

2024年9月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	日		16	月	敬老の日
2	月		17	火	カピバラ先生の子育て相談室
3	火		18	水	誕生会
4	水		19	木	
5	木	お話し会 なかよしランチ	20	金	
6	金		21	土	
7	土	1号説明会	22	日	
8	日		23	月	秋分の日
9	月		24	火	
10	火		25	水	
11	水		26	木	サーキット開放 もみの木ランチ
12	木		27	金	
13	金	お泊り保育 ↓	28	土	
14	土		29	日	
15	日		30	月	


<お願いとお知らせ>

- ・13日（金）はさくら組のお泊り保育です。

他のクラスのお子様は、早めのお迎えのご協力をお願いいたします。

- ・日時を予告しない避難訓練が毎月一度行われます

- ・カピバラ先生の子育て相談室は予約制です。職員にお声かけください。



保健だより 9月

看護師 沖末 春香

まだまだ厳しい暑さが続きますね。楽しかったプール、夏まつり、ご家族との夏休みも終わり、園では秋の一大行事である運動会に向けて舵をきっています。

これからは、季節の変わり目になり夏の疲れも加わり、体調を崩しやすい時期でもありますので、生活リズムを整えて元気に過ごしていきましょう😊



9月1日は防災の日 🚒

9月9日は救急の日 🚑

非常用品は備えていますか？

もしも！の時、すぐに取り出せるように決まった場所に準備し定期的に中身を確認して、期限切れがないようにしましょう😊

一般的に、体温計・絆創膏・湿布や軟膏等ですが、乳幼児はその他にオムツやお尻ふき、ウェットティッシュや除菌シート、レトルトのベビーフードや液体ミルク、使い捨てカイロ、母子手帳や保険証のコピー、抱っこ紐、哺乳瓶やマグ、バスタオルも準備されていると安心ですね😊

😬 お願い 😬 爪切り をしましょう！！

- 1週間に1回は必ず
- 子どもの爪はもともとやわらかい為、お風呂あがりは避けた方が◎
- 四角を意識し、角は軽く整える程度に

定期的な爪切り、チェックで・・・😊

♥ ケガをしない、させない ♥ 皮膚トラブルを防ぐ ♥ 幼いころからの清潔習慣

👹 夏バテ STOP！！ お家でできる予防法

普段から身体を使ったり、お風呂にゆっくり浸かることで汗をかく習慣をつけましょう。夏野菜は身体を冷やしてくれるので、冷房に頼り過ぎずに献立を工夫してみてもいいかもしれませぬ😊

季節の変わり目になりますが、一緒に残暑を乗り切って元気に過ごしましょう！



食育だよ！

【 旬の野菜 】

旬の野菜について幼児クラスでお話ししました
いくつかの野菜をアルミホイルで包み
形や感触で当てられるのか！？

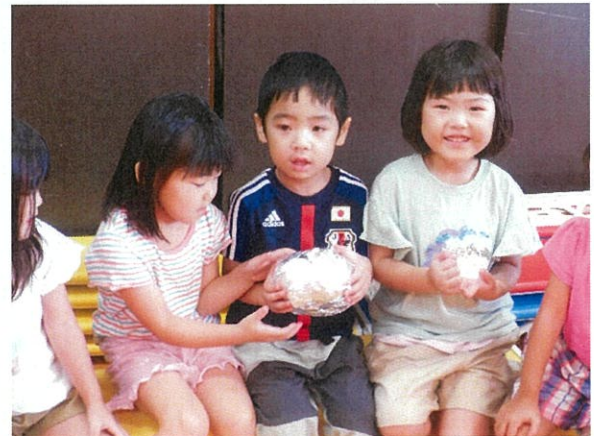
「ふわふわしている…とうもろこしかな！」
「これはゴツゴツかたいからゴーヤ？」
「このかたちはみてわかる！かぼちゃ！！」
今回準備したのは今が旬の
トマト・とうもろこし・きゅうり
ゴーヤ・ズッキーニ・かぼちゃ



