なことをしてみたい！子どもたちの気持ちを受け入れながら、全員が楽しく参加することが出来る初めての運動会にしたいな～と思っています。

運動会、まつぼっくり全員で楽しむぞー!! エイエイオー!!

（運動会についての詳細はクラス便りを発行しますので確認をお願いします）

また、様々な話し合いの中で「オ祭りヤリタイ」「太鼓ヤリタイ」「ハロウィンパーティーシタイ」とやりたいこと盛りだくさんのまつぼっくりさん。これから行事が盛りだくさんではありますが、クラスとして子どもたちのやりたい！を実現していきながら、毎日楽しく過ごしていきたいと思います。※運動会後より、個人面談始めます。

しいのみ

- ・運動会に向けてみんなで力を合わせていく。
- ・戸外で元気に遊ぶ。

あっという間に運動会の季節になってしまいました。毎日雨ばかりの日々ですが今年の運動会は「何するのか？」話し合いをして決まりました。「パラバルーンって何？」「どんなことをするの？」動画を見て「ヤッテミタイ」の返事が直ぐ返ってきました。また今年はタッチリレーじゃなくて「虫をつかまえにいこう」と子どもたちが話し合いをしてキャッチフレーズ考え、作り物が着々と出来上がっています。先日、赤紫蘇を収穫し鍋で煮た絞り染めをパラバルーンの時にみんなで付けて演技をしようと考えています。同じ飾り物を付けて「心は1つ、みんながいるから頑張れる。」当日まで練習を頑張っていこうと思っています。どうか外で運動会が出来ますように。15人の手作りでてるてる坊主たちも応援し願いが届いてくれることを願っています。

くすのき

- ・運動会に向けてみんなで力を合わせていく。
- ・一人ひとりが役割を持ち、みんなで協力する。

幼児クラスをリードしていこうする気持ちが夏からの合同保育をする中で自然に育っているくすのきの子どもたち。運動会が近づき園庭に出る時には裸足でも痛くならないように石を10個ずつ拾おうと決めました。天気も不安定で、出られるチャンスも少ない。早く遊びたい気持ちはあるでしょうが、「石拾おう！」と声をかけ合い、「あと、〇個だよ。」「これは痛くなる石だ！」とどんな時でも楽しめるのがくすのきのいいところです。そんなある日、体調を崩すお子さんがいて、くすのきだけで過ごすという日々がやってきました。普段だったら、それぞれ何人かで好きなことを楽しんでいるのですが、この時ばかりは違っていました。何をするのもみんな一緒なんです。鬼ごっこをしていたと思ったら、サッカー。次にはだるまさんが転んだ…と次々に展開していきます。そのみんなの顔はずっと笑顔です。運動会に向かっていく中、くすのきだけのとてもよい時間が偶然に訪れて、みんなの力は、さらにぐっと一つになっています！

個人面談について

運動会後から始めていきますので、張り出してある予定表にご記名ください。



ほけんだより

2026 年 10 月
ひよし保育園

9月は、ほとんど雨が多く寒暖差もあり、体調を崩すお子さんもいました。インフルエンザ A/新型コロナウイルス感染症が流行し始め、近隣の小学校では学級閉鎖など聞かれました。ひよし保育園でもインフルエンザ A や新型コロナウイルス感染症に罹患するお子さんが数人いました。園でも園内やおもちゃの消毒、換気など感染予防に努めていきます。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

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！

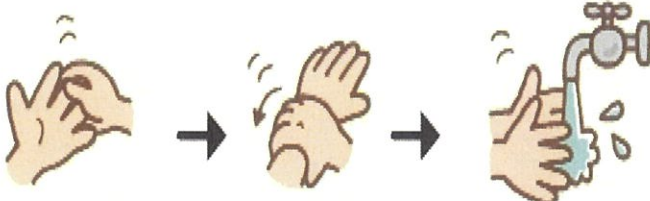
せっけんを泡立てて……



① てのひら

② 手の甲

③ 指の間



④ 指先、つま

⑤ 手首

⑥ 洗い流す



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

10 月の予定

- 1 日 身体測定(幼児)
- 2 日 身体測定(2 歳児)
- 5 日 身体測定(0・1 歳児)
- 13 日 保健指導手洗い(2歳児)
- 22 日 歯科検診(全園児)
- 23 日 園医健診(0～2 歳児)
- 27 日 視力検査(4歳児)



