

## 2025年 10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  | 水 |                | 16 | 木 |                    |
| 2  | 木 | お話会<br>なかよしランチ | 17 | 金 | 4,5歳児バス遠足          |
| 3  | 金 |                | 18 | 土 |                    |
| 4  | 土 | うんどうかい         | 19 | 日 |                    |
| 5  | 日 |                | 20 | 月 |                    |
| 6  | 月 | 祖父母参観          | 21 | 火 |                    |
| 7  | 火 |                | 22 | 水 | 誕生会                |
| 8  | 水 |                | 23 | 木 | サーキット開放<br>もみの木ランチ |
| 9  | 木 |                | 24 | 金 |                    |
| 10 | 金 |                | 25 | 土 |                    |
| 11 | 土 |                | 26 | 日 |                    |
| 12 | 日 |                | 27 | 月 | 幼児おかいものごっこ         |
| 13 | 月 | スポーツの日         | 28 | 火 |                    |
| 14 | 火 | 個人懇談           | 29 | 水 |                    |
| 15 | 水 | YYファミリーキッチン    | 30 | 木 |                    |
|    |   |                | 31 | 金 | ハロウィン              |

### <お願いとお知らせ>

- ・4日（土）は2～5歳児の運動会です。土曜保育はありません。
- ・17日（金）きんもくせい組さくら組はお弁当の用意をお願いします。
- ・避難訓練が毎月一度行われます。

## 保健だより 10月

看護師 沖末 春香

今年の夏の暑さはとても厳しかったですね。夜には鈴虫の鳴き声が聴こえるようになり、柿がなっている木も見つけました。ようやく秋らしくなってきましたね。スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の食材を食べ、風邪をひきにくい体作りをしましょう😊

### 10月10日は目の愛護デー👁️

10と10を横向きにすると、眉毛と目に見えることから、目の健康を守るために制定された記念日です😊子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳ごろにほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼いころの姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていけるといいですね😊

#### 🌿目に優しい生活😊

- TVなどを見るときは、**10分おきに5m以上先**を見る。
- スマホや本を見るときは**30cm以上**目を離す。
- 画面や手元だけでなく**部屋全体を明るく**する。
- **緑色**を見る(目も脳もリラックスする色です)
- たっぷり睡眠をとり、目の疲れを回復する。

#### こんなときどうする？

- **目がズキズキ痛い・充血している・目の周りが熱をもっている**ときは冷たいタオルや保冷剤で目を冷やしてあげましょう。
- **目が乾く・ショボショボする**そんな時は、ぬらしたタオルをレンジでチン！蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

#### ◆健康な体づくりが感染症の予防に◆

気温が下がり空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行しはじめます。これらの予防には手洗いうがいアルコール消毒が基本です。また規則正しい生活でウイルスを寄せつけない強い体を作っていきましょう。

**インフルエンザ予防接種開始のシーズンです！**



調理師 林 美恵子

日が暮れるのが早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は、活動量も食欲も増す季節になります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に秋の味覚をたくさん楽しみましょう。



## 秋に旬を迎える食材



### お米

最近、価格が高いといわれていますが、どんなおかずにも合わせやすく、栄養もバランスよく含まれています。艶があり、甘みが強いのが特徴です。



### 秋鮭

秋鮭は産卵前なので、脂が控えめです。ムニエルやフライなど油を使った料理と相性が良いです。園では、10/7(火)に鮭の解体を行い、バター醤油焼きでいただきます。



### りんご

「1日1個のりんごを食べると医者をお断りする」ということわざがあるように、栄養が豊富に含まれています。ポテトサラダにいれたり、厚めに切ってバターで焼くのもおいしいですよ。



### きのこ

香りと食感が原因で、嫌われるきのこですが、きのこを大きめに切って、ビニール袋にいれ、塩で下味を。片栗粉を入れてシャカシャカ。フライパンで揚げ焼きすると見た目も変わり食べてくれるかも?!



## 今年の十五夜は、10月6日(月)です！

十五夜とは、一年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながらお供えをし、収穫などに感謝を行事です。

月見団子は、満月のように丸く仕上げたお団子を積み上げるのが一般的ですが、関西では楕円形に仕上げた月見団子をお供えしたり、愛知県はしずく型の月見団子もあるそうです。