一番難問だったのは「ズッキーニ」
あまりなじみがないのか「きゅうり！」
と、間違えられていました。
「ゴーヤ」は「にがいにおいがする～」と。



感触や匂いを感じた後に、試食！
ズッキーニチップスときゅうりの浅漬けを
食べてみました。
じっくり焼き、甘味が凝縮された
ズッキーニチップスが人気な様子



「夏野菜のトマトやきゅうりは、身体を冷やす力
があるから、暑い日に食べるといいよ」
その日の給食で、今日見た野菜がないか探す姿
がありました。
農業の進化により、年中出回る野菜たちですが、
旬の時期に食べる物が一番おいしく、栄養価も
高い。どんな野菜があって、どの時期が一番
美味しいのか知っていく機会になれば
嬉しいです。

令和6年

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	ごはん みそ汁 親子煮 キャベツの甘酢あえ	牛乳 マーブルスコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・鶏卵	米・じゃがいも・車糖 なたね油・薄力粉 無塩バター	なす・りょくとうもやし・たまねぎ さやいんげん・キャベツ・きゅうり にんじん	だし・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ ベーキングパウダー ビュアココア
3	火	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 やみつきやさい	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・豚もも	米・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま・ごま油 市販菓子	たまねぎ・にら・れんこん にんじん・黄ピーマン 青ピーマン・赤ピーマン ほんしめじ・りょくとうもやし しょうが・にんにく・大根・きゅうり	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 食塩
4	水	ごはん すまし汁 さわらの甘味噌焼き やさい炒め	牛乳 りんごマフィン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら 淡色辛みそ・鶏卵	米・じゃがいも・車糖 なたね油・薄力粉 無塩バター・りんごジャム	きょうな・キャベツ・ほんしめじ にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・スイートコーン	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・ベーキングパウダー
5	木	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きマーマレード風味 高野豆腐の含め煮	牛乳 きな粉パン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・凍り豆腐・きな粉	米・焼きふ・かたくり粉 マーマレード・じゃがいも 車糖・食パン・なたね油	とうがん・こねぎ・にんにく・ごぼう さやいんげん・にんじん 生しいたけ	こいくちしょうゆ・料理酒 だし・本みりん・食塩
6	金	麦ごはん みそ汁 豆腐のまり揚げ 鉄骨サラダ	牛乳 おつゆのキャラメル 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏卵	米・押麦・ごま・かたくり粉 車糖・なたね油・ごま油 マヨネーズ・焼きふ 有塩バター	こまつな・えのきたけ・にんじん 生しいたけ・根深ねぎ・ほしひじき きゅうり・キャベツ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢
7	土	ごはん 洋風スープ 鮭のムニエル さつまいもサラダ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	しろさけ・ロースハム	赤ちゃんせんべい・米 薄力粉・有塩バター さつまいも・マヨネーズ 車糖・市販菓子	スイートコーン・にんじん・きゅうり	麦茶・だし・うすくちしょうゆ 食塩・こしょう
9	月	ごはん 打ち豆のみそ汁 山賊揚げ カミカミサラダ	牛乳 マカロニかりんとう 牛乳	普通牛乳・だいず・油揚げ かつお節・煮干し 淡色辛みそ・鶏もも かに風味かまぼこ	米・押麦・かたくり粉 なたね油・車糖・ごま油 マカロニ・スナッペティ・黒砂糖	大根・にんじん・なめこ・こねぎ しょうが・にんにく・レモン 切干しだいこん・きゅうり キャベツ	穀物酢・料理酒 こいくちしょうゆ・食塩 こしょう
10	火	ごはん みそ汁 ふくさ焼き 春雨の酢の物	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ ロースハム	米・なたね油・車糖 かたくり粉・普通はるさめ 市販菓子	こねぎ・西洋かぼちゃ・たまねぎ 根深ねぎ・生しいたけ さやいんげん・きゅうり・にんじん	こいくちしょうゆ みりん風調味料・穀物酢 食塩
11	水	ごはん すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き きゅうりとトマトのサラダ	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・しろさけ 淡色辛みそ・鶏卵	米・マヨネーズ・ごま なたね油・車糖・食パン	チンゲンサイ・まいたけ・きゅうり トマト・にんじん・キャベツ スイートコーン・レモン	うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢・こいくちしょうゆ
