



じょうぶな子、げんきな子

季節もがらりと変わり、秋らしい10月でした。運動会、バス遠足、お芋ほり、と続いた秋の行事も無事に終わることができました。コロナ禍の中での行事開催となり保護者の皆様には、色々なご協力を頂き感謝いたします。

これからも、感染予防を第一に考えながら、今できる範囲ではありますが子供達の為にできる行事や保育を考えていきたいと思ひます。今後の行事についても、今までとは異なる形になっていくと思ひます。その都度園だより、サクラメール、ホワイトボードにてお知らせして参ります。



現在、社会はコロナ禍にありますが、合わせてインフルエンザ流行の季節となります。予防接種・手洗い・マスク等で、感染予防に努めましょう。

早寝・早起き・朝ごはんで免疫力もアップしましょう。

11月の行事予定

11月 2日 (月) 体育指導日	19日 (木) 記念撮影(全園児)
3日 (火) 文化の日 休園	20日 (金) 身体測定 絵本・納入袋配布
4日 (水) 絵画指導 2・3才児	23日 (月) 勤労感謝の日 休園
5日 (木) 絵画指導 4・5才児	24日 (火) 体育指導日
9日 (月) 避難訓練(火事)	25日 (水) 内科検診(全園児)
10日 (火) 体育指導日	27日 (金) 誕生会
12日 (木) 英語教室	30日 (月) 園便り・献立表配布
13日 (金) リトミック	
17日 (火) 体育指導日	



☆今年度のクリスマスお楽しみ会は、平日の保育の中で行います。(保護者の皆様の観覧はありません) 日程は12月11日(金)の予定です。服装等、準備頂く物など詳細については決まり次第お知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。DVDについては、例年通り販売とさせていただきます。



今月の保育目標



- たんぼぼ** — 散歩や戸外遊びを行い秋の自然に触れたり探索活動を楽しむ。保育士の言葉を真似したり、友だちと簡単なやり取りを楽しむ。
- もも** — 戸外や散歩に行き、秋の自然に触れる。身の回りのことを自分でしようとする。ごっこ遊びや見立て遊びを通して友達との関わりを楽しむ。
- ちゅうりっぷ** — 戸外で体を動かすことを楽しみながら秋の自然に触れる。友達と一緒にうたを歌ったり、音楽に合わせて表現することを楽しむ。
- さくら** — 身の回りのことは自分でい、自分で出来た満足感を得る。戸外活動を通して季節の変化を感じたり、遊びに取り入れる中で自然物に触れることを楽しむ。
- ひまわり** — 友達とのやり取りの中で、自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちに気付いたりする。様々な用具、素材に触れて、製作活動を楽しむ。
- ゆり** — イメージを膨らませながら表現することを楽しむ。秋の自然に触れたり季節の移り変わりを感じ戸外で伸び伸びと身体を動かす。



お知らせとお願い

- 体調が崩れやすい季節です。体調の変化に気をつけましょう。
- 厚着をせず、調節のしやすい衣類を用意してください。
- リュックはお子さんが自分で背負ってきましょう



和（なごみ）通信

11月



たんぽぽ組 (0才児)

日に日に秋が深まり、肌寒い季節になってきました。運動会を終え、ひと回り成長した子どもたちです。少し前まではつかまり立ちやつたい歩きの子が多かったのですが、ひとり歩きのお友だちが増えました。天気の良い日は園庭をあちこち歩き回り、探索活動を楽しんでいます。雨の日には保育室前の長い廊下でコンビカーに乗ったり、保育士に抱っこしてもらい「今日の給食は何か？」と順番に調理室をのぞいています。興味深くじーっと見ている姿が可愛らしいです。これからますます寒くなりますが、室内は暖かいので、薄着の習慣を付けていきたいと思えます。



さくら組 (3才児)

10月は、運動会での初めての組立体操、そして初めてのバス遠足、初めてのお芋ほりと、楽しい「初めて」がたくさんあったひと月でした。組立体操ではたくさん練習を頑張り、お遊戯も楽しみながら取り組むことができました。本番では最高の出来栄に、ちゅうりっぷ組さんの頃を思い出すと「成長したな」と感慨深かったです。楽しみにしていたバス遠足では動物を見たり、お弁当を食べたりとても嬉しそうでした。お芋掘りもお友達と力を合わせて掘り、良い経験ができました。11月は、楽しみながらクリスマス発表会に向けて練習をしていこうと思います。



もも組 (1才児)

