

| 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<br>3歳以上児<br>蛋白質/脂肪 |
|-----------|---------------------------------------|--|-----|----------|---------------|--------------------------|
| 1日        | (衣替え)<br>容儀生活指導                       | 🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪   |     |          |               |                          |
| 2月        | 交流保育日<br>(ひまわり・もも)<br>↓<br>身体測定<br>うめ | ポークビーンズ<br>コーンスープ  |     | せんべい     | ビスケット         | 411kcal<br>16.1g/17.7g   |
| 3火        | 文化の日                                  | 🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪   |     |          |               |                          |
| 4水        | ひまわり                                  | ブリの照り焼き<br>味噌汁、ジャコサラダ  |     | ふかし芋     | 豆腐<br>ドーナツ    | 421kcal<br>21.7g/18.3g   |
| 5木        | 食育活動(スイートポテト作り)<br>すみれ                | ナポリタンのり<br>じゃが芋スープ   |     | 丸ぼうろ     | スイーツ<br>ポテト   | 383kcal<br>14.3g/11.1g   |
| 6金        | 交通安全指導<br>もも                          | カレーりんご<br>ひじきサラダ、ゆで卵   |     | ビスケット    | せんべい          | 422kcal<br>16.0g/15.7g   |
| 7土        | さくら                                   | うま煮<br>なめこの味噌汁   |     | バナナ      | せんべい<br>ビスケット | 400kcal<br>21.6g/15.3g   |
| 8日        | 休日                                    | 🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪   |     |          |               |                          |
| 9月        | 容儀生活指導                                | 魚のコーンマヨ焼き<br>スープスパ、和え物   |     | ビスケット    | ジャコ<br>トースト   | 417kcal<br>23.6g/18.1g   |
| 10火       | 秋を探しに<br>(虫とり・どんぐり拾い)                 | <b>おべんとう日</b> <b>忘れぬようにもってきてください!</b>                            |     |          |               |                          |
| 11水       |                                       | チキン南蛮<br>豆腐スープ   |     | ビスケット    | クリーム<br>パン    | 426kcal<br>22.2g/19.9g   |
| 12木       | 消防総合訓練<br>防火パレード                      | 照り焼きハンバーグ<br>青菜スープ、大根サラダ   |     | ふかし芋     | 丸ぼうろ          | 402kcal<br>19.2g/18.0g   |
| 13金       |                                       | 魚の胡麻味噌揚げ<br>根菜汁、オカカ和え  |     | ドーナツ     | ジャム<br>パン     | 411kcal<br>19.7g/15.3g   |
| 14土       |                                       | そばろ井<br>豚汁   |     | せんべい     | ビスケット         | 411kcal<br>18.8g/20.1g   |
| 15日       | 休日                                    | 🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪   |     |          |               |                          |
| 16月       | 容儀生活指導                                | 鶏肉のピカタ<br>マカロニスープ、ジャコサラダ   |     | ビスケット    | おやつ風<br>がね    | 420kcal<br>20.4g/12.2g   |
| 17火       |                                       | 魚のタルタルソース<br>のり汁、和え物   |     | せんべい     | 丸ぼうろ          | 407kcal<br>22.0g/20.8g   |
| 18水       | 喜入小訪問<br>(うめぐみ)                       | 焼きそばのり<br>豆腐スープ  |     | ビスケット    | ドーナツ          | 391kcal<br>17.1g/10.9g   |
| 19木       |                                       | 鯖の煮付け<br>さつま汁、磯辺和え   |     | 丸ぼうろ     | カレー<br>まん     | 424kcal<br>25.2g/14.8g   |
| 20金       |                                       | つくね<br>親子汁、春雨の酢の物  |     | ふかし芋     | ビスケット         | 408kcal<br>20.4g/18.9g   |
| 主任保育士コーナー |                                       | ・秋から冬へと変わりゆくこの頃。衣服をこまめに調節しながら、これから一段と寒くなる季節に負けず、戸外で遊んでいきたいと思ひます。 |     |          |               |                          |

