

10月の献立表

日曜	献立	材料名	おやつ	
			午前（0～2歳児）	午後（全員）
1 金	焼き魚・マカロニサラダ・ゆで卵・スープ	甘塩鮭・マカロニ・人参・胡瓜・ハム・玉ねぎ・卵 わかめと・もやし・えのき	牛乳 お菓子	ミルク きなこ揚げパン
2 土	チキンカレー・福神漬・果物・牛乳	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・福神漬・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
4 月	春雨と肉団子の中華スープ・切干し大根の煮物・果物・ふりかけ・ミルク	鶏肉・豚肉・生姜・卵・玉ねぎ・人参・小松菜・干椎茸・春雨 切干し大根・人参・油揚げ・りんご・ふりかけ・ミルク	リンゴジュース お菓子	麦茶 鉄骨ご飯
5 火	親子煮・さつま芋の甘煮・小松菜のおかか和え・味噌汁	鶏肉・玉葱・人参・法蓮草・卵・さつまいも・小松菜 鰹節・煮干し・わかめ・大根・油揚げ	麦茶 チーズ	ミルク ツナサンド
6 水	鯖フライごまソース・フレンチサラダ・トマト・むらくも汁	鯖・卵・牛乳・胡麻・キャベツ・レタス・りんご・胡瓜・玉葱 トマト・煮干し・玉葱・人参・青梗菜・卵	麦茶 バナナ	牛乳・するめ お菓子
7 木	肉じゃが煮・なすとピーマンの味噌炒め・きゅうりの漬物・味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・茄子・ピーマン 胡瓜・胡麻・煮干し・なめこ・長葱・豆腐	カルピス お菓子	麦茶 焼きそば
8 金	ハヤシシチュー・カニ風味和風サラダ・果物・乳酸飲料	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・かにかま わかめ・レタス・胡瓜・オレンジ・乳酸飲料	牛乳 お菓子	カルピス お菓子
9 土	☆親子運動会☆			
11 月	豆腐の中華煮・切り昆布の煮物・五目納豆・果物・ミルク	豚肉・豆腐・生姜・玉葱・人参・干椎茸・筍の水煮・白菜 キャベツ・竹輪・胡麻・りんご・ふりかけ	リンゴジュース お菓子	ミルク グラタンパン
12 火	豚の梅生姜焼き・きゃべつの昆布あえ・粉吹きじゃが・澄まし汁	豚肉・玉葱・ピーマン・梅干し・人参・キャベツ 塩昆布・じゃが芋・鰹節・煮干し・えのき・水菜・卵	麦茶 バナナ	ミルク 黒ゴマチーズケーキ
13 水	大豆と小女子の野菜かき揚げ・シルバーサラダ・トマト・味噌汁	小女子・大豆・玉葱・長葱・人参・ハム・さつま芋・ピーマン 春雨・胡瓜・トマト・煮干し・なす・長葱・油揚げ	カルピス お菓子	牛乳・煮干し お菓子
14 木	ビビンバ・フライドポテト・炒り卵・スープ	豚肉・にんにく・生姜・胡麻・もやし・人参・ほうれん草 じゃが芋・卵・チーズ・煮干し・わかめ・長葱	牛乳 お菓子	麦茶 プリンアラモード
15 金	☆愛情お弁当日☆ 味噌汁・果物 	煮干し・白菜・油揚げ・人参・りんご	麦茶 チーズ	ミルク 黒糖蒸しパン
16 土	クリームシチュー・果物・ふりかけ・牛乳	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・ふりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
18 月	大豆入りチキンカレー・春雨の中華サラダ・福神漬・果物・乳酸飲料	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・大豆の水煮・春雨・胡瓜 キャベツ・卵・ハム・胡麻・福神漬・林檎・ミルク	リンゴジュース お菓子	麦茶 クリームチーズサンド
19 火	鶏のマーメレード焼き・キャロットサラダ・ブロッコリー・秋の根菜汁	鶏肉・マーメレード・大根・生姜・人参・胡瓜・コーン・ブロッコリー 豚肉・さつま芋・蓮根・ごぼう・油揚げ・人参・大根・小松菜	麦茶 チーズ	ミルク マカロニきなこ
20 水	☆お誕生会☆山菜のごはん・さつま芋のてんぷら・だし巻き卵  小松菜と揚げの煮びたし・たくあん・果物・味噌汁	米・もち米・鶏肉・鰹節・人参・しめじ・椎茸・わらび・筍・油揚げ・胡麻・さつまいも・小松菜 菜・たくあん・梅・煮干し・わかめ・長葱・豆腐	麦茶 バナナ	麦茶 ミニケーキ
21 木	ウィンナーの衣揚げ・れんこんサラダ・トマト・白菜のふわふわスープ	ウィンナー・人参・パセリ・卵・チーズ・れんこん・胡瓜 かにかま・胡麻・トマト・煮干し・白菜・人参・はんぺん・卵	カルピス お菓子	牛乳 お菓子
22 金	煮魚・さつま芋サラダ・ブロッコリー・味噌汁	むきかいかい・さつま芋・胡瓜・人参・ハム・ブロッコリー 煮干し・もやし・人参・豆腐	牛乳 お菓子	麦茶 にらのお焼き
23 土	ハヤシシチュー・果物・ふりかけ・牛乳	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・ふりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	スポロン お菓子
25 月	マカロニときのこのシチュー・切り干し大根のサラダ・五目納豆・果物・ミルク	鶏肉・マカロニ・玉葱・人参・法蓮草・コーン・クリーム・えのき・しめじマッシュルーム・切干大根・胡瓜・レタス・ハム・りんご・ミルク	リンゴジュース お菓子	麦茶 カステラ
26 火	ツナ入り卵焼き・ナムル風煮びたし・金時豆の煮物・味噌汁	ツナ・玉葱・人参・卵・里芋・ほうれん草・もやし・生姜 金時豆・煮干し・わかめ・じゃが芋・長葱	麦茶 バナナ	ミルク もちもちチーズパン
27 水	チキン南蛮・フレンチサラダ・トマト・白菜の豆乳スープ	鶏肉・卵・レモン・玉葱・パセリ・トマト・キャベツ・林檎 レタス・胡瓜・トマト・白菜・人参・ベーコン・玉葱・豆乳	麦茶 チーズ	牛乳・するめ お菓子
28 木	酢豚・もやしの中華和え・かぼちゃのマヨあえ・すまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・干椎茸・パイン・生姜 もやし・ハム・胡瓜・かぼちゃ・煮干し・ほうれん草・豆腐・卵	カルピス お菓子	麦茶 きのこの炊き込みご飯
29 金	ししゃものチーズ焼き・チャブチェ・ブロッコリー・味噌汁	ししゃも・パセリ・チーズ・豚肉・人参・筍の水煮・ニラ 春雨・干椎茸・胡麻・ブロッコリー・煮干し・キャベツ・油揚げ	牛乳 お菓子	ミルク 大学芋
30 土	豚の生姜焼き・ポイルキャベツ・トマト・玉葱のかき玉汁	豚肉・生姜・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・キャベツ トマト・卵・豆腐	麦茶 お菓子	スポロン お菓子