運動会では様々なご協力ありがとうございました。当日は緊張する事なく普段通りに楽しんでた子どもたちです。10月は天気にも恵まれず戸外で思いきり遊ぶことができませんでした。今日は思いきり体を動かして遊んだり、散歩に出かけたりして季節を感じたいと思えます。子ども達は今、靴下や靴をひとりで履く練習をしています。ご家庭でもできるだけ子どもたちにさせて頂けたらと思います。おしゃべりも活発で毎日賑やかなもも組のお部屋です。12月にはクリスマス発表会があります。楽しんで参加できるように練習をしていきたいと思えます。



ひまわり組 (4才児)

10月は秋の行事が盛りだくさんでした。運動会本番は積み重ねてきた練習の成果を十分に発揮できたと思えます。ひとまわり大きくなった子ども達の姿に成長を感じました。バス遠足では大型バスに乗ったり、たくさんの動物を見たり、楽しみにしていたお弁当を食べる事ができ大喜びでした。朝早くからのお弁当作りありがとうございました。お芋掘りでは秋の自然に触れて楽しむ事ができました。11月はクリスマス発表会に向けて練習を進めていきたいと思えます。



ちゅうりっぷ組 (2才児)

朝・夕と肌寒くなり秋が深まってきましたが、外遊びが気持ちよく感じられる季節となりました。10月は全員で運動会に参加することができました。当日は少し緊張気味の子も多かったですが、かけっこもニコニコしながら走ることができ、お遊戯ではポンポンを持ち可愛らしく踊ることができました。運動会後は久しぶりにゆっくりと園庭でお友達同士好きなあそびを楽しんだり、壁面製作でどんぐりを作ったりしました。ハサミやクレヨン、糊等を使いながら仕上げていきました。11月も手洗いうがいをしっかりしながら元気に過ごしていきたいと思えます。



ゆり組 (5才児)

肌寒く感じることも増え、冬の気配を感じられるようになってきました。その中でも子どもたちは元気いっぱい園庭を走り回っています。運動会でいったりレーを今でも続けており、紅白りレー、クラス対抗、子どもたちvs先生など様々なやり方で楽しんでいます。運動会後はバス遠足、お芋掘りと秋ならではの行事にも楽しく参加することができました。また、卒園に向けて色々な願いを込めながらちゅうりっぷの球根を植えてみました。毎日の水やりをしながら、きれいな花が咲くことを楽しみに、卒園までの生長を見守っていききたいと思えます。

今月の給食レシピ

【 小松菜チーズ蒸しパン 】

(材料) 8個分

・ホットケーキミックス	200g	・牛乳	120g
・小松菜	1/3束	・油	小さじ2
・チーズ	24g	・砂糖	大さじ5
・卵	1個		

(作り方)

- ① 小松菜は適当な大きさに切り、茹でてミキサーでペースト状にする。
- ② チーズ以外の材料を混ぜ、アルミカップに入れる。
- ③ ②の上に角切りにしたチーズをのせて8分程むす。



11月 給食献立予定表

(令和2年10月30日)

