



令和5年10月1日  
社会福祉法人 下東条西保育所

高く澄んだ青空に白い雲がふわりと浮かび、大きく息を吸い込みたくなるさわやかな季節になりました。少しずつ暑さが弱まり、園庭で身体を動かして遊べる日が増えてきました。たくさん遊び、たくさん食べ、たくさん感じ、充実した秋を過ごしていきたいと思ひます。



10月の予定	
2日(月)	図書館出前お話会【月】
5日(木)	三園交流会【月】コミセン下東条9時半～
12日(木)	サッカー教室【月】13:30～
16日(月)	石井文庫お話会【雪】
19日(木)	体育教室【うさぎ・花・雪・月】
20日(金)	スマイル弁当デー 身体計測
23日(月)	石井文庫お話会【花】
24日(火)	防災訓練
25日(水)	誕生会
26日(木)	平池公園遠足【雪・月】
	↑日にちが変更になりました。
30日(月)	ハロウィンパーティー
31日(火)	体育教室【うさぎ・花・雪・月】
※毎週月曜日10時より未就園児対象のすくすく子育て教室を開催しています。	
11月の予定	
2日(木)	みかん狩り【月】
5日(日)	下東条地区文化祭【月】
15日(水)	三園交流会【月】浄土寺



- ・10月からおしぼりは濡らして持ってきて下さい。ひよこ、ことり、うさぎ組は引き続き乾いたまま持たせて下さい。
- ・10月になりましたので、ティッシュを2箱持ってきて下さい。
- ・涼くなってきましたので、10月からパジャマは週末に持ち帰ります。