12	木	ごはん 中華スープ 油淋鶏 お揚げのサラダ	牛乳 カラメルプリン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ 鶏卵	米・薄力粉・車糖・ごま油 かたくり粉・ごま	わかめ・ほうれんそう・根深ねぎ キャベツ・きゅうり・赤ピーマン にんじん・ほしひじき	だし・うすくちしょうゆ しょうが・にんにく・おろし こいくちしょうゆ・穀物酢
13	金	ハンバーガー 洋風スープ なし	牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ロールパン・パン粉・車糖 なたね油・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・レタス・スイートコーン 日本なし・梅びしお	こしょう・ケチャップ ウスターソース・穀物酢 食塩・だし・うすくちしょうゆ
14	土	豚井 みそ汁 ブロッコリーのサラダ オレンジ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	豚もも・木綿豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ	赤ちゃんせんべい・米・車糖 なたね油・市販菓子	たまねぎ・わかめ・根深ねぎ ブロッコリー・にんじん・きゅうり スイートコーン・バレンシアオレンジ	麦茶・だし・こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢
17	火	ひき肉カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 ベーコン・ヨーグルト	米・じゃがいも・さつまいも なたね油・マヨネーズ・車糖 粉糖・市販菓子	たまねぎ・にんじん・赤ピーマン 黄ピーマン・西洋かぼちゃ ズッキーニ・ほうれんそう ほんしめじ・なす・キャベツ きゅうり・スイートコーン・れんこん もも缶詰・パインアップル缶詰 バナナ・みかん缶詰・りんご	カレールー・穀物酢・こしょう 食塩
18	水	ごはん すまし汁 さわらの甘味噌焼き やさい炒め	牛乳 季節のおやつ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら 淡色辛みそ・鶏卵 アイスクリーム	米・じゃがいも・車糖 なたね油・ホッケーミックス 無塩バター・コーンフレーク ミルクチョコレート	きょうな・キャベツ・ほんしめじ にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・スイートコーン バナナ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし
19	木	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 やみつきやさい	牛乳 りんごマフィン 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵	米・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま・ごま油 薄力粉・無塩バター りんごジャム	たまねぎ・にら・れんこん にんじん・黄ピーマン 青ピーマン・赤ピーマン ほんしめじ・りょくとうもやし しょうが・にんにく・大根・きゅうり	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 食塩・ベーキングパウダー
20	金	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きマーマレード風味 高野豆腐の含め煮	牛乳 おつゆのキャラメル 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・凍り豆腐	米・焼きふ・かたくり粉 マーマレード・じゃがいも 車糖・焼きふ・有塩バター	とうがん・こねぎ・にんにく・ごぼう さやいんげん・にんじん 生しいたけ	こいくちしょうゆ・料理酒 だし・本みりん
25	水	ごはん すまし汁 おぼんざい(3種)	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・はんぺん 煮干し・かつお節・豚もも さわら・甘みそ・焼き竹輪 鶏卵	米・じゃがいも・ごま油・車糖 食パン	はくさい・にんじん・たまねぎ きゅうり・キャベツ・梅びしお	うすくちしょうゆ・しらたき だし・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・料理酒 食塩・穀物酢
26	木	味噌ラーメン かわりシュウマイ なし	牛乳 おかかおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 淡色辛みそ・かつお削り節	中華めん・ごま油 しゆまいの皮・米	キャベツ・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン たまねぎ・根深ねぎ・しょうが 生しいたけ・れんこん・日本なし	だし・食塩・うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 こしょう・こしょう こいくちしょうゆ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
471 kcal	20.3 g	14.6 g	69.1 g	324 mg	2.0 mg	185 μg	0.35 mg	0.47 mg	20 mg

- ☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
- ☆ 市販菓子は当日、メニューを掲示させていただきます。
- ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき/変更:雑穀・押麦→ごはん)
- ☆ あけび・かえで組午後おやつ変更:9日 マカロニかりんとう→マカロニきなこ



録人の日



かみかみの日



野菜の日



郷土料理

京福