E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

和ほいくえん

日曜	献立	材料	栄養価 未満児 以上児	おやつ	日曜	献立	材料	栄養価 未満児 以上児	おやつ
1日					17	発芽玄米ご飯 魚のカレー焼き 胡瓜とトマトのナムル みそ汁 りんご	ごま、カラスカレイ、生姜 カレー粉、胡瓜、トマト 鶏がらスープの素、ごま油 さつま芋、ほうれん草	E 428/471 P 16.9/17.3 F 11.3/14.8 食塩 1.9	麦茶(0・1歳) ヨーグルト・せんべい 牛乳(2~5歳) ヨーグルトババロア
2月					ご飯 豚肉のマーマレード焼き ポパイサラダ みそ汁	豚肉、オレンジマーマレード ほうれん草、えのき 葱、わかめ	E 443/554 P 14.4/18.0 F 15.1/18.8 食塩 2.0	牛乳 クラッカー せんべい	18水
3火	<h2 style="color: red;">文化の日</h2>				19木	米ぬかふりかけご飯 鶏の香り焼き りんごサラダ みそ汁	米ぬかふりかけ、鶏肉 玉葱、パセリ、レモン キャベツ、胡瓜、人参 りんご、大根、油揚げ	E 612/672 P 19.7/21.4 F 25.0/26.7 食塩 2.0	牛乳 さつま芋マフィン
4水	ふりかけご飯 鶏のレモン醤油かけ 胡瓜の華風和え みそ汁 オレンジ	のりたま、鶏肉、レモン 生姜、片栗粉、胡瓜 もやし、コーン缶、わかめ ごま油、大根、えのき	E 436/464 P 18.6/20.2 F 12.6/12.4 食塩 2.9	牛乳 ビスケット せんべい	20金	焼きそば ブロッコリーの ごま酢和え すまし汁	中華麺、豚肉、キャベツ もやし、人参、ピーマン、ソース ブロッコリー、竹輪、ごま ニラ、卵	E 458/490 P 21.1/23.1 F 16.8/16.9 食塩 3.0	牛乳 しらすマヨトースト
5木	ご飯 きのこハンバーグ 青菜と豆腐和え みそ汁	蓮根、豚肉、葱、パン粉 片栗粉、しめじ、えのき 生姜、ほうれん草、豆腐 ごま、ごま油、さつま芋、白菜	E 493/524 P 17.0/18.1 F 18.1/18.1 食塩 2.6	麦茶(0・1歳) ヨーグルト・せんべい 牛乳(2~5歳) ポップコーン	21土	煮込みうどん さつま芋の甘煮	うどん、しめじ、舞茸、葱 ほうれん草、油揚げ さつま芋	E 424/448 P 13.4/13.5 F 11.6/10.7 食塩 2.4	牛乳 クラッカー せんべい
6金	きつねうどん 南瓜の甘煮 りんご	うどん、なると、卵、ねぎ 油揚げ、しめじ、舞茸 ほうれん草、南瓜	E 436/464 P 16.1/16.9 F 12.6/11.7 食塩 1.8	牛乳 バタースティックパン	22日				
7土	親子丼 すまし汁	鶏肉、卵、玉葱、葱 しめじ、舞茸 万能ねぎ、豆腐	E 339/424 P 12.8/16.0 F 8.3/10.3 食塩 1.7	牛乳 クラッカー せんべい	23月	<h2 style="color: red;">勤労感謝の日</h2>			
8日					24火	鮭寿司 スパゲティサラダ なめこ汁 バナナ	紅鮭、胡瓜、ごま、のり、卵 サラスパ、ハム、みかん缶 胡瓜、マヨネーズ なめこ、葱、豆腐	E 546/590 P 17.2/18.3 F 16.8/16.9 食塩 1.9	牛乳 ビスケット せんべい
