

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月	(衣替え) 容儀生活指導	松風焼き 根菜汁、野菜のツナ和え		ビスケット	豆腐 ドーナッツ	411kcal 20.7g/16.9g
2火	身体測定 さくら もも	ミートスパゲティ 野菜スープ		のりせんべい	ビスケット	424kcal 17.7g/20.5g
3水	文化の日	🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪				
4木	すみれ	シチュー マカロニサラダ、ゆで卵		ふかし芋	せんべい	421kcal 16.7g/19.4g
5金	ひまわり	お魚コロッケ 春雨スープ、ジャーマンポテト		ビスケット	カレー まん	413kcal 20.5g/16.3g
6土		うま煮 味噌汁	バナナ	せんべい	ビスケット	403kcal 21.9g/14.9g
7日	休日	🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪				
8月	容儀生活指導 うめ	魚のタルタルソース なめこの味噌汁、昆布和え		ビスケット	せんべい	429kcal 22.0g/23.6g
9火		豆乳キッシュ 青菜スープ、ポテトサラダ		丸ぼうろ	きな粉 トースト	410kcal 18.0g/21.7g
10水		魚の味噌煮 卵スープ、ほくほく白和え		せんべい	ココア ホットケーキ	409kcal 23.6g/16.3g
11木		ナポリタンのり じゃが芋スープ		ビスケット	ドーナッツ	394kcal 16.4g/11.6g
12金	消防総合訓練 防火パレード	ミートローフ マカロニスープ、ポパイサラダ		ビスケット	ジャム パン	424kcal 21.2g/18.0g
13土	個人面談① (ひまわりぐみ)	豆腐のふわふわ揚げ さつま汁、和え物		せんべい	ビスケット	424kcal 19.5g/21.0g
14日	休日	🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪				
15月	容儀生活指導	にゅう麺 じゃが芋千切り炒め		ビスケット	チーズ 饅頭	411kcal 16.5g/16.8g
16火		レバーハンバーグ 春雨スープ、野菜サラダ		せんべい	ごぼう サンド	424kcal 24.2g/20.2g
17水	交通安全指導	魚の味噌マヨ焼き 親子汁、春雨の酢の物		ふかし芋	丸ぼうろ	416kcal 22.4g/20.8g
18木		カレー ひじきサラダ、ゆで卵	りんご ジュース	ビスケット	せんべい	410kcal 16.7g/16.6g
19金		魚のおろし煮 味噌汁、ジャコサラダ	バナナ	丸ぼうろ	ビスケット	428kcal 19.7g/19.2g
20土	個人面談② (ひまわりぐみ)	チキン南蛮 けんちん汁		ビスケット	せんべい	426kcal 21.2g/19.5g
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います。				

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日	休日	🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪				
22月	容儀生活指導 喜入小訪問 (うめぐみ)	中華風卵焼き ワンタンスープ、大根		せんべい	りんご ケーキ	409kcal 20.0g/19.3g
23火	勤労感謝の日	🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪				
24水		鮭のムニエル スープスパ、お花畑		ビスケット	丸ぼうろ	408kcal 21.2g/16.1g
25木	お遊戯会合同練習①	鶏飯 ジャコナッツ	りんご	丸ぼうろ	さつま芋 天ぷら	400kcal 20.1g/15.5g
26金		高野豆腐の揚げ煮 味噌汁、胡麻和え		ビスケット	クリーム パン	395kcal 15.8g/15.4g
27土		つくね 豚汁、白和え		せんべい	ビスケット	436kcal 22.8g/21.7g
28日	休日	🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪🍪				
29月	容儀生活指導 誕生会	ロールパンサンド 青菜スープ、スパサラ、青のりポテト		ビスケット	チーズ ケーキ	667kcal 19.1g/39.7g
30火		魚の照り焼き 根菜汁、ひじき炒め		丸ぼうろ	スコーン	423kcal 20.5g/20.3g
		3歳未満児		3歳以上児		
		目標値	計画値	目標値	計画値	
		505kcal	501kcal	420kcal	415kcal	
		19.0g/14.0g	21.9g/15.7g	20.0g/17.0g	20.0g/18.3g	
<h3 style="color: blue;">10月のトピックス</h3>						
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！		 				
<ul style="list-style-type: none"> ・外から帰ったら、手洗い、うがいを忘れずに！ ・できるだけ薄着を心掛けましょう！ ・好き嫌いをしないで、バランスのよい食事を！ 						
② これから12月のおゆうぎ会に照準をあわせ、うめ組 ひまわり組、すみれ組のクラスで練習が始まります。できるだけ風邪等をひいたりしてお休みのないようにしてください。また、今年度はコロナウイルス感染症対策のため、保護者の方の観覧は調整中です。検討して、詳細は後日連絡します。						
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。		 				
12/11(土) おゆうぎ会(うめ組、ひまわり組、すみれ組) 12/17日(金) もちつき 12/24日(金) クリスマス会						
※(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。						