

園だより



ArteKodomotoKi

社会福祉法人 種の会  
幼保連携型認定こども園  
アルテ子どもと木幼保園  
〒164-0001 中野区中野1-59-5  
Tel 03-3365-0602

10  
2025



ホームページ



Instagram

## お知らせ

- 10日（金）15時から運動会の準備をします。保育者が準備に参加できるように、可能なご家庭は早めのお迎えにご協力をお願い致します。
- 防犯対策として門の暗証番号を10月1日（水）に変更致します。変更後にチャイルドケアウェブのメールにて新番号を連絡しますので、確認してください。
- 緊急事態発生時に対応すべくBCP（事業継続計画：Business Continuity Plan）を作成しております。中野区からの通知「風水害時における臨時休園の基準について」はChildCareWebメールにて配信いたしますのでご確認ください。
- 保育養成校に在籍している学生限定で、夕方のアルバイトにタイミーを活用しています。保育学生が園の現場を体験できるよう門戸を開いております。仕事内容は保育補助と清掃です。職員の指導のもと勤務をしておりますので、ご理解の程よろしく申し上げます。

October 10 2025						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
			1 0歳児健診 園見学会	2 全体練習	3	4
5	6 音楽あそび 発育測定	7 全体練習	8 園見学会	9 全体練習	10	11 運動会
12	13 スポーツの日	14	15 音楽あそび	16 運動あそび 地域サーキット	17 園見学会	18
19	20 音楽あそび 避難訓練	21 交通安全教室	22	23 運動あそび 全園児健診	24 園見学会	25
26	27 音楽あそび	28 誕生会	29 園見学会	30 運動あそび	31 5歳 地域6園ドッチ ボール大会	

青字※地域サーキット、園見学相談会は地域にお住まいのご家族への子育て支援として開催しています。

今月のテーマ：運動会にむけてのエピソード／0・1歳アト組は遊びの中のエピソードです。



澄んだ青空と心地良い風が、ようやく秋を感じさせてくれるようになりました。屋上園庭で空を見上げ「空が青い！」と、子ども達。広い空に流れゆく雲を目で追いかけて、次々と形を変える雲に名前をつけ想像力を膨らませていました。

涼しく動きやすい季節で、スポーツの秋とも言われます。協調性や和を重んじる日本の運動会は、文化的な伝統行事です。仲間と力を合わせる喜び、共に成長し合う関係を育んでいきたいと思っています。

園長 山田寿江

### 種の会メソッド ～運動会へ向けた取組みそのものが学び～

実践の場で運動遊びを研究し続けてきたよっぴー(創始者の片山喜章)が開発した運動会のプログラムは、法人共通のメソッドです。4・5歳は、チーム対抗の「競技」、2・3歳は、友だちと協力する「協技」で、U字コースが特徴的な「かけっこ」は、年長からスタート。走る順番は、自分のタイミングで決めます。年中の「パラバルーン」は先生の演技動画、年少の「ミニパラ」は年長が見本の動画です。繰り返し視聴し、やりたい!の気持ちを高めて実践します。「どこでもいい～、誰とでもいい～」が合言葉の「組体操」は、組合せも位置もその場の子ども達の判断で行います。子ども達が主体的に取組める法人独自の手法です。プログラムのスタートは、年長児を先頭に子ども達だけで入場。ドキドキ・ワクワクが入り混じる瞬間です。しっかり見ているよ、応援しているよと、あたたかな手拍子を全力でお願いします。

### ふんばる組体操 ～上手い出来ないことが力となる～

前回までの練習で、友だちの足が当たり痛い思いをしたYくん。技の一つ UFO で動きが止まります。「足がぶつかったから嫌なんだよ」自分の気持ちを声にするのは大事なことです。Sくんが「Hくん代わって!」ポジション交代を指示します。戸惑い気味のHくん。Sくん自身が代わろうとした時、Yくんが床に手をつきチャレンジし始めました。ゆっくり足を上げ……太鼓の音が響きます。6人技のUFOが見事に完成!!上手いかなかった経験と戸惑いを超え、挑戦し、自信を一つ増やした場面でした。判断力や葛藤の積み重ねが、仲間との関係性を豊かにし、確かな育ちに至っていると捉えています。子どもに任せると、子どもが本来持つ素晴らしい力を発揮して大人を驚かせてくれます。