※材料の入荷の都合により多少変更になることがあります

0～2歳児 基準550kcal平均543kcal 塩分1.7g 3～5歳児 基準400kcal平均402kcal塩分 2.0g

今月のお誕生会とお弁当日のお知らせ！！

◆15日（金）は、愛情お弁当日です。
おかず入りのお弁当の用意をお願いします。



◆20日（水）は、お誕生会です。
3～5歳児さんもお誕生会はいりません。
今月は、きのこ山菜でおこわとさつま芋の天ぷらなどを
予定しています。
子ども達と、秋の味覚を楽しみたいと思います。



食事の時間を大切に！！

子どもの機嫌がよくなるからと、食事中にテレビをつけることも
あるかもしれませんが、テレビに夢中になりすぎると、食事に集中
することができません。
また、かむ回数が減るため、食べ物をうまく消化・吸収できなかつ
たり、満腹感を得にくくなったりします。
食事のときはテレビを消して、食べる意欲が
湧くような環境を整えましょう。
おいしい食事をゆっくり味わい、
家族団らんの時間を大切にしたいものです。





保育園
だより

はとり保育園 と 保護者の皆さん をつなぐ情報誌

令和3年
10
月号



気持ちの良い秋晴れの下、身体を動かすことを楽しむ子ども達の姿が多くなり、運動会に向
けての練習も意欲的に取り組んでいます。また、実りの秋はおいしい食材がたくさん収穫され
ます。たくさん食べて、たくさん体を動かし、身も心も大きくなるこの時期の成長を温かく見
守りたいと思います。

今月の行事予定 								
日	月	火	水	木	金	土		
					1	2		
3	4 ABCday	5	6	7 わんぱく day	8 親子運動会 (未満児) 尿検査	9 親子運動会 (以上児)		
10 運動会 予備日	11 ABCday	12 就学前健診 羽鳥小	13 就学前健診 堅倉小・竹原小	14 避難訓練	15 愛情お弁当日	16		
17	18 ABCday	19	20 誕生会	21	22	23		
24/31	25 ABCday	26	27 身体測定	28	29	30		



11月18日（木） 稚児の儀 対象：さくら組
12月18日（土） 保育発表会



今後の行事予定

※11/13（土）に予定していた文化祭は
中止が決定しました。



保育料引落日

1回目 10月11日（月）
予備日 10月20日（水）

※引落日の前日までにはご準備を
お願いします。



絵本だ～いすき！！



みんなて
朝の会♪



集中してます



さくら組さん
アマビエ作りました



うがい手洗い
感染予防



おいしいね～



ハイ どうぞ～!!

