

高い空にいわし雲が浮かび、すっかり秋らしくなってきました。さわやかな風を受け、あそびモード全開の子どもたち。園庭をかけ回って、元気いっぱいの姿を見せています。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います。



### 7日(金)の遠足について

【雪・月組】 ひまわりの丘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



### 10月の予定

- 3日(月) 図書館出前お話し会【月】
- 4日(火) 体育教室【うさぎ・花・雪・月】
- 7日(金) ひまわりの丘公園遠足【雪・月】
- 14日(金) 下東条ふれあい運動会【月】
- 17日(月) 石井文庫お話し会【雪】
- 20日(木) **スマイル弁当デー** 身体計測
- 21日(金) 体育教室【うさぎ・花・雪・月】
- 24日(月) 石井文庫お話し会【花】
- 25日(火) 防災訓練
- 26日(水) 誕生会
- 28日(金) ハロウィンパーティー

※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

- 4日(金) みかん狩り【月組園児のみ】



- ・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。
- ・涼し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。

### 令和5年度入所児受付

日時：令和4年10月4日～21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	
	<p>* 花・雪・月組は3日(月)にお米1合を持ってきてください。 17日・28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)</p>					<p>1</p> <p>親子丼 鶏肉、卵 人参、玉ねぎ、椎茸、青葱 棒チーズ プロセスチーズ オレンジ</p>
<p>3</p> <p>五目卵焼き 海老、卵、芽ひじき、豆腐 人参、青葱、干し椎茸 ちくこん煮 竹輪 こんにゃく オレンジ</p>	<p>4</p> <p>高野豆腐のオランダ煮 鶏ミンチ、高野豆腐 人参、玉ねぎ、干し椎茸、いんげん 春雨の酢の物 ハム、春雨、わかめ すりごま 胡瓜 バナナ</p>	<p>5</p> <p>ポトフ ウインナー じゃが芋、コンソメ 人参、キャベツ、玉ねぎ ブロッコリーのおかか和え 花かつお ブロッコリー、人参、コーン グレープフルーツ 手作りおやつ スイートポテト</p>	<p>6</p> <p>鯖の塩焼き 鯖 大豆とひじきの炒め煮 大豆、鶏肉、芽ひじき、油揚げ 人参、牛蒡、干し椎茸、こんにゃく オレンジ</p>	<p>7</p> <p>遠足(雪・月) おかず入りお弁当を お願いします</p>	<p>8</p> <p>厚揚げのそぼろ煮 鶏ミンチ、厚揚げ 人参、玉ねぎ、干し椎茸、糸こんにゃく のり佃煮 オレンジ</p>	
<p>10</p> <p>スポーツの日 </p>	<p>11</p> <p>お好み焼き 粉かつお、豚肉、卵、チーズ、竹輪 長芋、小麦粉、ソース、マヨネーズ キャベツ、人参、青葱、こんにゃく 小魚の磯煮 ちりめん、青のり オレンジ</p>	<p>12</p> <p>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、玉ねぎ キャベツの塩昆布和え ちりめん、塩昆布 キャベツ、もやし バナナ 手作りおやつ 鬼まんじゅう</p>	<p>13</p> <p>鯖のごま焼き 鯖 すりごま さつま汁、棒チーズ 油揚げ、味噌/プロセスチーズ こんにゃく 人参、青葱、玉ねぎ、大根、さつま芋 梨</p>	<p>14</p> <p>チキンカツ 鶏肉、卵 小麦粉、パン粉、ソース ケチャップ、トマト、ブロッコリー マカロニサラダ ハム、卵 マカロニ、マヨネーズ 人参、胡瓜 バナナ</p>	<p>15</p> <p>ポークビーンズ ベーコン、竹輪、大豆 じゃが芋、コンソメ 玉ねぎ、人参、いんげん、ケチャップ ふりかけ オレンジ</p>	