### サーキット遊び ～脳を鍛える仕組み～

動きたい欲求を満たし身体能力を高める活動です。感覚・思考・運動の連携により脳からの指令をこなし、行動をコントロールする自己抑制ができるようになります。ただ指示されるより、繰り返しの中で、自分で“こうしてみよう”と考え、新しい自分に挑戦していく経験を重視しています。その子なりの動きを尊重し、自分の能力を知ることが、危険を回避する力にもなります。こちらも法人メソッドの一つです。



ハートの雲



## 子どもと一緒に楽しむ

主幹教諭：中村

2歳児クラスに行くと、新聞紙で家を作って遊んでいる友達がいまいました。テラスでは水遊びをしている子もいて、好きな遊びを選んで活動していました。

家が段々出来てくると、作りながらも壊れないように優しく触ったり張り付けたり、出来た物を大事にする様子もみられます。

水遊びをしていた友達が少しずつ室内に入ってきて、様子を見る子もいれば、一緒に遊び始める子もいました。

ある一人の子が上に思いつき乗り、大きな音をたてて破れました。怒るのかなと思ったのですが、「わー」と声を出し真似して乗り、あっという間にビリビリになりました。

大人は“せっかく作ったのに” “どうしてそんな事をするの” と思うかもしれませんが。遊んでいた子ども同士の中では、家作りは満足した、それ楽しそうと思ったのかもしれません。

ビリビリになった新聞紙を丸めて、保育者が「鬼は外」と投げると、真似して丸め始めました。保育者が必死になって遊びに参加すると、見ていた友達も参加を始め、部屋の中は新聞紙でいっぱいになったと同時に、思いつき遊ぶ楽しさを味わいました。

大人も一緒になって楽しむ事、大事ですね。



## あなたは上派？下派？

主幹教諭：黒木

種の会の組体操は毎回誰と組むか決まっています。もちろん運動会本番も誰と組むかはその場で決まります。だから練習の時から毎回ドラマがあり、毎年子ども達の心の揺れ動きが見られます。

Aくんはいつも上に乗っているように見えます。彼の動きに注目すると、友達に指示を出し1段目に並ばせて、残りの友達にも支持を出し2段目をやるよう指をさします。「え、ぼく上……」というBくんをうま〜く導いて、Aくんはまたもや1番上でポーズを決めます。

後日、Aくんにどうして1番上をやりたいのか聞いてみました。

「上はね、高くてね、気持ちいい風が吹くんだよ。それに下は肩の間が痛いんだ！」

するとCくんが「ぼく、上は嫌だ！ぼくは下が良い！だって高くて怖いし、乗られても全然重くないよ。」

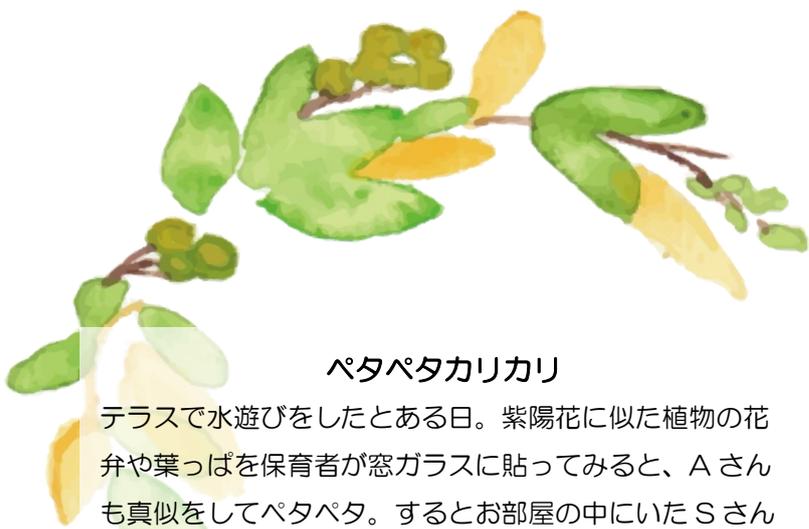
Dさんも「私も下が良い！崩れそうで怖いから」

上ばかりやるのはズルいと大人は考えますが、子ども達はそれぞれの価値観で自分の“やりたい”を選んで行動していると感じました。もちろん、上が良いと思う子ども達もいて、今日の組体操でも上を争い一触即発、別の意味でハラハラするシーンもありました。今年の運動会当日もどんなドラマが起こるか楽しみです。