子育てメッセージ

今できなくなってきたって、大丈夫。一歩一歩 ゆっくり ゆっくりで。

| 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<br>3歳以上児<br>蛋白質/脂肪  |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
|-------------|-------------|---|-------------|-----------------|---------------|---------------------------|--|-----|-----|-----|-----|---------|---------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|
| 21土         |             | レバーケチャップ和え<br>青菜スープ、スパサラ  |             | ビスケット           | せんべい          | 402kcal<br>16.0g/13.8g    |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
| 22日         | 休日          | 🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪  |             |                 |               |                           |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
| 23月         | 勤労感謝の日      | 🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪  |             |                 |               |                           |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
| 24火         |             | 千草焼き<br>けんちん汁、胡麻和え  |             | 丸ぼうろ            | ココア<br>ホットケーキ | 391kcal<br>20.0g/15.3g    |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
| 25水         | 移動図書館       | シチューりんご<br>切り干し大根ツナ炒め   |             | せんべい            | ビスケット         | 424kcal<br>15.7g/18.0g    |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
| 26木         |             | 魚のおろし煮<br>味噌汁、白和え   |             | ドーナツ            | かりんとう         | 403kcal<br>20.0g/16.2g    |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
| 27金         | 誕生会         | ホットドック<br>照り焼きチキン、青菜スープ、青のりポテ   |             | <b>ごはんは不要です</b> |               | チーズ<br>ケーキ<br>26.8g/37.3g |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
| 28土         |             | 豆腐のふわふわ揚げ<br>豚汁、ジャコサラダ  |             | ビスケット           | せんべい          | 423kcal<br>19.7g/18.0g    |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
| 29日         | 休日          | 🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪  |             |                 |               |                           |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
| 30月         | 容儀生活指導      | お魚コロケ<br>春雨スープ、ポテトサラダ   |             | せんべい            | ビスケット         | 418kcal<br>16.8g/19.5g    |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
|             |             | <table border="1"> <tr> <th colspan="2">3歳未満児</th> <th colspan="2">3歳以上児</th> </tr> <tr> <th>目標値</th> <th>計画値</th> <th>目標値</th> <th>計画値</th> </tr> <tr> <td>520kcal</td> <td>508kcal</td> <td>410kcal</td> <td>410kcal</td> </tr> <tr> <td>20.0g/15.0g</td> <td>21.5g/14.2g</td> <td>19.0g/16.0g</td> <td>19.4g/16.6g</td> </tr> </table>   |             | 3歳未満児           |               | 3歳以上児                     |  | 目標値 | 計画値 | 目標値 | 計画値 | 520kcal | 508kcal | 410kcal | 410kcal | 20.0g/15.0g | 21.5g/14.2g | 19.0g/16.0g | 19.4g/16.6g |  |  |
| 3歳未満児       |             | 3歳以上児   |             |                 |               |                           |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
| 目標値         | 計画値         | 目標値   | 計画値         |                 |               |                           |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
| 520kcal     | 508kcal     | 410kcal   | 410kcal     |                 |               |                           |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
| 20.0g/15.0g | 21.5g/14.2g | 19.0g/16.0g   | 19.4g/16.6g |                 |               |                           |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
|             |             | <p><b>お知らせ</b></p> <p>① 秋も深まり、冬が近づいてきました。朝夕は冷え込み、また風邪などの感染症も流行ってくる時期になりますので、予防を心掛けて元気に過ごしましょう！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・外から帰ったら、手洗い、うがいを忘れずに！</li> <li>・できるだけ薄着を心掛けましょう！</li> <li>・好き嫌いをしないで、バランスのよい食事を！</li> </ul> <p>② 今月は、虫とりやどんぐり拾いなど自然と触れ合える行事を計画したり防火パレードなど地域の行事にも参加する予定です。詳細については別途お知らせしますのでご協力をお願いします。</p> <p>③ 11月12日の防火パレードは、3歳以上児が地域をパレードし、火の用心を呼び掛けます。10時頃からスタートする予定です。時間のある保護者の方は応援して下さい。</p> |             |                 |               |                           |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
|             |             | <p>12月の主な行事予定は次のとおりです</p> <p>5日(土) おみせやさんごっこ 25日(金) クリスマス会 28日(月) もちつき</p>  |             |                 |               |                           |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |
|             |             | <p>※(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。</p>   |             |                 |               |                           |  |     |     |     |     |         |         |         |         |             |             |             |             |  |  |

