



# 園だより (R3 年度 10 月)

教育目標 明るく素直な子  
 こぼとこども園 園長 稲葉俊英

朝晩はかなり涼しく過ごしやすくなり、秋の夜長を感じる 10 月です。

緊急事態宣言中の 2 学期の開始。園児たちとの生活も安全を意識し、出来ることから取り組み、活動を進めてきました。

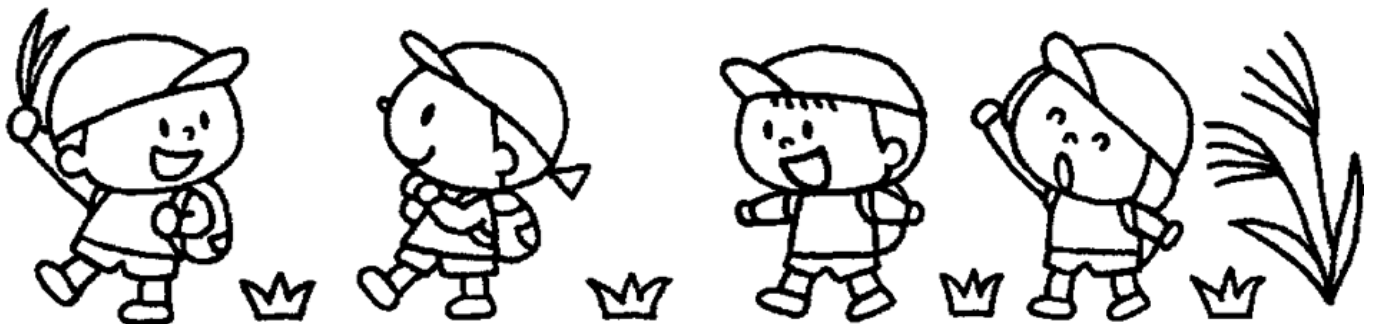
現在は、10 月 2 日の「運動会」に向けて各学年ごとのストーリーのなかで遊びこんでいます。当日を楽しみに園児たちと共に盛り上げていきたいと思ひます。

今後も御理解と御協力をよろしくお願ひいたします。




## \* お知らせ \*

- ★ 運動会参観対象者に、「けんこうチェック表」を配付しました。2 週間のチェックをよろしくお願ひします。
- ★ 運動会当日「チャレンジ」での準備・片付けのお手伝いをしていただければと思ひます。出来る方がいらっしやいましたら当日お願ひします。
- ★ 10 月 5 日から徒歩登降園が再開され、保護者の皆様の帯同も再開されます。御協力のほどよろしくお願ひいたします。各集合場所の時間など確認の上お集まりください。また、集合場所では送迎が済みましたら、速やかに解散してください。
- ★ 衣替え準備期間に入っています。天候によって寒い時は、冬制服で調整してください。なお、長袖体操着等の冬用品の注文も今後メールにてお知らせ致します。



## 10月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土	その他お知らせ
					<b>10月1日</b> 半日保育・11時 安全の日 前日準備	<b>2</b> <b>第63回 運動会</b>  希望保育	<p><b>&lt;第63回運動会&gt; 2(土)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各学年ごとの開催となります。配付した手紙を確認して集合してください。参加者と園児は、「けんこうチェック表」を忘れずに持参してください。</li> </ul> <p><b>&lt;内科検診②午後&gt; 14(木)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>今年度2回目の内科検診です。帰りは親子降園。学年差になります。「10月号のほけんだより」で確認してください。</li> </ul>
<b>3</b>	<b>4</b> 1号振替休日 2号通常保育	<b>5</b>	<b>6</b> リズム	<b>7</b> ちびっこ開放日 (運動会ごっこ10:00~11:00)	<b>8</b> お弁当  年長絵本の貸出日	<b>9</b> 2号認定希望保育 こぼとにて	<p><b>&lt;年少親子遊び&gt; 20(水)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わんぱく広場で、年少親子で一日過ごします。親子でお弁当も一緒に食べます。雨天時は延期します。</li> </ul>
<b>10</b>	<b>11</b> 年長エスパルス巡回指導  年長絵本返却日 諸経費引落日	<b>12</b> リズム	<b>13</b>	<b>14</b> <u>親子学年差降園</u> <u>内科検診②午後</u>  <small>10月誕生会保護者健康チェック開始</small>	<b>15</b>  年中絵本の貸出日	<b>16</b> 2号認定 希望保育	<p><b>&lt;坐禅・誕生会&gt; 28(木)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>参加者1名 時間 年長坐禅 9:30~ 誕生会 10:00~</li> <li>持ち物 けんこうチェック表・マスク着用</li> </ul>
<b>17</b>	<b>18</b>   年中絵本返却日	<b>19</b> リズム	<b>20</b> お弁当 年少親子遊び  諸経費引落日	<b>21</b>	<b>22</b> <u>親子降園</u> 避難訓練(園児) 年少いちご絵本の貸出 職員会議	<b>23</b> 2号認定 希望保育	<b>11月の予定</b>
<b>24</b>	<b>25</b>  年少いちご絵本返却日	<b>26</b> リズム	<b>27</b> 	<b>28</b> 年長坐禅 10月生まれ誕生会	<b>29</b>	<b>30</b> 2号認定 希望保育	<p>1(月) 衣替え・安全の日 2(火)~5(金) 保育参観週間 9(火) リズム・ちびっこ開放日</p> <p>12(金) 職員会議 17(水) 坐禅・誕生会 30(火) 総練習① 12/2(水) 総練習②</p> <div style="text-align: center;"></div>