## 表紙の絵

5歳ナノ組のかんなさんが4歳の競技大玉コロコロを描きました。真剣な顔や髪が揺れてスピードが出ているところまで表現できています。





# AtoO

## ペタペタカリカリ

テラスで水遊びをしたとある日。紫陽花に似た植物の花弁や葉っぱを保育者が窓ガラスに貼ってみると、Aさんも真似をしてペタペタ。するとお部屋の中にいたSさんが窓に何か貼ってあることに気が付いてやってきました。真剣な表情をしながら、保育者やAさんが貼った花弁をカリカリ。花弁は外にくっついていないので、とることができません。「あれ？とれないなあ」と少し困った表情をしながら他の花弁にもチャレンジ。他にもお花をお水につけたり、ぶんぶん振ったりと、それぞれ違うかたちでお花に触れていました。水遊びからお部屋に戻ってきたAくんに保育者が「お花楽しかった人〜？」と手をあげて聞いてみると、にこにこで手をあげてくれたAくんでした。



涼しくなってきたら園庭で遊んだりお散歩に行ったりしながらたくさんの自然物に触れたいと思います。秋はどんぐりやまつぼっくり……。どんな自然物に出会えるのか楽しみです！



## 自己主張と思いやり

だんだんと友達にも興味をもち始め、やりとりがみられるようになってきた0歳アート組さん。「ん」「あー！」と言いながら玩具の取り合いをはじめたAさんとNくん。と思ったら別の日にはNくんが腕を一生懸命にのぼし、「どうぞ」とする場面も。

自我が少しずつ芽生え、取り合いをする場面も多くみられ始めてきた一方で、思いやりの心も少しずつ育ってきています。保育者が両手を出し、「ちょうだい」と声をかけると、「どうぞ」と玩具を差し出してくれる子も多く、日頃から保育者とも様々なやりとりを楽しんでいます。



# Ato1

## 大人気！電車のおもちゃ

電車は大人気のおもちゃの一つです。室内で遊ぶ時間があると、必ずと言っていいほど子どもが集まってきます。保育者が線路を繋げてあげると、そこに長く電車を繋げて走らせて遊んでいます。最近では、自分で線路を繋げられる子も多くなってきました。



この日は5人の子が電車で遊んでいました。

A君は橋の下にも線路を繋げ、線路を長くしていくのが得意です。長くなった線路を見て、ほかの子もやってきました。そのうちに線路にはたくさんの電車が集まりました。少し動けば他の電車にぶつかってしまうほどです。そして、電車の衝突事故が起きるのです……

## 脱線事故発生！衝突事故発生！

マグネットでくっつく電車なので、隣の電車とくっついてしまいました。

衝突して脱線した電車を見て「あー！」と怒るB君。それぞれが動かしたいように動かしては、事故が多発しています。

C君は「落ちちゃった〜……」と脱線した電車を呆然と見ています。「もう一回くっつけたら大丈夫だよ！」と声をかけると、気を取り直してもう一度並べ直していました。



## 遊びの工夫、そして成長へ

何度も自分の電車が脱線していたD君は考えました。そして、ほかの電車が迫ってくると自分の手を電車の前に置き、踏切を作るようになりました。「カンカンだね」と声をかけると、お互いが楽しく遊べるようになりました。

たくさんの事故を経験して、どうやったらみんなで楽しく遊べるかを考えだしたようです。

自分1人の遊びを楽しむ段階から、少しずつ友達の気持ちを考え、どうやったらお互いに楽しく遊べるかを、考えるようになってきたのだと、成長の瞬間が見えた場面でした。

# PICO2



## 仕草から感じて

今秋、いよいよ運動会に参加です。

初めての大きな行事にドキドキしているのは、担任達の方で、子ども達はいつものように新しい運動遊びの一つと練習を捉えて楽しんでいます。友達とペアになり、数個のボールを運びます。誰とペアになるかは決まっておらずその時、それぞれの椅子に座った友達とスタートします。