9 月の感染症



- ・新型コロナウイルス感染症 3 名
- ・RS ウイルス感染症 1 名
- ・インフルエンザ A 1 名
- ・急性結膜炎 1 名



9 月は、発熱、咳、鼻水の症状のお子さんが多かったです。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。

園医山口医師から、インフルエンザ A、新型コロナウイルスが例年よりも早い流行になっているとのお話がありました。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。

インフルエンザ予防接種も早めに受ける事をおすすめします。

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



横目で見る



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、毎日繰り返して育っています。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

2026年10月
ひよし保育園

秋は実りの秋、食欲の秋ですね。さんま、きのこ、りんご、くり、さつま芋、新米など秋の味覚を保育園でも食べていきます。10/27(火)はハッピーランチです。くすのき組が中心となってメニューを考えました、みんなで秋の味覚を楽しみたいと思います。

今月は運動会を控え、子どもたちは元気に練習に励んでいます。おいしい給食でみんなの頑張りを応援していきたいと思います。

今月の地場野菜（国分寺産）



じゃがいも・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	40g (40g)	33g (30g)
淡色野菜	60g (50g)	47g (40g)

献立紹介

*石狩汁

北海道の郷土料理です。

～材料～(大人2人・子ども2人分)

鮭	240g (3切れ)
片栗粉	大さじ2
えのき	50g
しめじ	50g
白菜	50g
みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
米粉	小さじ1

～作り方～

- ①鮭に片栗粉をつける。
- ②えのき、しめじ、白菜は粗めのみじん切りにする。
- ③みそ、砂糖、酒、米粉を混ぜ合わせ、②と和える。
- ④①に③をかけて、200℃のオーブンで10分ほど焼く。



秋の魚を食べよう——魚を「好き」になる食体験のすすめ

「魚って苦手…」という子どもは少なくありません。でも、魚が苦手な子どもの多くは、まだ食べ慣れていないだけかもしれません。見て、さわって、においをかいで——繰り返し出会ううちに、魚は自然と身近なものになっていきます。今月は、秋の魚との出会いを楽しむヒントをお届けします。

★ 魚が「嫌い」になる理由は、主に4つ

子どもが魚を嫌がる理由は大きく4つ。「骨」「におい」「見た目」「食感」です。これらをひとつずつ解決するだけで、魚が「食べられるもの」に近づきます。



- ① 骨が怖い
- ② ににおいが苦手
- ③ 見た目が怖い
- ④ パサパサが苦手

鮭・めかじき・ぶりなど骨の少ない魚を選ぶ。「骨取り魚」も便利です。
塩をふって水分を拭き取る。カレー粉・チーズで風味づけも効果的。
缶詰から始める。チャーハンなどに混ぜて形を変えるのも効果的。
塩麹・みそに漬け込むとふっくら。片栗粉でしっとり仕上げを。

★ 秋が旬！今、食べたい魚



旬の魚は栄養価がとても高いです。
「今日はさんまだよ！」という一言が、子どもの食への関心を育てます。

- ・さんま……秋を代表する魚。DHA・EPAが豊富。塩焼きにすると香ばしく食べやすい。
- ・さば……青魚の王様。みそ煮・竜田揚げに。缶詰でも手軽に美味しく。
- ・鮭……骨が少なく食べやすい。ピンク色が食欲をそそる。バターソテーが人気。
- ・さわら……上品な白身でくせがない。照り焼きにすると甘辛味で子どもが食べやすい。