# 献立表

こばと・乳幼児食(3才以上児)

月	火	水	木	金
				
				
4 1号休園 2号のみ提供	5	6	7	8 おべんとうの日
白ライス さんまのやわらか煮 五目しんじょ 肉じゃが 小松菜と油揚げの煮浸し フルーツ(みかん) みそ汁(わかめとねぎ)	白ライス チンジャオロース れんこん饅頭 シルバーサラダ ミニゼリー(ストロベリー) 中華スープ	白ライス チキントマト煮 イカフリッター 人参ときゅうりのサラダ フルーツ(もも) 野菜スープ	ぶりかけごはん 鮭の磯部揚げ れんこんソテー 青菜の胡麻和え ミニゼリー(青りんご) すまし汁	
11	12	13	14	15
白ライス ハンバーグ スパゲティソテー ブロッコリーのサラダ ミニゼリー(グレープ) 野菜スープ	白ライス タンドリーチキン キャベツソテー お豆サラダ パイン缶 じゃがいもスープ	さくらごはん とんかつ ピーマンと筍の炒め物 青菜の海苔和え フルーツ(みかん) みそ汁(お麩とねぎ)	白ライス さばの照り焼き 鶏肉の炒め物 ブロッコリーのおかか和え ミニゼリー(ストロベリー) みそ汁(油揚げと人参)	きつねうどん コーン焼売 きゅうりとわかめのサラダ パナナ
18	19	20 おべんとうの日	21	22
白ライス キーマカレー イカフライ ごぼうサラダ もものゼリー	白ライス 白身魚の野菜あんかけ 海苔入り玉子焼き 蒸し鶏サラダ フルーツ(もも) 野菜スープ		わかめごはん 鶏天 青菜ソテー キャベツのサラダ パイン缶 みそ汁(白菜とえのき)	白ライス 野菜入り鶏つくね じゃが芋とウィンナーの炒め物 ごまマヨサラダ ミニゼリー(ストロベリー) すまし汁
25	26	27	28	29
白ライス あじなめろう磯辺揚げ 金平ごぼう 青菜のおひたし フルーツ(みかん) みそ汁(お麩としめじ)	白ライス 豚肉の生姜焼き さつまいも甘煮 海藻サラダ ミニゼリー(グレープ) みそ汁(大根と人参)	ロールパン クリームシチュー 野菜入りメンチカツ フレンチサラダ オレンジ 牛乳	白ライス 豆腐ハンバーグ コーンソテー ブロッコリー胡麻和え フルーツ(もも) みそ汁(白菜と油揚げ)	ぶりかけごはん 白身魚のカレー風味揚げ 和風マカロニ炒め ひじきのサラダ パイン缶 野菜スープ

令和3年 10月 こんだてひょう

こばと(3才以上児)