さあ、EさんとYくんのペアで“ヨーイドン！”

Eさん：嬉しそうに次々と一人でテンポ良くボールをかごへ。

Yくん：ボールには触れることなく。

保育者：対象的な二人の動きに静かに注目。

Eさん：ふと気づいたようにYくんにボールを差し出し首をかしげ“やる？”

Yくん：すかさず手と首を振り“いえいえ、ぼくはいいよ！”

こんな二人の仕草だけのやりとりに思わず微笑みながら心が温まりました。

Yくんのことを気遣うEさんに対して、しっかり自分の意思を伝えるYくん。Eさんの行動がもしなかったら、みんなYくんがどうしたかったのかわからないまま終わってしまったでしょう。しっかり者のEさんとやってもらって安心していたYくん、保育者の心配をよそに本当に二人は息がピッタリだったようです。



## 心を見る

運動会の練習中、“ヨーイドン”でスタートした子ども達の楽しそうな姿の後ろでは、あちこちから大きな泣き声が聞こえる日もあります。みんなでやるからにはそこに順番やルールがあるからです。もちろんそれらも子ども達にとって負担にならないように工夫はしているのですが。

1階ホールで5歳さんがお手本やお手伝いをしてくれて練習をしています。元気な歓声に負けない泣き声“ぼくがすぐにまたやりたい！”

“マットのここはわたしが座りたい！”“こっちの椅子だけなぜか人気！？”等々、毎回理由は沢山です。泣きながらも話して訴える姿や泣き叫び目を閉じ甘えたくなくなる姿。賑やかすぎる2歳さんに5歳さんは、困ったようにあきれ顔も。きっと5歳さんにもこんな時があったでしょうし、2歳さんもあっという間に5歳さんになるのでしょう。

練習が始まる度に、園長や主任、給食室の先生方も子ども達を見守りに来てくれます。担任以外の色々な人にも、色々な方法で受け止めてもらいながら、自分で気持ちを整えています。運動会当日は、目に映る子ども達の姿だけでなく、葛藤や戸惑いなど心の育ちにぜひ注目して欲しいと思っています。



# NAW03

## 2人で協力するって楽しい

運動会練習が始まりました。「〇〇ちゃんとだけ遊ぶ」とこだわりが出始める年齢でもありますが、たくさんの友達と関わってほしいという願いのもと、毎回順番は決まっていません。本番当日も、どの友達と組むことになるかはわかりません。練習を重ねる中で、“この友達はこの色が好きみたいだから譲ってあげよう”や“僕がやりたかったのに！”などと相手の気持ちを考えてたり自分の気持ちをぶついたりする姿が見られます。本番はどのような子ども同士の関わりが見られるのでしょうか。ぜひ、子ども達のやり取りにもご注目ください。



## 今年度は、かわいいナノ仙人たちの登場です！

5歳ナノ組さんがミニパラの見本動画を作ってくれました。繰り返し観ていると……Mくんがサビ部分で突然立ち上がり、“かめはめ波ポーズ”を真似し始めました。日頃からかっこいい物には目がないMくんにはとても印象に残ったようです。さらに見本動画視聴を繰り返すと、自然と子ども達の手が動き始めていきます。短時間、日数を重ねることで集中しやすく、音と動きが少しずつ子ども達の頭の中に残っていきます。室内に貼ってある2つのグループ分けを見て、すでに自分が何色なのかをよく覚えていた子ども達。待ちに待ったミニパラバルーン、子ども達の可愛い“かめはめ波ポーズ”にもご注目です。