★ 魚に含まれる主な栄養素



DHA・EPA

脳・神経の発達を助ける。さんま・さば・いわしなど青魚に豊富です。



良質なたんぱく質

筋肉・血液・皮膚の材料。消化吸収が良く胃腸にやさしい。



カルシウム

骨・歯の材料。しらす・ししゃもなど骨ごと食べる小魚に豊富です。



ビタミンD

カルシウムの吸収を高める。魚に多く含まれる希少な栄養素です。



ビタミンB群

体のエネルギー代謝を助ける。疲れにくい体づくりに。



鉄

貧血予防に欠かせません。成長期に不足しやすい栄養素です。



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	料 名 (○は午後おやつ)				延長補食
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	調味料	
01 木	パン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 ジャーマンポテト 野菜ソテー スープ(たまねぎ・キャベツ)	中華おこわ 麦茶	528.8(479.2) 23.3(20.3) 17.8(15.4) 2.2(1.9)	ブレンパール じゃがいも ○米 (精白米) ○米(も ち米) なたね油 ○なたね油 サラダ 油	牛乳 とりもも・皮な し40g ○ぶた肉 (ひき肉) ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん えのきた け ビーマン ○に んじん ○干しい たけ パセリ	ケチャップ ○オイ スターソース 食塩 砂糖 ○しょうゆ コ ンソメ ○食塩 こ しょう	せんべい
02 金	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)	レーズン バターパン 牛乳	529.9(446.3) 20.7(17.2) 17.9(15.2) 2.1(1.8)	米(精白米) ○ アップルパン 片栗 粉 なたね油 ごま 油	○牛乳 どうふ(絹) ぶた肉(ひき肉) ○バター 白いりご ま	たまねぎ かぼちゃ かぶ にんじん ご ぼう しめじ きゅう り グリンピース(冷 凍) しょうが	だし汁(かつお・昆 布) しょうゆ 米み そ(淡色辛みそ) 酒 砂糖 本みりん 食 塩	ラスク
03 土	ちゃんぽん風うどん 塩ゆでブロッコリー じゃが芋とツナの煮物	ジャムパン 牛乳	540.1(466.4) 25.5(21.4) 17.1(14.6) 2.4(2.0)	干しうどん(ゆで) ○ロールパン じゃ がいも ハーフマヨネ ーズ' なたね油	○牛乳 とり肉(こ ま) ツナ(油漬缶)	キャベツ にんじん ブロッコリー ○(り んご) ジャムカブ ルーベリージャム) ねぎ いんげん	だし汁(かつお・昆 布) 赤みそ しょう ゆ 砂糖 酒	クラッカー
05 月	ごはん サケの照り焼き ひじきのナムル おひたし みそ汁(なす・油揚げ)	マカロニきな粉 牛乳	478.3(417.0) 25.2(22.7) 10.9(9.3) 1.4(1.2)	米(精白米) ○マ カロニ ごま油	○牛乳 サケ 40g ○きなこ 油あげ さば節	なす キャベツ も やし ほうれんそう ねぎ にんじん こ まつな ひじき	○砂糖 米みそ(淡 色辛みそ) しょうゆ 砂糖 みりん 酢 (穀物酢) 酒 ○ 食塩	せんべい
06 火	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	546.6(437.4) 22.7(18.3) 21.0(17.0) 2.1(1.7)	米(胚芽米) ○塩 せんべい ハーフマ ヨネーズ' なたね油	○牛乳 ぶたもも 織切り ○豆乳 ベーコン ○きなこ	たまねぎ かぶ に んじん れんこん トマトピューレ ほう れんそう ホール コーン(缶) きゅう り ○かんてん(粉) しょうが にんにく	ハヤシルウ ○砂 糖 コンソメ 食塩 しょうゆ	ビスケット
07 水	豚丼 大根とあげの煮物 わかめスープ(もやし)	お好み焼き 牛乳	526.0(447.0) 23.7(19.8) 17.7(15.1) 1.8(1.6)	米(胚芽米) ○小 麦粉 しらすき なたね油 なたね 油 ごま油	○牛乳 ぶたもも こま切れ ○ぶた肉 (ひき肉) 油あげ	だいこん にんじん たまねぎ ○キャベ ツ もやし ねぎ わかめ(生) ホー ルコーン(缶) しょう が	だし汁(かつお) ○ だし汁(かつお・昆 布) しょうゆ ○ウ スターソース 砂糖 酒 ○ケチャップ 本みりん コンソメ ○食塩 食塩 ○こ しょう	ラスク