9月	ご飯 豚肉のケチャップ焼き ポテトサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、ケチャップ じゃが芋、人参、胡瓜 ハム、卵、マヨネーズ 葱、わかめ	E 502/535 P 21.1/23.2 F 14.1/13.1 食塩 2.2	麦茶(0・1歳) ヨーグルト・せんべい 牛乳(2~5歳) 黒肉入りみかんゼリー	25水	麻婆豆腐丼 もやしのサラダ 春雨スープ みかん	豆腐、玉葱、人参、椎茸 豚肉、にんにく、生姜 ごま油、もやし、胡瓜 人参、春雨、卵	E 462/495 P 17.2/18.2 F 18.3/18.9 食塩 2.5	牛乳 クラッカー せんべい
10火	雑穀米ご飯 魚のBBQ焼き フレンチサラダ みそ汁	ごま、カラスカレイ 小麦粉、りんご キャベツ、胡瓜 小松菜、油揚げ	E 381/394 P 17.2/18.3 F 10.4/8.9 食塩 1.9	牛乳 餃子の皮の ホットパイ	26木	ご飯 豚肉と豆腐の塩炒め フルーツフレンチサラダ みそ汁	豚肉、豆腐、葱、万能ねぎ、ごま油 レモン、鶏がらスープの素、キャベツ 胡瓜、りんご、人参、レーズン みかん缶、かぶ、油揚げ	E 525/575 P 21.5/23.5 F 19.0/19.8 食塩 1.9	牛乳 マカロニあべかわ
11水	ツナご飯 豚肉とトマトの 和風サラダ みそ汁 バナナ	ツナ、豚肉、トマト ごま油 ほうれん草、生姜 じゃが芋、わかめ	E 508/553 P 17.2/18.3 F 13.9/13.5 食塩 1.8	牛乳 クラッカー せんべい	27金	ロールサンド (ウィンナー・ジャム) 秋野菜のクリームシチュー バナナ	ロールパン、いちごジャム ウィンナー、ケチャップ、ソース 鶏肉、人参、玉葱、しめじ、さつま芋 ほうれん草、牛乳、シチュー	E 642/710 P 20.6/22.6 F 24.0/25.5 食塩 2.4	牛乳 チーズいもち
12木	ナポリタン フルーツヨーグルト たまごスープ	ペーコ、ピーマン、玉葱、人参 ケチャップ、スパゲティ ヨーグルト、みかん缶、りんご 卵、葱、コンソメ	E 474/500 P 16.7/17.7 F 13.8/12.7 食塩 2.5	牛乳 ぶどうパン	28土	中華丼 すまし汁	豚肉、舞茸、玉葱、人参 白菜、うずらの卵 鶏がらスープの素 豆腐、万能ねぎ	E 401/419 P 14.8/15.3 F 12.4/11.4 食塩 1.3	牛乳 ビスケット せんべい
13金	赤飯 鶏のみそ焼き ほうれん草おかか和え すまし汁 みかん	ごま、鶏肉、生姜 ほうれん草、もやし、人参 鰹節 手毬麩、わかめ	E 451/481 P 18.5/19.9 F 12.7/12.7 食塩 2.5	牛乳 紅白まんじゅう	29日				
14土	焼肉丼 すまし汁	豚肉、生姜、キャベツ 玉葱 チンゲン菜、豆腐	E 377/471 P 13.8/17.3 F 11.9/11.8 食塩 1.6	牛乳 ビスケット せんべい	30月	ひじきご飯 肉団子スープ 小松菜のじゃこ和え バナナ	ひじき、人参、油揚げ、白菜、卵 豚肉、葱、パン粉、片栗粉 ほうれん草、春雨、人参 小松菜、じゃこ、生姜	E 606/676 P 21.4/23.5 F 18.4/19.1 食塩 2.7	牛乳 クラッカー せんべい
15日									
16月	鶏クリームライス トマトスープ みかん	人参、鶏肉、南瓜、玉葱 コーン、スキムミルク、バター 小麦粉、牛乳 トマト、ハム、卵、片栗粉	E 444/463 P 16.7/17.7 F 14.9/14.2 食塩 1.5	牛乳 クラッカー せんべい	<p>※ は新メニューです。</p>				

