

2025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	月	実習生	16	火	
2	火		17	水	誕生会
3	水		18	木	サーキット開放 もみの木ランチ
4	木	お話会 なかよしランチ	19	金	
5	金		20	土	
6	土		21	日	
7	日		22	月	
8	月		23	火	秋分の日
9	火		24	水	
10	水		25	木	
11	木		26	金	
12	金	お泊り保育	27	土	
13	土	↓	28	日	
14	日		29	月	
15	月	敬老の日	30	火	

<お願いとお知らせ>

- ・12日（金）13日（土）はさくら組のお泊り保育で、夕方も活動しています。
さくら組以外のお子様の早めのお迎えのご協力をお願いいたします。
- ・避難訓練が毎月一度行われます。

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😊

爪切りをお願いいたします😊

1週間に1度、必ずチェックをお願いいたします。手のひらから見て爪が見えないように、角は丸く整える程度です。とがっていると、本人もおともだちにも、キズが出来てしまう可能性があります😬

定期的な爪切り、チェックをすることで・・・😊

・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につながります😊 お忙しい毎日だと思いますが、よろしくお願いいたします。

👖 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ったりす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んね😊

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！



管理栄養士：井戸川綾那 いどがわあやな

【 かみかみの日とは？ 】

毎月あるかみかみの日。この日の献立は、かみごたえのある食材をたくさん使ったものになっています。しっかり噛むことはいいことがたくさん☆

	顎や歯並びが正常に 発育する	顎やその周りの筋肉は噛むことで鍛えられ、発育も促されます。歯を並べるためのスペースが十分に確保されるので、将来的にきれいに歯並びを手に入れられます
	咀嚼能率の向上	顎やその周りの筋肉を鍛え、歯並びがよくなるとかみ合わせがよくなります
	唾液分泌が促される	噛むことにより、唾液がしっかりと出ます。唾液には、食べ物を洗い流す自浄作用、殺菌・抗菌作用、歯を強くする再石灰化作用、飲み込みやすくする潤滑作用など良い効果あり！
	胃腸への負担を 減らす	唾液には食べ物を消化する酵素が含まれるため、しっかり噛むことにより胃腸に届くまでに消化がより進みます
	食べ物の味を しっかり感じる	しっかり噛むことにより、食材の甘味やうまみなどを感じる時間が長くなります
	学習意欲や集中力が 向上する	噛むとこめかみが動きます。脳への血流が促進され、勉強意欲や集中力の向上へとつながります
	運動能力の向上	運動をする時、力を発揮するためにグッと上下の歯をかみしめることはありませんか？噛みしめることのできる歯は大事な場面で力を発揮することが出来ます
	幸せや満足感を 得られやすい	よく噛むと幸せホルモン（セロトニン）が分泌されます

「よく噛もうね～」と簡単に言いがちですが、大切なのは、「一緒に食べて噛んでいる姿を見せること」です。どんなふうに口を動かしているのか、どこまで噛めばいいのかなど言葉だけでは伝わりづらいのが「噛む」だと思います。