こめやフードサービスみのりキッチン

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
1(金)	白ライス、鶏のから揚げ、スマイルポテト、人参金平、ブロッコリーのツナ和え、パイン缶、みそ汁(キャベツと玉ねぎ)	鶏もも皮つき30g、ツナ	めし・陸稲・精白米、かたくり粉、油、ポテト、砂糖、ごま油	にんじん、たけのこ千切り、ごぼう、ブロッコリー、パイン(缶詰)、キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、酒、みりん、塩、和風だし駿河、和風ドレッシング、赤味噌、白味噌	477kcal 14.2g 15.7g 2.5g
4(月)	白ライス、さんまのやわらか煮、五目しんじょ、肉じゃが、小松菜と油揚げの煮浸し、フルーツ(みかん)、みそ汁(わかめとねぎ)	さんまやわらか煮、豚小間、刻み揚げ	めし・陸稲・精白米、チルドポテト、砂糖	むき玉葱、にんじん、小松菜、冷凍しめじ、みかん缶、カットわかめ、青ねぎ、たまねぎ	五目しんじょはな型、和風だし駿河、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、風調味料、赤味噌	457kcal 16.4g 13.0g 2.7g
5(火)	白ライス、チンジャオロース、れんこん饅頭シルバーサラダ、ミニゼリー(ストロベリー)、中華スープ	豚肉千切り、れんこん饅頭	めし・陸稲・精白米、油、ごま油、砂糖、かたくり粉、はるさめ、ノンエッグマヨネーズ、ミニゼリー	ピーマン、スライス緑、ピーマン、スライス赤、たけのこ千切り、にんじん、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、合成清酒、中華だし、塩、とりがらだし	421kcal 14.9g 9.6g 2.1g
6(水)	白ライス、チキントマト煮、イカフリッター、人参ときゅうりのサラダ、フルーツ(もも)、野菜スープ	鶏もも開き40g、イカフリッター、ツナ	めし・陸稲・精白米、砂糖、油、サラダ油	冷凍たまねぎみじん切り、カットマト、にんじん、きゅうり、むき玉葱、ダイスカット黄桃	ケチャップ、チキンコンソメ、塩、和風ドレッシング、しょうゆ	428kcal 15.4g 12.7g 2.4g
7(木)	ふりかけごはん、鮭の磯部揚げ、れんこんソテー、青菜の胡麻和え、ミニゼリー(青りんご)、すまし汁	さけ30g、豚ひき肉、冷凍豆腐	めし・陸稲・精白米、天ぷら粉(金星)、油、砂糖、すりごま、ミニゼリー	れんこん水煮スライス、むき玉葱、ピーマン、スライス緑、ピーマン、スライス赤、小松菜、にんじん	ふりかけ(いろいろやさい)、水、塩、あおのり、チキンコンソメ、和風だし駿河、しょうゆ	413kcal 15.7g 9.6g 2.4g
11(月)	白ライス、ハンバーグ、スパゲティソテー、ブロッコリーのサラダ、ミニゼリー(グレープ)、野菜スープ	鶏肉と豚肉のハンバーグ、蒸し鶏ほぐし	めし・陸稲・精白米、ミニスパゲティ、油、ミニゼリー	小松菜、むき玉葱、ブロッコリー、にんじん、コーン、冷凍しめじ、カットわかめ、たまねぎ	ケチャップ、ソース、塩、チキンコンソメ、和風ドレッシング、しょうゆ	379kcal 11.6g 6.8g 2.5g
12(火)	白ライス、タンドリーチキン、キャベツソテー、お豆サラダ、パイン缶、じゃがいもスープ	鶏もも開き40g、水煮大豆	めし・陸稲・精白米、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ	しょうが、キャベツ、むき玉葱、ピーマン、スライス赤、むき枝豆、冷凍コーン、パイン缶、缶詰	タンドリーチキンオイル、しょうゆ、みりん、風調味料、チキンコンソメ、塩、じゃがいもポター	467kcal 16.8g 13.0g 2.1g
13(水)	さくらごはん、とんかつ、ピーマンと筍の炒め物、青菜の海苔和え、フルーツ(みかん)、みそ汁(お麩とねぎ)	ロースとんかつ、刻みのり	めし・陸稲・精白米、油、砂糖、ふ	ピーマン、スライス緑、ピーマン、スライス赤、コーン、たけのこ千切り、小松菜、キャベツ	しょうゆ、酒、ソース、和風だし駿河、塩、赤味噌、白味噌	416kcal 13.3g 11.3g 2.6g
14(木)	白ライス、さばの照り焼き、鶏肉の炒め物、ブロッコリーのおかか和え、ミニゼリー(ストロベリー)、みそ汁(油揚げと人参)	骨なしさば切り身30g、鶏肉、かつお節、刻み揚げ	めし・陸稲・精白米、砂糖、油、かたくり粉、ミニゼリー	むき玉葱、ピーマン、スライス緑、ピーマン、スライス赤、ブロッコリー、コーン、にんじん、カット	みりん、しょうゆ、和風だし駿河、塩、赤味噌、白味噌	422kcal 19.6g 9.4g 2.5g