今年の十五夜は、満月ではないようですが、うさぎさんがお餅をついているところがきれいに見られるといいですね！





令和7年

3歳未満児



## 野菜の日

| 日 曜               | 昼 食                                          | お や つ                            | 赤:血や肉になる                                             | 黄:熱や力となる                                                    | 緑:腸子をととのえる                                                                                        | (その他の食品)                                                                 |
|-------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1 水               | ごはん<br>洋風スープ<br>やさしいオムレツ<br>大根サラダ            | 牛乳<br>ブルーベリーマフィン<br>牛乳           | 普通牛乳・鶏卵・ベーコン<br>プロセスチーズ・脱脂粉乳                         | 米・さつまいも・じゃがいも<br>なたね油・車糖・薄力粉<br>無塩バター<br>ブルーベリージャム          | こまつな・はくさい・えのきたけ<br>たまねぎ・ほうれんそう<br>赤ピーマン・黄ピーマン<br>西洋かぼちゃ・ほんしめじ<br>きゅうり・にんじん・大根・キャベツ<br>スイートコーン・レモン | だし・うすくちしょうゆ・食塩<br>こしょう・ケチャップ・穀物酢<br>こいくちしょうゆ<br>ベーキングパウダー                |
| 2 木<br>・<br>20 月  | ごはん すまし汁<br>豚肉の甘辛炒め<br>ほうれん草の白和え             | 牛乳<br>トマトペンネ<br>牛乳               | 普通牛乳・煮干し<br>かつお節・豚もも・木綿豆腐<br>甘みそ・豚ひき肉                | 米・車糖・なたね油・ごま<br>マカロニ・スパゲッティ                                 | わかめ・りょくとうもやし・たまねぎ<br>チンゲンサイ・ほうれんそう<br>にんじん・ほんしめじ・トマト缶詰                                            | うすくちしょうゆ・だし<br>こいくちしょうゆ・本みりん<br>板こんにやく・ケチャップ<br>食塩・こしょう                  |
| 3 金               | 栗ごはん みそ汁<br>鯖のキノコソースがけ<br>みかんサラダ             | 牛乳<br>ミルクココアパン<br>牛乳             | 普通牛乳・油揚げ・煮干し<br>かつお節・淡色辛みそ<br>まじば                    | 米・日本ぐり・かたくり粉<br>車糖・なたね油・食パン                                 | 大根・えのきたけ・まいたけ<br>たまねぎ・こねぎ・キャベツ<br>きゅうり・にんじん・みかん缶詰                                                 | 食塩・こいくちしょうゆ<br>料理酒・穀物酢・こしょう<br>ミルクココア                                    |
| 6 月               | ごはん 中華スープ<br>酢豚<br>中華春雨マヨサラダ                 | 牛乳<br>クリームチーズの蒸し<br>牛乳           | 普通牛乳・豚もも<br>ロースハム・脱脂粉乳<br>クリームチーズ                    | 米・じゃがいも・車糖<br>かたくり粉・緑豆はるさめ<br>ごま油・マヨネーズ・薄力粉<br>きゅうり         | こまつな・りょくとうもやし<br>たまねぎ・にんじん・生しいたけ<br>青ピーマン・バインアップル缶詰                                               | だし・うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ・穀物酢<br>ケチャップ<br>ベーキングパウダー                        |
| 7 火<br>・<br>21 月  | ごはん みそ汁<br>鮭のバター醤油焼き<br>ひじきの煮物               | 牛乳<br>ふんわりコーン<br>牛乳              | 普通牛乳・煮干し<br>かつお節・淡色辛みそ<br>しろさけ・だいず                   | 米・有塩バター・車糖<br>ふんわりコーン                                       | 西洋かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ<br>ほしひじき・にんじん<br>さやいんげん                                                           | こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料・料理酒<br>しらたき・だし・本みりん                                  |
| 8 水<br>・<br>23 木  | ごはん みそ汁<br>鶏のオニオン照り焼き<br>野菜あんかけ              | 牛乳<br>ヨーグルトパン<br>牛乳              | 普通牛乳・木綿豆腐<br>煮干し・かつお節<br>淡色辛みそ・鶏もも<br>ヨーグルト          | 米・車糖・かたくり粉・ごま油<br>強力粉・なたね油・粉糖                               | わかめ・たまねぎ・はくさい<br>チンゲンサイ・ほんしめじ<br>えのきたけ・にんじん<br>りょくとうもやし                                           | こいくちしょうゆ・本みりん<br>料理酒・だし<br>ベーキングパウダー                                     |
| 9 木<br>・<br>27 月  | ごはん 洋風スープ<br>ミートローフ<br>わかめともやしのサラダ           | 牛乳<br>カステラ<br>牛乳                 | 普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵<br>脱脂粉乳                                 | 米・パン粉・車糖・なたね油<br>ホットケーキミックス・中ざら糖                            | こまつな・えのきたけ・たまねぎ<br>にんじん・スイートコーン<br>りょくとうもやし・きゅうり<br>カットわかめ                                        | だし・うすくちしょうゆ・食塩<br>こしょう・ケチャップ<br>ウスターソース・穀物酢<br>こいくちしょうゆ                  |