※おやつのお菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。

※栄養価表示について、未満児0~2歳児、以上児3~5歳児を表しています。また食塩の数値は以上児のものです。

【体を温める食べ物】

鍋やうどん、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。体が温まって血液の循環が良くなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。長ねぎや玉葱、生姜、にんにくなどをすると、より効果的に体を温めることができますのでぜひ取り入れてみてください。

11月 離乳食 献立表

令和2年10月30日
和ほいくえん

日 曜	初期		中期 後期 午後おやつ	離乳食・材料	完了期 午後おやつ	日 曜	初期		中期 後期 午後おやつ	離乳食・材料	完了期 午後おやつ
	1 日							17 火	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚のコンソメ煮 りんご みそ汁(さつま芋、ほうれん草) ヨーグルト・せんべい	カラスカレイ、トマト コンソメ 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、ほうれん草
2 月	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) ほうれん草と鶏肉の煮物 みそ汁(葱、わかめ) ヨーグルト・ビスケット	鶏肉、ほうれん草、えのき 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 葱、わかめ	ご飯 みそ汁 豚肉のマーマレード焼き ポパイサラダ 牛乳 クラッカー・せんべい	18 水	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉のトマト煮 オニオンスープ パナナ ヨーグルト・ビスケット	鶏肉、トマト、キャベツ コンソメ、玉葱、わかめ	チャーハン チーズ入りマトサラダ オニオンスープ パナナ 牛乳 ビスケット・せんべい		
3 火	文化の日					19 木	お粥 人参煮 大根煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉の煮物 りんご みそ汁(大根) ヨーグルト・ふかし芋	鶏肉、キャベツ、人参 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、大根	米ぬかふりかけご飯 みそ汁 鶏の香り焼き りんごサラダ 牛乳 さつま芋マフィン	
4 水	お粥 大根煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 みそ汁(白根、えのき) ヨーグルト・ビスケット	鶏肉、醤油、砂糖 胡瓜、もやし、わかめ 煮干、鰹節、味噌 大根、えのき	ふりかけご飯 みそ汁 鶏のレモン醤油かけ 胡瓜の華風和え オレンジ 牛乳 ビスケット・せんべい	20 金	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん ブロッコリーのそぼろ煮 ヨーグルト・食パン	煮干、鰹節、醤油、うどん キャベツ、人参 ブロッコリー、鶏肉 片栗粉	焼きそば ブロッコリーのごま酢あえ すまし汁 牛乳 しらすマヨトースト		
5 木	お粥 さつま芋煮 白菜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 肉団子のきのこあんかけ みそ汁(白菜、さつま芋) ヨーグルト・せんべい	鶏肉、蓮根、葱、パン粉 片栗粉、しめじ、えのき 醤油、砂糖、煮干、鰹節 味噌、白菜、さつま芋	ご飯 みそ汁 きのこハンバーグ 青菜と豆腐和え 麦茶 ヨーグルト・せんべい	21 土						
6 金	お粥 南瓜煮 ほうれん草煮 野菜スープ	煮込みうどん 南瓜の甘煮 りんご ヨーグルト・食パン	うどん、しめじ、舞茸 ほうれん草、鶏肉、煮干 鰹節、醤油、南瓜、砂糖	きつねうどん 南瓜の甘煮 りんご 牛乳 パタースティックパン	22 日						
7 土						23 月	勤労感謝の日				
8 日						24 火	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	鮭(軟飯) ポテトサラダ パナナ なめこ汁(なめこ、葱、豆腐) ヨーグルト・せんべい	鮭、じゃが芋、人参 胡瓜、塩 煮干、鰹節、味噌、葱 なめこ、豆腐	鮭寿司 スパゲティサラダ なめこ汁 パナナ 牛乳 ビスケット・せんべい	
9 月	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 肉じゃが みそ汁(葱、わかめ) ヨーグルト・せんべい	鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 葱、わかめ	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ焼き ポテトサラダ 麦茶 ヨーグルト・せんべい	25 水	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐のあんかけ煮 春雨スープ(春雨) ヨーグルト・ビスケット	豆腐、玉葱、人参、椎茸 鶏肉、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油 春雨	麻婆豆腐丼 もやしのサラダ 春雨スープ みかん 牛乳 クラッカー・せんべい		
10 火	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) キャベツの和え物 みそ汁(小松菜) ヨーグルト・りんご	カラスカレイ、砂糖、醤油 キャベツ、人参、醤油 煮干、鰹節、味噌、小松菜	雑穀米ご飯 みそ汁 魚のBBQ焼き フレンチサラダ 牛乳 餃子の皮のホットパイ	26 木	お粥 かぶ煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(かぶ) ヨーグルト・せんべい	鶏肉、キャベツ、人参 豆腐、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、かぶ	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の塩炒め フルーツフレンチサラダ 牛乳 マカロンあべかわ		
11 水	お粥 ほうれん草煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉のトマト煮 パナナ みそ汁(じゃが芋、わかめ) ヨーグルト・ビスケット	鶏肉、トマト、ほうれん草 コンソメ 煮干、鰹節、味噌 じゃが芋、わかめ	ツナご飯 みそ汁 豚肉とトマトの和風サラダ パナナ 牛乳 クラッカー・せんべい	27 金	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	食パン 秋野菜のポトフ パナナ 牛乳 ふかし芋	食パン、鶏肉、人参 玉葱、しめじ、さつま芋 ほうれん草、コンソメ	ロールサンド (ウインナー・ジャム) 秋野菜のクリームシチュー パナナ 牛乳 チーズいもち		
12 木	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん フルーツヨーグルト ヨーグルト・食パン	煮干、鰹節、醤油、うどん 玉葱、人参、ほうれん草 鶏肉、ヨーグルト、りんご みかん	ナポリタン フルーツヨーグルト たまごスープ 牛乳 ぶどうパン	28 土						
13 金	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の味噌煮 すまし汁(わかめ) ヨーグルト・蒸しパン	鶏肉、人参、ほうれん草 もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油、わかめ	赤飯 すまし汁 鶏のみそ焼き みかん ほうれん草おかか和え 牛乳 紅白まんじゅう	29 日						
14 土						30 月	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) ひじき煮 鶏団子スープ パナナ ヨーグルト・ビスケット	ひじき、人参、砂糖 醤油、鶏肉、葱、人参 ほうれん草、白菜 パン粉	ひじきご飯 肉団子スープ 小松菜のじゃこ和え パナナ 牛乳 クラッカー・せんべい	
15 日											
16 月	お粥 人参煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏のクリーム煮 トマトスープ ヨーグルト・ビスケット	鶏肉、南瓜、玉葱、コンソメ スキムミルク、片栗粉 煮干、鰹節、醤油 玉葱、トマト	鶏クリームライス トマトスープ みかん 牛乳 クラッカー・せんべい	※  は新メニューです。						

※おやつのお菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。
※アレルギー食は除去または代替えで対応しています。
※離乳食の塩分は0.5gを目安にしています。