# Nano4

## “よーいドン！”

4歳ナノ組は、かけっこ、大玉転がし、パラバルーンに出場します。かけっこの練習もしています。何人かの子ども達は、かけっこをすればするほど、勝ちたい気持ちが強くなっている様子です。特に1番になりたい気持ちが強いのは、Aさんです。毎回、保育者が「よーいドン！」と言う前に走り出してしまいます。頭では理解しているのですが、どうしてもドン！の前に身体が動いてしまいます。このままでは、本番フライングを取られてしまうでしょう。そこで、保育者がスタートの見本を子ども達に見せました。Aさんも保育者の見本を見て真似しようとするのですが、タイミングを取るのが難しいようです。困惑しているかもしれないと思って、顔をのぞいてみると、今度は、他の友達のスタートを真剣に観察していました。やがて、自分のタイミングをつかんだのか、丁度良いタイミングで走り出せるようになってきました。なかなか思うようにいかなくても、泣いたり怒ったりせずに、自分で考え解決しようとするAさんの姿がとても素敵でした。

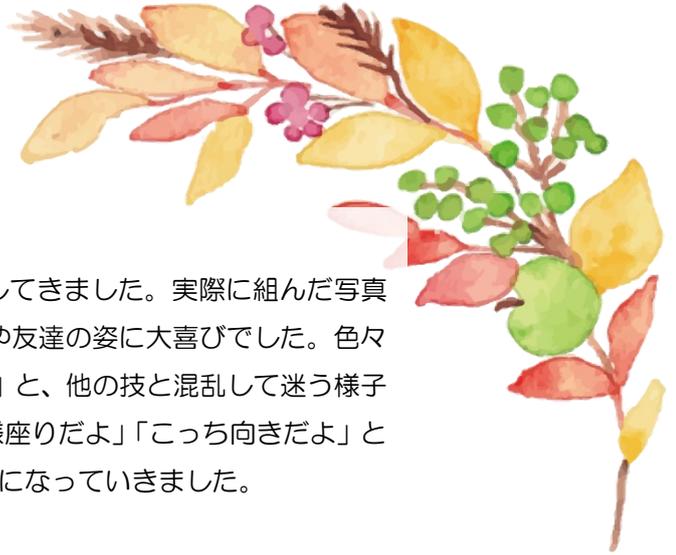


## “夢を叶えて、パラバルーン”

パラバルーンの練習も始まっています。初めは、保育者の見本の動画を見て、動きを覚えていきます。何人かの子ども達は、すぐに動画を見ながら真似をしていましたが、多くの子ども達は、動きをあまり見ている様子はありません。それよりも、どの保育者が映像に映っているかに関心を寄せているようでした。そこで、担任が動きを覚えられたか聞くと、みんな「うん。」と答えました。本当かな？と思い、やるのは保育者でなく、子ども達であることを話すと、ガラッと表情が変わりました。動画を見ながら、真似してもいいということも伝えると、今まで静かに見ていたBさんが、一番後ろで立ちながら真似をし始めました。実はBさんは、家ではたくさんパラバルーンの練習しているそうです。控えめなBさんは、友達の前ではやらなかったけれど、家では、しっかり練習していたのです。みんなで実際にパラバルーンを持ってやってみると、Bさんが振りをよく覚えているのがわかりました。控えめだけれど、Bさんは、しっかり振りを覚えて、クラスを引っ張ってくれています。



# Nano5



## ～組体操～

5歳ナノ組では運動会に向けて少しずつ組体操の技に挑戦してきました。実際に組んだ写真を部屋に貼ると「みてみて!」「〇〇がいるよ!」と、自分や友達の姿に大喜びでした。色々な技を経験すると「どうやるんだっけ?」「おやがめこがめ?」と、他の技と混乱して迷う様子もありました。何度もやっていくうちに覚えていき、「王子様座りだよ」「こっち向きだよ」とどうしたらきれいに組めるのか友達と話し合っつつできるようになっていきました。