08 木	パン 牛乳 タンドリーチキン さつま芋のオレンジ煮 秋色ソテー スープ(かぶ・たまねぎ)	ぼっかけごはん おしゃぶりこんぶ 麦茶	587.8(531.7) 24.9(21.9) 20.6(17.7) 1.8(1.5)	ブレンパール さ つまいも ○米(胚 芽米) ○しらたき ○片栗粉 ○なた ね油 なたね油 オ リーブ油	牛乳 鶏もも 20g ○とり肉(ひき肉)	かぶ にんじん ○ ごぼう もやし ○ にんじん たまねぎ オレンジジュース (果汁100%) まい たけ しめじ えの きたけ ○いんげ	ケチャップ 砂糖 ○しょうゆ しょうゆ ○本みりん ○酒 ○砂糖 コンソメ 食塩 カレー粉 こ しょう	クラッカー
09 金	ごはん ナゲット(おから) にんじんしりしり ビーマンの佃煮 みそ汁(豆腐・ねぎ)	コーンマヨトースト 牛乳	555.4(425.2) 22.9(17.9) 22.5(17.6) 2.0(1.6)	米(精白米) ○食 パン(6枚切り) 片 栗粉 ○ハーフマヨネ ーズ' サラダ油 ごま 油 なたね油	○牛乳 とり肉(ひ き肉) どうふ(絹) おから ツナ(油漬 缶) しらす干し か つお節	ビーマン にんじん ○ホールコーン (缶) たまねぎ ○ たまねぎ ねぎ に んにく しょうが	淡色みそ しょうゆ 酒 砂糖 食塩 こ しょう	ビスケット
10 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(胚 芽米) ○塩せんべ い オリーブ油 サ ラダ油	○牛乳 ぶた肉(ひ き肉) とり肉(こま)	たまねぎ ホール コーン(缶) にんじ ん いんげん	コンソメ 食塩 こ しょう	ラスク
13 火	パン 牛乳 コーンフレークチキン コールスローサラダ 粉ふき芋(青のり) スープ(かぶ・玉ねぎ)	ピラフ(ツナ・カレー) 麦茶	510.0(463.2) 21.9(19.2) 16.8(14.4) 1.7(1.4)	ブレンパール じゃがいも ○米 (七分つき米) コーンフレーク ハ ーフマヨネーズ' パン粉 オリーブ油 ○サラ ダ油	牛乳 とりもも・皮な し40g ○ツナ(油 漬缶) ベーコン	キャベツ にんじん かぶ たまねぎ ○ たまねぎ きゅうり ○ビーマン ○に んじん あおのり	酢(穀物酢) 砂糖 しょうゆ 食塩 ○コ ンソメ コンソメ ○ カレー粉 こしょう	せんべい
14 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(ほうれんそう・油揚げ)	スイートポテト 牛乳	566.8(480.8) 21.8(17.9) 19.7(16.3) 1.5(1.3)	○さつまいも 米 (精白米) 片栗粉 (七分つき米) サラダ油 ごま油	○牛乳 ぶた肉(ひ き肉) どうふ(絹) ○豆乳 油あげ ○バター さば節 白いりごま	トマト れんこん ほう れんそう にんじ ん たまねぎ ねぎ ひじき	だし汁(かつお・昆 布) ○砂糖 米み そ(淡色辛みそ) しょうゆ 本みりん 酒 砂糖 食塩 ○ 食塩	クラッカー
15 木	ごはん さんまの塩焼き 里芋の肉みそかけ ブロッコリーのソテー みそ汁(キャベツ・わかめ)	蒸しパン・レーズン 牛乳	581.0(479.2) 23.7(19.4) 20.0(16.5) 1.8(1.4)	米(精白米) さとい も ○小麦粉 片栗 粉 ○サラダ油 サ ラダ油	○牛乳 さんま (50g) ○豆乳 ぶ た肉(ひき肉) さば 節	ブロッコリー キャ ベツ にんじん ホールコーン(缶) ○干しぶどう ねぎ 生わかめ	だし汁(かつお・昆 布) 米みそ(淡色 辛みそ) ○砂糖 砂糖 食塩	ビスケット
16 金	ひじきごはん(ツナ) 大根のナムル 豚汁	キャラットクッキー 牛乳	532.3(446.6) 18.8(15.4) 17.9(15.0) 1.5(1.2)	米(七分つき米) さつまいも ○小麦 粉 ○なたね油 な たね油 サラダ油 ごま油	○牛乳 ぶたもも 織切り どうふ(絹) ○豆乳 ツナ(油漬 缶) ○おから 油 あげ	だいこん にんじん ごぼう きゅうり ね ぎ ○にんじん し めじ えのきたけ ○干しぶどう ひじ き こんぶ(だし用)	米みそ(淡色辛み そ) ○砂糖 しょう ゆ 酢(穀物酢) 砂糖 みりん 食塩	せんべい