Happy
Birt hday

10月生まれのお友だち

誕生会 10月20日(水)

さくら組	清水	さやか	さん	(8日生)	6さい
〃	宮嶋	けいご	さん	(12日生)	6さい
〃	保田	あさな	さん	(29日生)	6さい
〃	吉岡	みお	さん	(29日生)	6さい
ひまわり組	赤塚	ひより	さん	(1日生)	5さい
〃	園部	ゆうか	さん	(7日生)	5さい
〃	長谷川	たいち	さん	(17日生)	5さい
あひる組	小松	みう	さん	(7日生)	3さい
〃	川島	とうじ	さん	(12日生)	3さい
〃	畠山	ゆうだい	さん	(28日生)	3さい
こあら組	奥村	そうた	さん	(26日生)	1さい
〃	鈴木	あんな	さん	(30日生)	1さい



お楽しみday

好きなお洋服での登園になります。日時は調整中ですので決まり次第お知らせします。



いもほり

園の畑でサツマイモを育てています。どんなお芋が出てくるか今から楽しみです。出来を見て計画し、お知らせします。
◎3～5歳児は、長靴のご用意をお願いします。

社会福祉法人 照桑福祉会
＜はとり保育園＞
〒319-0123
小美玉市羽鳥2815-1
TEL.0299-28-7628

今月の
保育目標

《同時協力》 どうじきょうりょく

《あいさつは大きな声で気持ちよく》

お互いに助け合おう

私たちは自分ひとりでは生きられません。多くの人々の力によって毎日を無事に暮らしているのです。園生活の中でも当番を決めたり分担をして、それぞれが自分の力を出し合って協力し合う事の大切さを子どもたちにも知らせていきたいと思います。

朝の挨拶が大きな声でできると、挨拶された人も気持ちがいいし自分も気持ちがいいものです。『1日がんばろう!』と元気も出てきます。気持ちのよい挨拶を心掛けていきましょう。

しつけ
保育目標

衣替え

季節の変わり目で、まだ暑い時もありますが、10月から衣替えになります。冬の制服やくまさんの通園服・制帽をご確認ください。降園時、ブレザーを着用しない場合は、お手提げに入れて持ち帰ります。
※長袖ジャージの使用については、後日お知らせいたしますので、その時に持たせて下さい。
※着替え袋の中身も確認をお願いします。

＜愛情お弁当について＞

今月より月に一度のお弁当日が再開します。お弁当の日は、朝からお弁当の時間を楽しみにし、待ちきれない様子のお子さん達です。愛情いっぱいのお弁当をお願いします。

☆ワンポイントアドバイス☆

- ①お子さんに合わせて無理のない量にしましょう。残さず食べる習慣をつけたり、完食できたことの満足感や達成感を味わうことも大切です。
- ②ミニトマトなど丸い物はそのまま持たせるのではなく、食べやすい大きさにカットして下さい。そのままだと誤飲の原因にもなります。
- ③ピックはかわいくて便利ですが、危険を生じることもあります。使用しないようご協力をお願いします。
- ④デザートや汁物は園からも出ます。ゼリーなど菓子類や飲み物は持たせなくて大丈夫です。

親子運動会

10月8日(金) 0～2歳児
10月9日(土) 3～5歳児

夏の厳しい暑さも和らぎ、園庭には、かけっこやお遊戯など張り切っている声が響き渡っています。この運動会を通して、全身を動かして表現する楽しさや友達と協力し、最後までやり通すことの大切さを学びたいと思います。当日は、子ども達一人ひとりにたくさんのエールと拍手をお願いします。

※今年もコロナ感染予防に留意しながら行いますのでご協力下さい。

目の愛護デー

数字の10を横にすると目と眉毛に似ていることから、10月10日は「目の愛護デー」とされ、目の大切さを見直す日です。テレビやゲームは時間を決め、絵本は明るい所で見ないようにしましょう。また、緑や遠くの景色を見るなどして、目を休めましょう。

＜視力の発達＞

生後1～2ヶ月	視力0.01くらい
生後3～4ヶ月	動く物を目で追う
生後5～6ヶ月	両方の目で見える
1才	視力0.2
4才	70%が1.0
6～7才	ほぼ全員が1.0

おしらせ

☆年に一度の現況届の提出があります。小美玉市の方は届き次第、お渡しします。
＜提出先＞ 小美玉市にお住まいの方・・・園へ
市外にお住まいの方・・・お住まいの市町村へ
※届きましたら10月20日(水)までに提出するようお願いします。

☆小川文化センター「アピオス」の遊歩道に作品が展示されます。
子ども達全員で製作しました。お子さんと出かけてみてはいかがでしょうか。