15(金)	きつねうどん、コーン焼売、きゅうりとわかめのサラダ、バナナ	刻み揚げ、鶏肉、コーン焼売	うどん、砂糖	むき玉葱、青ねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、バナナ	しょうゆ、塩、酒、みりん、風調味料、和風だし駿河、中華ドレッシングセレクト	369kcal 14.1g 6.8g 2.8g
18(月)	白ライス、キーマカレー、イカフライ、ごぼうサラダ、もものゼリー	豚ひき肉、いカフライ	めし・陸稲・精白米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ	冷凍たまねぎみじん切り、にんじん、グリーンピース、ごぼう、きゅうり	しょうが、とろけるカレーレク、カレー粉、ケチャップ、ソース、チキンコンソメ、もものゼリー	547kcal 20.5g 16.7g 2.3g
19(火)	白ライス、白身魚の野菜あんかけ、海苔入り玉子焼き、蒸し鶏サラダ、フルーツ(もも)、野菜スープ	たら骨なし30g、蒸し鶏ほぐし	めし・陸稲・精白米、天ぷら粉(金星)、油、砂糖、かたくり粉	むき玉葱、にんじん、たけのこ、いちょう、キャベツ、きゅうり、ダイスカット黄桃缶、小松菜、たま	塩、椎茸細切、ケチャップ、しょうゆ、酢、海苔入り玉子焼き、和風ドレッシング、チキンコンソメ	419kcal 13.6g 9.5g 2.5g
21(木)	わかめごはん、鶏天、青菜ソテー、キャベツのサラダ、パイン缶、みそ汁(白菜とえのき)	鶏もも皮つき30g、蒸し鶏ほぐし	めし・陸稲・精白米、天ぷら粉(金星)、油、砂糖、かたくり粉、フレンチドレッシング	わかめごはんの素、天根、青ねぎ、小松菜、コーン、むき玉葱、キャベツ、にんじん、きゅう	和風だし駿河、しょうゆ、酒、チキンコンソメ、塩、赤味噌、白味噌	458kcal 12.9g 14.9g 2.8g
22(金)	白ライス、野菜入り鶏つくね、じゃが芋とウィンナーの炒め物、ごまマヨサラダ、ミニゼリー(ストロベリー)、すまし汁	野菜入り鶏つくね30g、ウィンナー、スライス	めし・陸稲・精白米、チルドポテト、ダイス、油、すりごま、ノンエッグマヨネーズ、ミニゼリー	むき玉葱、小松菜、にんじん、ブロッコリー、カットわかめ、青ねぎ、たま	チキンコンソメ、塩、しょうゆ、和風だし駿河	403kcal 12.8g 7.1g 2.5g
25(月)	白ライス、あじなめろう磯辺揚げ、金平ごぼう、青菜のおひたし、フルーツ(みかん)、みそ汁(お麩としめじ)	あじなめろう磯辺揚げ、鶏肉	めし・陸稲・精白米、油、砂糖、ごま油、ごま、ふ	千切りごぼう、にんじん、突きこんにやく、小松菜、ぶなしめじ、みかん缶、冷凍しめじ、たま	ソース、和風だし駿河、しょうゆ、みりん、風調味料、赤味噌、白味噌	447kcal 12.6g 12.7g 2.6g
26(火)	白ライス、豚肉の生姜焼き、さつまいも甘煮、海藻サラダ、ミニゼリー(グレープ)、みそ汁(大根と人参)	豚小間	めし・陸稲・精白米、油、砂糖、ミニゼリー	むき玉葱、ピーマン、スライス赤、ピーマン、スライス緑、しょうが、カットわかめ、キャベツ、きゅう	しょうゆ、塩、みりん、風調味料、さつまいも甘露煮、和風ドレッシング、赤味噌、白味噌、和	420kcal 14.0g 8.7g 2.3g
27(水)	ロールパン、クリームシチュー、野菜入りメンチカツ、フレンチサラダ、オレンジ、牛乳	鶏肉、メンチカツ、牛乳	ロールパン、油、フレンチドレッシング	むき玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ	SBシチュー、フレンチホホワイト、水	616kcal 21.9g 26.6g 3.1g
28(木)	白ライス、豆腐ハンバーグ、コーンソテー、ブロッコリー、胡麻和え、フルーツ(もも)、みそ汁(白菜と油揚げ)	国産豆腐のハンバーグ40(鉄・Ca)、刻み揚げ	めし・陸稲・精白米、油、砂糖、かたくり粉、すりごま	えのきたけ水煮、コーン、小松菜、むき玉葱、ブロッコリー、にんじん、ダイスカット黄桃缶、白	椎茸細切、和風だし駿河、しょうゆ、塩、チキンコンソメ、しょうゆ(うすくち)、赤味噌、白味噌	394kcal 13.2g 8.9g 2.4g
29(金)	ふりかけごはん、白身魚のカレー風味揚げ、和風マカロニ炒め、ひじきのサラダ、パイン缶、野菜スープ	骨なしホキ20g、豚ひき肉、ツナ	めし・陸稲・精白米、天ぷら粉(金星)、油、マカロニ、砂糖	小松菜、むき玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、芽ひじき、にんじん、パイン缶(缶詰)、カットわかめ	ふりかけ(のりかつお)、塩、カレー粉、しょうゆ、和風だし駿河、和風ドレッシング、チキンコン	408kcal 12.3g 10.6g 2.7g

月平均栄養価 エネルギー 440kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.8g 食塩相当量 2.5g