※ 食材等の都合により献立を変更する場合があります。

30日 ピッカリンランチ(3・4・5才児):パ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。

19日 食育の日:福岡県の郷土料理として給食に「がめ煮」「高菜御飯」を食べます。

食育の日とは:農林水産省が取り組む食育推進施策の一つで「食育基本計画」の中で毎月19日を『食育の日』として制定しています。

ひよし保育園では食育の日に関西各地の郷土料理を献立に取り入れその土地に伝わる由来などを子どもたちに紹介していきます。

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！

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	料 名 (○は午後おやつ)				延長補食
				熱と力になる	血をめぐらす	体の調子を整える	調味料	
17 土	豚そぼろあんごはん 具だくさんみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳	586.0(497.0) 25.9(20.7) 20.0(16.5) 1.9(1.6)	○黒糖蒸しパン 米 (胚芽米) じゃがい も なたね油 片栗 粉	○牛乳 ぶた肉(ひ き肉) さば節	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	米みそ(淡色辛み そ) しょうゆ 砂糖	ラスク
19 月	ごはん サケのねぎ塩焼き がめ煮(福岡県) 塩ゆでブロッコリー みそ汁(もやし・油あげ)	高菜御飯 (福岡県) 麦茶	432.6(344.8) 21.5(17.1) 7.0(5.6) 2.0(1.5)	米(精白米) ○米 (精白米) さといも ハーフマヨネーズ ごま 油 ○ごま油	サケ 40g とり肉(こ ま) 油あげ ○しら す干し ○白いりご ま 白いりごま	もやし ブロッコリー れんこん にんじん ごぼう ○たかな漬 いんげん ねぎ に んにく しょうが	だし汁(かつお・昆 布) だし汁(かつお) しょうゆ 米みそ(淡 色辛みそ) 砂糖 酒 ○本みりん ○ 砂糖 みりん ○ しょうゆ こしょう	クラッカー
20 火	マーボーごはん 青菜のじゃこ炒め のっぺい汁	きな粉ポテト 牛乳	585.8(489.5) 27.9(22.6) 20.4(16.5) 2.0(1.6)	○さつまいも 米 (胚芽米) じゃがい も 片栗粉 なたね 油 ごま油	○牛乳 とうふ(木 綿) ぶた肉(ひき 肉) とり肉(こま) しらす干し(半乾燥) ○きなこ さば節	こまつな にんじん だいこん ねぎ しょう が	米みそ(淡色辛み そ) しょうゆ ○砂 糖 酒 砂糖 本み りん ○食塩	ビスケット
21 水 誕生会	ゆかり御飯 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	581.4(501.6) 21.8(17.9) 23.0(20.4) 1.7(1.4)	米(精白米) ○小 麦粉 片栗粉 サラ ダ油 ごま油	○牛乳 とりもも・皮 なし40g ○無塩バ ター ○卵 さば節 白いりごま	トマト れんこん キャベツ ○かき (1/4 瓊2/4 個) たまねぎ ねぎ にんじん わかめ (生) しそふかけ しょうが にんにく	○砂糖 米みそ(淡 色辛みそ) 酢(穀 物酢) しょうゆ 砂 糖 酒 食塩	せんべい