お家でも、一緒に食事を食べながら伝えていただけたら嬉しいです。



つどいの森もみの木こども園

3歳未満児

令和7年

日 曜	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)
1 ・ 16 火	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 中華春雨サラダ	牛乳 きなこクッキー 牛乳	普通牛乳・豚も ロースハム・鶏卵・脱脂粉乳 きな粉	米・車糖・なたね油 かたくり粉・緑豆はるさめ ごま・ごま油・無塩バター 薄力粉	ほうれんそう・根深ねぎ・れんこん 黄ピーマン・青ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・ほんしめじ りよくとうもろやし・しょうが・にんにく きゅうり・にんじん	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢
2 ・ 18 木	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きあんず 切干大根の煮物	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・焼き竹輪・鶏卵	米・かたくり粉・あんずジャム じゃがいも・車糖・食パン	キャベツ・ほんしめじ・にんにく 切干しだいこん・にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ・料理酒 だし・本みりん
3 水	ごはん 洋風スープ 鮭のタルタルソースがけ 洋風サラダ	牛乳 りんごゼリー 牛乳	普通牛乳・しろさけ・鶏卵	米・パン粉・なたね油 マヨネーズ・車糖	にんじん・スイートコーン・レタス たまねぎ・きゅうり・レモン キャベツ・赤ピーマン 黄ピーマン・トマト・ブロッコリー オクラ・りんご飲料・寒天	だし・うすくちしょうゆ こしょう・穀物酢
4 木	麦ごはん みそ汁 豆腐のまり揚げ 鉄分サラダ	牛乳 おつゆ麩のキャラメル 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 まぐろ缶詰	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	たまねぎ・トマト・こねぎ・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
5 金	焼きそば 中華スープ さつまいもサラダ なし	牛乳 塩昆布チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚も かに風味かまぼこ ロースハム・プロセスチーズ	蒸し中華めん・なたね油 さつまいも・マヨネーズ 車糖・米	にんじん・たまねぎ・キャベツ りよくとうもろやし・青ピーマン あおりの・チンゲンサイ・きゅうり スイートコーン・日本なし・塩昆布	濃厚ソース・だし うすくちしょうゆ・食塩 こしょう
6 ・ 20 土	ごはん 洋風スープ ピザ風チキン ツナレモンサラダ	赤ちゃんせんべい 麦茶 ふんわりコーン 麦茶	鶏もも・プロセスチーズ まぐろ缶詰	ハイハイ・米・なたね油 車糖・ふんわりコーン	にんじん・きょうな・たまねぎ トマト缶詰・青ピーマン・きゅうり キャベツ・スイートコーン・レモン	麦茶・だし・うすくちしょうゆ 食塩・ケチャップ こいくちしょうゆ
8 ・ 22 月	ごはん 中華スープ 油淋鶏 きゅうりとひじきの中華サラダ	牛乳 お好み焼き 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏もも ウインナー・プロセスチーズ かつお削り節	米・薄力粉・車糖・ごま油 かたくり粉・緑豆はるさめ マヨネーズ	きょうな・根深ねぎ・きゅうり にんじん・りよくとうもろやし スイートコーン・ほしひじき・キャベツ こねぎ・あおりの	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 ベーキングパウダー 中濃ソース
9 火	まいたけごはん 豚汁 鰯のごま照り焼き 野菜の磯和え	牛乳 マンナビスケット 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら	米・車糖・じゃがいも・ごま かたくり粉・マンナビスケット	まいたけ・にんじん・れんこん こまつな・ごぼう・大根 えのきたけ・ぶなしめじ 生しいたけ・根深ねぎ・はくさい チンゲンサイ・きゅうり・スイートコーン キャベツ・焼きのり	こいくちしょうゆ・料理酒 本みりん
10 水	麦ごはん 洋風スープ 根菜チーズバーグ ほうれん草のソテー	牛乳 マカロニかりんとう 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 プロセスチーズ・鶏卵 ベーコン	米・押麦・パン粉・車糖 有塩バター マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖 なたね油	大根・チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・れんこん・ごぼう ほうれんそう・キャベツ ほんしめじ・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ
11 ・ 29 木 月	ごはん みそ汁 松風焼き 野菜きんぴら	牛乳 バナナマール 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・脱脂粉乳	米・焼きふ・車糖・パン粉 ごま・じゃがいも・ごま油 薄力粉・オートミール 無塩バター	とうがん・こねぎ・にんじん 根深ねぎ・ごぼう・れんこん さやいんげん・バナナ	みりん風調味料・料理酒 板こんにやく こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ミルクココア
12 ・ 26 金	ごはん すまし汁 ぎせい豆腐 なすの肉味噌炒め	牛乳 味噌蒸しパン 牛乳	普通牛乳・はんぺん 煮干し・かつお節 木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉 豚ひき肉・淡色辛みそ 脱脂粉乳	米・車糖・かたくり粉 薄力粉・なたね油	こまつな・根深ねぎ・にんじん 生しいたけ・なす・たまねぎ 青ピーマン・干しぶどう	うすくちしょうゆ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
13 ・ 27 土	豚丼 みそ汁 青菜のお浸し オレンジ	赤ちゃんせんべい 麦茶 マンナビスケット 麦茶	豚もも・木綿豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ	ハイハイ・米・車糖 なたね油・マンナビスケット	たまねぎ・根深ねぎ・わかめ ほうれんそう・にんじん・キャベツ パレンシアオレンジ	麦茶・だし・こいくちしょうゆ 本みりん
17 水	ごはん 洋風スープ 鮭のタルタルソースがけ 洋風サラダ	牛乳 季節のおやつ 牛乳	普通牛乳・しろさけ・鶏卵 ホイップクリーム	米・パン粉・なたね油 マヨネーズ・車糖	にんじん・スイートコーン・レタス たまねぎ・きゅうり・レモン キャベツ・赤ピーマン 黄ピーマン・トマト・ブロッコリー オクラ	だし・うすくちしょうゆ こしょう・穀物酢 ワンタッチシュー生地 カスタードミックス
19 金	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 おつゆ麩のキャラメル 牛乳	普通牛乳・豚もも ヨーグルト	米・マヨネーズ・車糖・粉糖 焼きふ・有塩バター	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ トマト缶詰・キャベツ・きゅうり もも缶詰・パインアップル缶詰 バナナ・みかん缶詰・りんご	ハヤシルウ・穀物酢・こしょう 食塩
24 水	ごはん みそ汁 鰯のごま照り焼き 野菜の磯和え	牛乳 黒蜜きな粉ミルク寒天 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・きな粉	米・ごま・車糖・かたくり粉 黒砂糖	たまねぎ・トマト・こねぎ チンゲンサイ・にんじん・キャベツ 焼きのり・寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒
25 木	ごはん 洋風スープ チーズハンバーグ ほうれん草のソテー	牛乳 ねぎしらすのごま 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 プロセスチーズ・ベーコン しらす干し	米・パン粉・車糖 有塩バター・ごま油・ごま	大根・チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・キャベツ ほんしめじ・スイートコーン・こねぎ 生しいたけ・にんじん・ごぼう 大根・こまつな・えのきたけ たまねぎ・きゅうり・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・ウスターソース こいくちしょうゆ・食塩
30 火	かてめし みそ汁 セリフライ さつまいもサラダ	牛乳 小麦まんじゅう 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ おから・鶏卵・ロースハム ゆで小豆缶詰・脱脂粉乳	米・なたね油・車糖 じゃがいも・薄力粉・パン粉 さつまいも・マヨネーズ	食塩・うすくちしょうゆ 料理酒・みりん風調味料 こしょう・中濃ソース ベーキングパウダー	

☆ 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
476 kcal	21.1 g	14.7 g	69.7 g	299 mg	1.9 mg	220 μg	0.35 mg	0.43 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。
- ☆ 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・かえで午後おやつ変更：マカロニかりんとう→マカロニきなこ



鉄人の日



野菜の日



かみかみの日



郷土料理