### 26日(木)の遠足について

【雪・月組】平池公園へ歩いていきます

持ち物：おかず入りのお弁当、おしぼり（濡らして）  
水筒（お茶をたくさん入れて下さい）  
敷物、ハンカチ、ティッシュ、園指定リュック

※8時40分までに登所して下さい。

【ひよこ・ことり・うさぎ・花組】

保育所で遠足ごっこをします

持ち物：いつもの用意、おかず入りのお弁当、敷物

全クラス、おやつは保育所で用意します



### 令和6年度 新入所児受付

日時：令和5年10月3日～20日

場所：小野市役所子育て支援課（庁舎2階）

※申込み用紙は保育所に置いてありますので、

事前に取りに来てください。



月	火	水	木	金	土
<b>2</b> 鮭の塩焼き 鮭 野菜の煮ひたし すまし汁 ちりめん、豆腐 南瓜、茄子、小松菜、玉葱、人参 梨	<b>3</b> 八宝菜 海老、イカ、豚肉 片栗粉、中華だし 人参、白菜、玉葱、干し椎茸、筍 もやしのナムル ハム いりごま、ごま油 もやし、きゅうり、人参 パナナ 手作りおやつ かぼちゃマフィン	<b>4</b> パンプキンオムレツ ベーコン、卵、チーズ、牛乳 コンソメ 人参、南瓜、ピーマン、玉葱 刻み昆布の炒め煮 さつま揚げ、刻み昆布 人参、こんにゃく グレープフルーツ	<b>5</b> 照り焼きハンバーグ 合挽ミンチ、豆腐、牛乳、大豆 パン粉 玉葱、トマト、ブロッコリー マセドアンサラダ チーズ マヨネーズ きゅうり、さつま芋、人参 オレンジ	<b>6</b> 肉じゃが 牛肉、竹輪、焼き豆腐 じゃが芋、糸こんにゃく 玉葱、人参、いんげん キャベツのおひたし 花かつお キャベツ、コーン オレンジ	<b>7</b> ポークビーンズ 大豆、豚肉 じゃが芋 玉葱、人参、いんげん ふりかけ 果物
<b>9</b> スポーツの日 	<b>10</b> かぼちゃのそぼろ煮 竹輪、鶏ミンチ、厚揚げ 干し椎茸 南瓜、人参、いんげん、玉葱 ちりめんときゅうりの酢の物 ちりめん、わかめ すりごま きゅうり パナナ 手作りおやつ お好みパン	<b>11</b> 南禅寺揚げ 白身魚、豆腐、卵 小麦粉 青葱 卵の花 鶏ミンチ、油揚げ、おから 干し椎茸、こんにゃく 人参、青葱、大根、牛蒡 グレープフルーツ 手作りおやつ スイートポテトバー	<b>12</b> 高野豆腐の卵とじ 高野豆腐、鶏ミンチ、卵 じゃが芋 玉葱、人参、干し椎茸 三色おひたし 竹輪 ほうれん草、人参 グレープフルーツ	<b>13</b> <small>少なめ</small> 塩焼きそば 豚肉、海老 焼きそば麺、ソース キャベツ、人参、もやし、青葱 なめ茸 えのき パナナ	<b>14</b> 和風ポトフ 鶏肉、厚揚げ じゃが芋 人参、キャベツ、玉ねぎ、しめじ 味付け海苔 果物
<b>16</b> 相性汁 ベーコン、油揚げ、味噌、豆腐 さつま芋、春雨、牛乳 人参、青葱、玉葱、大根 竹輪のカレー揚げ 竹輪 カレー粉、天ぷら粉 オレンジ	<b>17</b> 鶏ときのこのトマト煮 鶏肉、コンソメ、じゃが芋 しめじ、エリンギ、まいたけ トマト缶、トマトジュース、えのき 白菜とコーンのごまサラダ マヨネーズ、すりごま 白菜、コーン、人参 パナナ	<b>18</b> 鯖の西京焼き 鯖、味噌 大豆とひじきの煮物 大豆、鶏肉、ひじき、油揚げ 糸こんにゃく 人参、牛蒡、干し椎茸 オレンジ	<b>19</b> さつま芋ご飯 さつま芋、黒ごま 小松菜のしらす和え 味噌汁 味噌、わかめ、ちりめん 小松菜、玉葱、人参 グレープフルーツ 手作りおやつ 白ごまトースト	<b>20</b> <b>スマイル弁当デー</b> 鶏肉のレモン和え  鶏肉 片栗粉、小麦粉 レモン、トマト、ブロッコリー 里芋のおかかマヨ和え 花かつお マヨネーズ 里芋、ほうれん草、人参 果汁100%ゼリー	<b>21</b> さつま汁 豆腐、味噌、油揚げ さつま芋 玉葱、人参、青葱 のり佃煮 果物
<b>23</b> 鶏のすき焼き風煮 鶏肉、焼き豆腐 麩、椎茸、糸こんにゃく 人参、玉葱、青葱、白菜、牛蒡 春雨の酢の物 春雨、ハム、わかめ すりごま きゅうり オレンジ	<b>24</b> <b>防災訓練</b> 豚汁 豚肉、味噌、豆腐、油揚げ 糸こんにゃく 大根、人参、玉葱、青葱 ゆで卵 のり佃煮 卵 パナナ 手作りおやつ 昆布ツナおにぎり	<b>25</b> <b>誕生会メニュー</b> <small>少なめ</small> きのこミートスパゲティ 合い挽き肉、大豆 スパゲティ、コンソメ しめじ、エリンギ、人参、玉葱、ケチャップ 野菜スープ ふりかけ ベーコン コンソメ 玉葱、人参、キャベツ グレープフルーツ 手作りおやつ モンブラン風さつま芋ケーキ	<b>26</b> おかず入り弁当を お願いします	<b>27</b> 鯖の回鍋肉風 鯖、味噌 片栗粉、ピーマン、エリンギ キャベツ、パプリカ、人参、玉葱 卵スープ わかめ、卵 片栗粉、中華あじ 玉葱 パナナ	<b>28</b> 親子丼 鶏肉、卵 人参、玉葱、青葱 棒チーズ プロセスチーズ ふりかけ
<b>30</b> ハロウィンカレー 合挽ミンチ じゃが芋、ルウ 人参、玉葱、しめじ、南瓜 コールスローサラダ マヨネーズ キャベツ、人参、きゅうり、コーン パナナ 手作りおやつ 型抜きクッキー	<b>31</b> 赤魚のきのこあんかけ 赤魚 片栗粉 人参、しめじ、えのき、干し椎茸 ブロッコリー入りジャーマンポテト ベーコン じゃが芋、コンソメ ブロッコリー、玉葱 オレンジ	赤: からだを作る食品 黄: エネルギーを作る食品 緑: からだの調子を整える食品	* 花・雪・月組は2日(月)にお米1合を 持ってきてください。 19日・30日に使用する分です。 (袋に名前を書いてお米を入れてください)		

 このマークのついている日は白飯を持参して下さい。  
 ※米の入った袋に名前を書いてくださいね。

※食材は都合により変更する場合があります。

**20日(金) スマイル弁当デー**

☆持ち物  
 ことり・うさぎ組  
 いつもの給食セット・空のお弁当箱・敷物

花・雪・月組  
 いつもの給食セット・空のお弁当箱・敷物  
 ※白ご飯はおにぎりにしてラップに包んで下さい

**食欲の秋・スポーツの秋**

体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹を空かせ、秋の美味しいごはんや旬の食材をいただきましょう。給食でも、園で採れたさつま芋やハロウィンには欠かせないかぼちゃを使用する予定です。

- さつま芋・・・イモ類の中でも最も多くの食物繊維が含まれていて、腸内環境を整えてくれます
- 里芋・・・カリウムが豊富で、イモ類の中でも低カロリー。ぬめりが、脳の働きを活発にしてくれます。