22 木	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 野菜の海苔和え かぼちゃ煮 みそ汁(白菜・えのき)	じゃこトースト 牛乳	607.7(508.1) 21.6(18.1) 27.8(23.1) 2.5(2.1)	米(精白米) ○食 パン(6枚切り) ○ ハーフマヨネーズ 片栗 粉 サラダ油	○牛乳 ぶた肉(小 間切れ) ○しらす 干し	かぼちゃ はくさい たまねぎ もやし ほうれんそう にん じん ビーマン え のきたけ 焼のり ○あおのり	だし汁(かつお・昆 布) だし汁(かつお) しょうゆ 米みそ(赤 色辛みそ) 酒 本 みりん 砂糖 食塩 カレー粉	ラスク
23 金	パン 牛乳 ミートローフ ブロッコリーの三色和え ポテトサラダ スープ(かぶ・たまねぎ)	鶏ごぼうごはん おやつ小魚(ごま) 麦茶	634.8(559.6) 29.3(25.1) 27.2(22.7) 2.5(2.1)	ブレンボール じゃがいも ○米 (胚芽米) 片栗粉 マヨネーズタイプ調 味料(低カロリータ イプ) オリーブ油 なたね油 ○なたね	牛乳 ぶた肉(ひき 肉) ○とり肉(ひき 肉) とうふ(木綿) ツナ(油漬缶) きは だ ○いわし(田作 り) ベーコン ○白 いりごま	たまねぎ ブロッコ リー かぶ にんじ ん ○ごぼう きゅう り ホールコーン 酒 食塩 酢(穀物 酢) コンソメ ○本 みりん しょうゆ こ しょう	○砂糖 ○米みそ (淡色辛みそ) ケ チャップ ○しょう ゆ ウスターソース 酒 食塩 酢(穀物 酢) コンソメ ○本 みりん しょうゆ こ しょう	クラッカー
24 土	なすのミートスパゲティ ポテトスープ	あんぱん 牛乳	446.3(368.9) 18.3(14.9) 12.8(10.6) 1.5(1.2)	スパゲティ じゃ がいも 米粉 オ リーブ油 なたね油	○牛乳 ぶた肉(ひ き肉) ○ゆであず き(缶) ベーコン	たまねぎ にんじん なす ほうれんそう ホールコーン(缶) にんにく	ケチャップ ウス ターソース 酒 食 塩 砂糖 コンソメ こしょう	ビスケット
26 月	ごはん 豚肉のスタミナ炒め さつま芋のきんぴら 小松菜の煮浸し みそ汁(だいこん・あげ)	きな粉フレンチトース ト ブルーン 牛乳	601.4(508.7) 28.6(24.0) 19.0(15.8) 2.2(1.8)	米(精白米) さつまい も ○食パン(6枚 切り) なたね油	○牛乳 ○豆乳 ぶ たもも 鶏切り 油あ げ ○きなこ しらす 干し	だいこん こまつな ○ブルーン ねぎ にんじん にんにく	だし汁(煮干し) ○ 砂糖 米みそ(淡色 辛みそ) しょうゆ 酒 オイスターソー ス 砂糖 本みりん	せんべい
27 火 ハッピーランチ	黒糖パン 牛乳 鶏のから揚げ 短冊サラダ ブロッコリーのおかか煮 はるさめスープ	のり佃煮ごはん 麦茶	558.9(494.8) 24.4(20.9) 21.4(17.5) 2.0(1.7)	黒糖パン ○米(胚 芽米) はるさめ な たね油 片栗粉 小 麦粉 ごま油	牛乳 鶏もも 20g 削り節 ○さば節	ブロッコリー だい こん にんじん た まねぎ きゅうり おく ら ○焼のり しょう が にんにく	だし汁(かつお・昆 布) しょうゆ 酢(米 酢) ○しょうゆ ○ 本みりん 本みりん ○酒 酒 ○砂糖 砂糖 みりん 食塩	ラスク