<p>17</p> <p>さつま芋ご飯 さつま芋 黒ごま けんちん汁 ほうれん草の磯和え 豆腐、油揚げ/のり佃煮 ごま油 こんにゃく/ほうれん草、えのき 人参、青葱、大根、玉ねぎ、牛蒡 オレンジ</p>	<p>18</p> <p>赤魚のきのこあんかけ 赤魚 片栗粉 玉ねぎ 人参、青葱、しめじ、えのき、干し椎茸 じゃが芋とブロッコリーのサラダ ハム じゃが芋、マヨネーズ 人参、ブロッコリー、コーン バナナ</p>	<p>19</p> <p>豆腐のマヨネーズ焼き ツナ、豆腐 小麦粉、マヨネーズ 人参、青葱、コーン、生姜 小松菜ともやしのナムル ごま油 人参、小松菜、もやし グレープフルーツ</p>	<p>20 スマイル弁当デー</p> <p>エビフライ 海老、卵 小麦粉、パン粉、ソース トマト、ブロッコリー、ケチャップ ポテトサラダ ハム、卵 じゃが芋、マヨネーズ 人参、胡瓜、コーン 果汁100%ゼリー 手作りおやつ りんごジャムヨーグルト</p>	<p>21</p> <p>肉団子スープ 鶏ミンチ、春雨 片栗粉 生姜 人参、青葱、玉ねぎ、しめじ、白菜、牛蒡 小松菜とわかめのナムル わかめ ごま油 小松菜、トマト、コーン オレンジ</p>	<p>22</p> <p>肉じゃが 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ、人参、いんげん、糸こんにゃく のり佃煮 オレンジ</p>	
<p>24</p> <p>鯖のフライ 鯖、卵 小麦粉、パン粉、ソース ケチャップ、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、スキムミルク 人参、胡瓜、さつま芋 バナナ</p>	<p>25 防災メニュー</p> <p>豚汁、ゆで卵 豚肉、油揚げ、味噌、豆腐/卵 こんにゃく、人参、玉ねぎ、青葱、大根 のり佃煮 みかん缶 手作りおやつ 大学芋</p>	<p>26 誕生会メニュー <small>少なめ</small></p> <p>イタリانسパゲティ <small>少なめ</small> ベーコン スパゲティ ケチャップ、ピーマン 人参、トマト缶、玉ねぎ、しめじ コールスローサラダ、ふりかけ マヨネーズ 人参、キャベツ、胡瓜、コーン グレープフルーツ</p>	<p>27</p> <p>高野豆腐の五目煮 鶏肉、高野豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参、いんげん、玉ねぎ、干し椎茸 三色おひたし 竹輪 すりごま 人参、ほうれん草、もやし オレンジ</p>	<p>28 ハロウィンメニュー</p> <p>ハロウィンカレー 合挽ミンチ じゃが芋 人参、南瓜、玉ねぎ、茄子、しめじ サラダ ウインナー、卵 ブロッコリー、トマト バナナ 手作りおやつ かぼちゃプリン</p>	<p>29 <small>少なめ</small></p> <p>焼きうどん 豚肉、青のり うどん 人参、玉ねぎ、キャベツ 味付け海苔 オレンジ</p>	
<p>31</p> <p>麻婆豆腐 合挽ミンチ、豆腐 片栗粉 筍 玉ねぎ、青葱、人参、干し椎茸、生姜 胡瓜とちりめんの酢の物 ちりめん、わかめ すりごま 胡瓜 オレンジ</p>	<p>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。</p>					

※食材は都合により変更する場合があります。

20日(木) 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

10月10日は「目の愛護デー」  
10月10日を横にしてみると、人の眉毛と目に見えることから、目を大切にする日になりました。

10月10日 ⇒ 10.10 ⇒

☆目にいい栄養素と食べ物☆

- ビタミンA・・・人参、レバー、ブロッコリーなど
- ビタミンB群・・・豚肉、卵など
- アントシアニン・・・ブルーベリー、ぶどう、なすなど
- DHA・・・いわし、鯖などの青魚類