

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日	(衣替え) 容儀生活指導	🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪				
2月	交流保育日 (ひまわり・もも) ↓ 身体測定 うめ	ポークビーンズ コーンスープ		せんべい	ビスケット	411kcal 16.1g/17.7g
3火	文化の日	🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪				
4水	ひまわり	ブリの照り焼き 味噌汁、ジャコサラダ		ふかし芋	豆腐 ドーナツ	421kcal 21.7g/18.3g
5木	食育活動(スイートポテト作り) すみれ	ナポリタンのり じゃが芋スープ		丸ぼうろ	スイート ポテト	383kcal 14.3g/11.1g
6金	交通安全指導 もも	カレーりんご ひじきサラダ、ゆで卵		ビスケット	せんべい	422kcal 16.0g/15.7g
7土	さくら	うま煮 なめこの味噌汁		バナナ	せんべい ビスケット	400kcal 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 スープスパ、和え物		ビスケット	ジャコ トースト	417kcal 23.6g/18.1g
10火	秋を探しに (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 豆腐スープ		ビスケット	クリーム パン	426kcal 22.2g/19.9g
12木	消防総合訓練 防火パレード	照り焼きハンバーグ 青菜スープ、大根サラダ		ふかし芋	丸ぼうろ	402kcal 19.2g/18.0g
13金		魚の胡麻味噌揚げ 根菜汁、オカカ和え		ドーナツ	ジャム パン	411kcal 19.7g/15.3g
14土		そば 豚汁		せんべい	ビスケット	411kcal 18.8g/20.1g
15日	休日	🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪				
16月	容儀生活指導	鶏肉のピカタ マカロニスープ、ジャコサラダ		ビスケット	おやつ風 がね	420kcal 20.4g/12.2g
17火		魚のタルタルソース のり汁、和え物		せんべい	丸ぼうろ	407kcal 22.0g/20.8g
18水	喜入小訪問 (うめぐみ)	焼きそば 豆腐スープ		ビスケット	ドーナツ	391kcal 17.1g/10.9g
19木		鯖の煮付け さつま汁、磯辺和え		丸ぼうろ	カレー まん	424kcal 25.2g/14.8g
20金		つくね 親子汁、春雨の酢の物		ふかし芋	ビスケット	408kcal 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 3歳以上児 蛋白質/脂肪															
21土		レバーケチャップ和え 青菜スープ、スパサラ		ビスケット	せんべい	402kcal 16.0g/13.8g															
22日	休日	🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪																			
23月	勤労感謝の日	🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪																			
24火		千草焼き けんちん汁、胡麻和え		丸ぼうろ	ココア ホットケーキ	391kcal 20.0g/15.3g															
25水	移動図書館	シチュー 切り干し大根ツナ炒め		りんご	せんべい ビスケット	424kcal 15.7g/18.0g															
26木		魚のおろし煮 味噌汁、白和え		ドーナツ	かりんとう	403kcal 20.0g/16.2g															
27金	誕生会	ホットドック 照り焼きチキン、青菜スープ、青のりポテト		<b>ごはんは不要です</b>		チーズ ケーキ 26.8g/37.3g															
28土		豆腐のふわふわ揚げ 豚汁、ジャコサラダ		ビスケット	せんべい	423kcal 19.7g/18.0g															
29日	休日	🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪																			
30月	容儀生活指導	お魚コロケ 春雨スープ、ポテトサラダ		せんべい	ビスケット	418kcal 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 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>10月のトピックス</p> <p>10/15 ラップおにぎり作り</p> <p>10/26 芋ほり</p> <p>10/27 人形劇</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。																			