初めて7人でピラミッドに挑戦した時のことです。あるグループでは誰がどの位置を担当するのか、納得するまで自分達で話し合っ決めていました。1段目の人数が1人足りないことに気付くと、Aさんが「誰かやれる人いない?」「Bくんとかどう?」と先陣を切って周りの子に声をかけました。ですが、Bくんは「んー、でも…」と難色を示します。各々がどうしようかと固まっていると、他の子の不安な様子を見かねたCくんが「ぼく一番下やる!」と自分から動きだしました。次は2段目です。Aさんが「つぎはBさんとCくんできる?」と、自分が一番上になった方が良いと判断したのかBさんとCくんをお願いします。「ん〜、こわいよ〜」とCくんはなかなか勇気がでません。すると、Bくんが「大丈夫だよ、Cくんならできるよ」「一緒にやろうよ」と励まします。Bくんの言葉に背中を押されると、「わかった」とCくんは勇気を出して2段目をつくりました。最後にAさんが乗るとみんなでグッと力を込め、「ヤー!」と声を出して立派なピラミッドが完成しました。「ほらね、できたでしょ」とそっと声をかけるBくんの姿に、友達の気持ちを想像する優しさや友達を信じる強さを感じました。

人数が増えるほど技の難易度は高くなり不安も大きくなります。時には痛みを感じて言い方が強くなることもあり、上手いかない時にはどうしたらいいのか考えるきっかけにもなりました。本番では互いを思いやりながら、全員で力を合わせる姿を見届けてください。



## ～マット取り～

クラス競技ではマット取りをします。赤チームと青チームで重さの異なるマットを取り合い、得点で勝負を競います。ゲームが始まると一番得点の高いマットに集まり、両側から相手に負けじと懸命にマットを押します。隙を見て誰も触っていないマットを自分の陣地まで持って行ったり、マットを取られないように守ったりと、全体の状況を見て自分の動きを考える子もいます。始まる前の作戦会議では責める人と守る人で役割を分担し、子ども同士で勝つための方法を話し合っていました。本番でも工夫したり協力したりして勝負に挑む姿にご注目ください。

# Atelier



## 廃材で遊んでみよう

夕方の合同保育の時間帯、幼児クラス子ども達と廃材で遊びました。

ここ数年、布おもちゃを作った時に出るハギレを捨てずに集めていたものを用意。色ごとにまとめたハギレをテーブルに広げると「なに、これ?」「なにをするの?」と言いながら子ども達が集まってきました。



好きなハギレを選んで、カードサイズか小さな円形に切ったりサイクルの色画用紙にでんぷん糊で貼り付けるという流れです。手に取ったものを次々に貼る子もいれば、カードの形に合うようにハギレの形にこだわって選び黙々と貼る子もいるなど、遊び方にも出来上がったものにも子ども達の個性が表れていました。



女の子達が遊んでいる様子を遠巻きに見ていたLくんは声をかけて誘ってみました。指に糊が付くのは嫌なようでしたが、三角のハギレを選んでシンプルに仕上げました。Mくんは紙からはみ出すほどたくさん貼り付けて見せてくれました。Yさんは、「これ、おうちなの」とハギレを組み合わせイメージしたものを表しました。

小さなハギレの模様も細かく見ながら選んでいたAさんとEさん。

A「シカがいる。見つけた?」

E「かわいい〜」

A「ピンクより青が好き。ハワイ、スティッチの色だから」

E「糊があっただかい。小さいのをいっぱい付けよう」

A「楽しい、これ。付けるところが。いい気持ち」



子ども達は、友達とだけではなくハギレや糊とも対話しながら、バラバラだったものが糊で貼り合わせると一つの形になっていくことを面白く感じたのかもしれません。

廃材から新たな何かが生まれる面白さ……。子ども達の発想の豊かさに胸が躍りました。

# ほけんだより

近年、子どもの“くる病”や骨折が増加していると言われています。くる病とは、骨がもろくなって変形や成長障害を引き起こす病気です。日光に当たらない生活やアレルギーによる食事制限などにより、骨づくりに必要なビタミンDが不足していることが原因ではないかと報告されています。

またロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか？年齢とともに骨や関節などの「運動器」の働きがおとろえて、立つ・歩くといった動作がしにくくなった状態のことをいいます。子どもの運動器の働きが低下している状態を「子どもロコモ」と言い、小さい頃からゲームで遊ぶ時間が多く、屋外で遊ぶ機会が減っていたり、生活が便利になったりして体を使う機会が少なくなっていることが影響して「子どもロコモ」が増えています。このように現代の子ども達の骨は昔の子ども達に比べてもろくなりやすいことが分かります。