28 水	ごはん 豚肉生姜焼き マカロニサラダ(きゅうり) トマト みそ汁(きやべつ・かぶ)	クラッカーサンド 牛乳	623.9(501.9) 23.9(19.3) 27.6(22.2) 1.9(1.5)	米(精白米) ○ル ヴァン マカロニ ハーフマヨネーズ なた ね油	○牛乳 ぶた肉(ロ ース) しょうが焼き用 ○スライスチーズ さば節	トマト たまねぎ キャベツ かぶ ホールコーン(缶) きゅうり ○いちご ジャム(低糖度) に んじん しょうが	米みそ(淡色辛み そ) 本みりん しょう ゆ 食塩 こしょう	ぶどうパン
29 木	ごはん 五目厚焼き卵 じゃが芋のカレーきんぴら 煮菜(にじゃー) みそ汁(なす・ねぎ)	こぎつねうどん 牛乳	537.4(453.7) 23.2(19.4) 18.6(15.6) 2.3(2.0)	○ゆでうどん 米 (精白米) じゃがい も なたね油	○牛乳 卵 ○油あ げ とり肉(ひき肉) 油あげ さば節 に ぼし 小	なす だいこん た まねぎ にんじん ねぎ いんげん し いたけ	○だし汁(かつお・ 昆布) しょうゆ 米 みそ(淡色辛みそ) ○しょうゆ ○本み りん 本みりん 砂糖 ○砂糖 酒 カレー 粉	クラッカー
30 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茸のお浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	パンプキンスコーン 牛乳	527.9(440.5) 21.5(17.4) 18.3(15.8) 2.0(1.7)	米(精白米) ○小 麦粉 ○メープルシ ロップ	○牛乳 サバ 40g とうふ(絹) ○パ ター 削り節	ほうれんそう ○か ぼちゃ れんこん えのきたけ にんじ ん わかめ(生) う めばし しょうが	だし汁(かつお) だ し汁(かつお・昆布) しょうゆ 米みそ(淡 色辛みそ) 砂糖 本みりん 酢(穀物 酢) 酒 ○砂糖 食塩 ○食塩	ビスケット
31 土	チャーハン のっぺい汁	リングドーナツ 牛乳	557.3(477.4) 22.6(18.8) 21.4(18.2) 1.4(1.1)	米(精白米) じゃがい も サラダ油 な たね油	○牛乳 ぶた肉(ひ き肉) とり肉(こま) さば節	にんじん だいこん たまねぎ ビーマン ねぎ	米みそ(淡色辛み そ) 酒 しょうゆ 食塩	せんべい

※ 食材等の都合により献立を変更する場合があります。

30日 ビッカリランチ(3・4・5才児): バイク方式の給食で自分で食べられる量を盛り付けます。

19日 食育の日: 福岡県の郷土料理として給食に「がめ煮」「高菜御飯」を食べます。

食育の日とは: 農林水産省が取り組む食育推進施策の一つで「食育基本計画」の中で毎月19日を『食育の日』として制定しています。

ひよし保育園では食育の日により日本各地の郷土料理を献立に取り入れその土地に伝わる由来などを子どもたちに紹介していきます。

27日 ハッピーランチ: ぐすのき組(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！