

日曜	行事	献立	果物 他	三才未満児 特別食	おやつ	エネルギー 3歳以上児 蛋白質/脂肪
1 木		豆乳キッシュ 青菜スープ、野菜サラダ		ビスケット	お月見 スイートポテト	383kcal 15.8g/15.7g
2 金		つくね 味噌汁、春雨の酢の物		丸ぼうろ	かりんとう	381kcal 18.9g/13.3g
3 土	運動会予備日	高野豆腐の揚げ煮 ワカメスープ、マカロニサラダ		せんべい	ビスケット	399kcal 12.9g/22.2g
4 日	休日					
5 月	容儀生活指導 身体測定 うめ	魚の味噌マヨ焼き のり汁、ジャコサラダ		ドーナツ	きな粉 トースト	406kcal 22.3g/22.0g
6 火	ひまわり	カレーりんご ひじきサラダゆで卵ジュース		ビスケット	せんべい	421kcal 15.9g/15.7g
7 水	交通安全指導 すみれ	鮭のムニエル スープスパ、和え物		ふかし芋	スコーン	405kcal 20.9g/17.2g
8 木	もも	チキン南蛮 春雨スープ		せんべい	ビスケット	403kcal 18.0g/20.0g
9 金	さくら	ナポリタンのり じゃが芋スープ		ビスケット	クリーム パン	396kcal 17.8g/11.4g
10 土		肉じゃが なめこの味噌汁	バナナ	せんべい	丸ぼうろ	397kcal 18.3g/12.8g
11 日	休日 交流保育日					
12 月	(うめ・もも) 容儀生活指導	豆腐のふわふわ揚げ 親子汁、昆布和え		せんべい	ビスケット	388kcal 17.7g/19.8g
13 火		鯖の味噌煮 根菜汁、磯辺和え		丸ぼうろ	ごま ドーナツ	406kcal 19.2g/16.8g
14 水	移動図書館	にゅう麺のり じゃが芋千切り炒め		ビスケット	ふくれ 菓子	401kcal 18.4g/8.4g
15 木	食育活動(おにぎり) (うめ・ひまわり・すみれ)	ラップおにぎり 鮭の風味焼き、味噌汁、ひじき炒め	ごはんは不要です	かりんとう	丸ぼうろ	548kcal 23.1g/15.2g
16 金		鶏のケチャップ和え ワカメスープ、スパサラ		ビスケット	せんべい	389kcal 19.3g/15.3g
17 土		コロッケ 卵スープ、野菜の胡麻和え		せんべい	ビスケット	394kcal 15.3g/17.6g
18 日	休日					
19 月	容儀生活指導	魚のタルタル焼き 青菜スープ、野菜サラダ		せんべい	さつま芋 天ぷら	408kcal 19.4g/17.9g
20 火		松風焼き 味噌汁、ジャコサラダ		丸ぼうろ	ごぼう サンド	406kcal 22.8g/16.6g

子育てメッセージ

親だつてしんどいときはしんどいっていいんだよ

日曜	行事	献立	果物 他	三才未満児 特別食	おやつ	エネルギー 3歳以上児 蛋白質/脂肪
21 水	避難訓練	ミートスパゲティ じゃが芋スープ		ビスケット	せんべい	403kcal 17.4g/12.8g
22 木	芋掘り	花しゅうまい 中華風コーンスープ、ポパイサラダ	梨	ふかし芋	丸ぼうろ	394kcal 18.6g/14.5g
23 金	言葉の検査 (うめぐみ)	お魚ハンバーグ 春雨スープ、ポテトサラダ		せんべい	ビスケット	394kcal 18.3g/16.1g
24 土		そばろ井 豚汁		ビスケット	せんべい	383kcal 19.0g/14.8g
25 日	休日					
26 月	容儀生活指導	鮭マリネ スープスパ、ほうれん草ソテー		せんべい	丸ぼうろ	388kcal 19.7g/14.5g
27 火	人形劇鑑賞	生姜焼き ワタンスープお花畑サラダ		ビスケット	ヨーグルト 蒸しパン	425kcal 18.6g/17.4g
28 水	移動図書館 誕生会	魚の蒲焼風 のり汁、白和え		ふかし芋	ビスケット	400kcal 20.0g/20.8g
29 木	内科検診 (15:00~)	きのこ炊き込みご飯 鶏の甘辛煮、ワカメスープ、胡麻和え	ごはんは不要です	ビスケット	さつま芋と りんごのケーキ	627kcal 27.4g/19.7g
30 金		焼きそば 豆腐スープ		せんべい	ドーナツ	385kcal 16.7g/10.5g
31 土		レバーボール マカロニスープ、ジャコサラダ		ビスケット	せんべい	418kcal 20.7g/16.1g

お知らせ

- ① 去る9月26日の運動会は、楽しい、思い出に残る運動会となりました。保護者の皆様のご声援・ご協力ありがとうございました。
- ② 今年度の親子遠足は、コロナウイルス感染症対策のため中止とします。ご理解のほどよろしくお願ひします。
- ③ 27日(火)は人形劇団による「おむすびころりん」の人形劇をこどもたちは鑑賞する予定です。
- ④ 季節の変わり目は風邪にかかりやすいです。また、コロナウイルス感染症やインフルエンザに対しても十分気をつけたいといけません。手洗い、うがいをしっかり行い、強い体をつくりましょう。

3歳未満児		3歳以上児	
目標値	計画値	目標値	計画値
505kcal	495kcal	400kcal	399kcal
19.0g/14.0g	20.3g/14.8g	19.9g/16.0g	18.5g/16.0g



11月の主な行事予定は次のとおりです
 防火パレード(11/12) 秋を探しに(11月下旬)

※(お願い)本紙には園児に関する情報が含まれています。取扱いには十分配慮をお願いします。

主任保育士コーナー
 ・季節はもうすっかり秋ですね。秋ならではの自然や味覚に触れる体験を楽しんで欲しいと思います。