子ども達の骨を強くするためには「運動・栄養・睡眠」が大切です。適度に運動し日光を浴びる。カルシウム・ビタミンDやビタミンKを多く含む食品を取り入れながら、栄養バランスの取れた食事を心がける。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保する。この3つを意識するだけでも骨を強くすることができます。骨に良い食事や運動を取り入れて、親子で強い骨を作っていきましょう。

今回の保健指導では、運動会に向けて『ケガ』について5歳クラスで考えてみました。「ケガをしたらどうなる？」ケガをしたKちゃんとSちゃんに聞いてみました。二人とも「すごく痛かった。泣きたい気持ちになって泣いた。」それを聞いた他の子ども達は、「そのケガ知ってる。青くなってたよね。」「痛そうだったね。」と話していました。



萌先生から「すごく心配した。悲しい気持ちになった。(ケガを見て)痛そうだなと思った。」と、話を聞きました。ケガは自分が痛い思いをするだけでなく、お父さん、お母さんに先生と同じような思いをさせることを伝えると、ザワザワしていた子ども達は真剣な表情になりました。お父さんとお母さんの気持ちを考えることが出来るようになっていけると成長を感じました。ケガをしないように運動会の練習が出来るように見守っていきます。



この人形は「はじめ君」といいます。骨折・脱臼・裂傷などのケガをするとうなるのかの説明に使用しています。子ども達は実際に見て、触って「こうなるんだ」と、学んでいます。



発育測定	10月 6日 (月)
0歳児健診	10月 1日 (水)
	10月23日 (木)
全園児健診	10月23日 (木)
保健指導予定	目について



# 食育だより

We want to cook delicious food



秋晴れの下、元気いっぱい外遊びを楽しめるこちよ季節になりました。運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。

野菜は旬に最も栄養価が高く、秋野菜には夏の疲労を回復し冬に備え身体を温める効果があります。今月の給食でも多く登場するさつまいも、れんこん、キノコなどは食物繊維も豊富です。腸内環境を整えることで免疫力もアップします。毎日の食事に取り入れ積極的に食べることがおすすめです。

## お月見団子作り

3歳ナノ組、4歳ナノ組のみんなで一足先にお月見団子作りをしました。お芋を潰して、粉を加えてこねこねして、思い思いの形に。クッキングシートの上に広がるお団子達の世界。「これは、くまさん」「これは、雪だるま」日頃の粘土遊びで鍛えられた腕がなるようです。ふと横を見ると、「いらっしゃいませー」の



べてお店屋さんを開く子ども。お月見には少し早いですが、おいしいお月見をみんなで堪能しました。



## ハロウィン



ハロウィンとは、ヨーロッパ発祥のお祭りで、日本ではお盆のような行事です。

アメリカに渡ってから、衣装した子ども達が家を回ってお菓子をもらう風習が生まれました。

今では、“ハロウィン=かぼちゃ”というイメージですが、本場のアイルランドではカブが主役です。アメリカに渡った際に、かぼちゃが多く収穫できたことからかぼちゃが定番になったと言われています。

子どもに伝える行事の由来と行事食

## 10月の行事食



10/6 (月) 十五夜

〔昼食〕

うさぎごはん、焼肉風チキン、お月さまサラダ  
お麩のすまし汁、バナナ

〔おやつ〕

お月見団子風ドーナツ

10/8・22日(水) カミカミ給食

〔昼食〕

さばの竜田揚げ

〔おやつ〕

のり塩お麩ラスク、いりこのごまがらめ

10/28 (火) お誕生日会

〔昼食〕

ロールパン、鮭のコーンマヨ焼き

コールスローサラダ、マカロニスープ、柿

〔おやつ〕

お誕生日ケーキ (りんごとさつまいも)



10/31 (金) ハロウィン

〔昼食〕

ハロウィンビーンズライス、マセドアンサラダ

ベーコンのコンソメスープ、りんご

〔おやつ〕

手作りハロウィンクッキー

## 10月の食材

さつまいも、じゃがいも、さといも、れんこん、ごぼう、なす、かぼちゃ、りんご、なし、かきなど