| 10 金              | 麦ごはん みそ汁<br>かじきカツ<br>さつまいものごま和え              | 牛乳<br>ツナカレーおにぎり<br>牛乳            | 普通牛乳・凍り豆腐・煮干し<br>かつお節・淡色辛みそ<br>めかじき・焼き竹輪<br>まぐろ缶詰    | 米・押麦・薄力粉・パン粉<br>調合油・さつまいも・車糖<br>ごま                          | 切干しだいこん・チンゲンサイ<br>ごぼう・にんじん・さやいんげん                                                                 | 料理酒・食塩・こしょう<br>中濃ソース・こいくちしょうゆ<br>カレー粉                                    |
| 11 土<br>・<br>25 月 | ごはん すまし汁<br>鮭のねぎ味噌焼き<br>じゃがいものそばろ煮           | 赤ちゃんせんべい<br>麦茶<br>たべっこBABY<br>麦茶 | 煮干し・かつお節・しろさけ<br>淡色辛みそ・鶏ひき肉                          | ハイハイ・米・車糖<br>じゃがいも・かたくり粉<br>たべっこBABY                        | こまつな・大根・こねぎ・たまねぎ<br>にんじん                                                                          | 麦茶・うすくちしょうゆ<br>本みりん・だし・料理酒<br>こいくちしょうゆ                                   |
| 14 火              | 豆腐入りキーマカレー<br>ヨーグルトサラダ<br>オレンジ               | 牛乳<br>おつゆ麩のきな粉がら<br>牛乳           | 普通牛乳・豚ひき肉<br>木綿豆腐・脱脂粉乳<br>ロースハム・プロセスチーズ<br>ヨーグルト・きな粉 | 米・押麦・さつまいも<br>マヨネーズ・焼きふ・車糖<br>有塩バター                         | たまねぎ・にんじん・スイートコーン<br>西洋かぼちゃ・きゅうり<br>パレンシアオレンジ                                                     | カレー・ウ・パセリ・食塩<br>こしょう                                                     |
| 15 水<br>・<br>29 月 | ごはん みそ汁<br>さわらのもみじ焼き<br>五目煮                  | 牛乳<br>じゃこトースト<br>牛乳              | 普通牛乳・煮干し<br>かつお節・淡色辛みそ<br>さわら・だいず・しらす干し<br>プロセスチーズ   | 米・車糖・じゃがいも<br>車糖・食パン                                        | ほうれんそう・りょくとうもやし<br>にんじん・ごぼう・れんこん<br>生しいたけ・さやいんげん<br>たまねぎ・こねぎ                                      | 食塩・こしょう・板こんにやく<br>だし・こいくちしょうゆ<br>料理酒・みりん風調味料                             |
| 16 木              | ごはん 洋風スープ<br>鶏肉のバーベキューソース<br>ポテトサラダ          | 牛乳<br>ブルーベリーマフィン<br>牛乳           | 普通牛乳・鶏もも<br>ロースハム・鶏卵・脱脂粉乳                            | 米・車糖・じゃがいも<br>マヨネーズ・薄力粉<br>無塩バター<br>ブルーベリージャム               | はくさい・ほんしめじ・きゅうり<br>にんじん・スイートコーン                                                                   | だし・うすくちしょうゆ<br>ケチャップ・中濃ソース<br>食塩・こしょう<br>ベーキングパウダー                       |
| 17 金              | ごはん みそ汁<br>鯖のキノコソースがけ<br>みかんサラダ              | 牛乳<br>ミルクココアパン<br>牛乳             | 普通牛乳・油揚げ・煮干し<br>かつお節・淡色辛みそ<br>まじば                    | 米・かたくり粉・車糖<br>なたね油・食パン                                      | 大根・えのきたけ・まいたけ<br>たまねぎ・こねぎ・キャベツ<br>きゅうり・にんじん・みかん缶詰                                                 | こいくちしょうゆ・料理酒<br>穀物酢・食塩・こしょう<br>ミルクココア                                    |
| 18 土              | ごはん すまし汁<br>筑前煮<br>酢の物                       | 赤ちゃんせんべい<br>麦茶<br>マンナウフェア<br>麦茶  | 木綿豆腐・煮干し<br>かつお節・鶏もも<br>かに風味かまぼこ                     | ハイハイ・米・じゃがいも<br>なたね油・車糖<br>マンナウフェア                          | チンゲンサイ・ごぼう・にんじん<br>大根・きゅうり・カットわかめ                                                                 | 麦茶・うすくちしょうゆ・だし<br>こいくちしょうゆ・料理酒<br>本みりん・穀物酢・食塩                            |
| 22 水              | ごはん 中華スープ<br>酢豚<br>中華春雨マヨサラダ                 | 牛乳<br>季節のケーキ<br>牛乳               | 普通牛乳・豚もも<br>ロースハム・鶏卵<br>クリームチーズ・ホイップクリーム             | 米・じゃがいも・車糖<br>かたくり粉・緑豆はるさめ<br>ごま油・マヨネーズ<br>ホットケーキミックス・無塩バター | こまつな・りょくとうもやし<br>たまねぎ・にんじん・生しいたけ<br>青ピーマン・バインアップル缶詰<br>きゅうり・西洋かぼちゃ                                | だし・うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ・穀物酢<br>ケチャップ                                     |
| 24 金              | ロールパン<br>スコッチブロス<br>コテージ・パイ<br>コロネーションチキンサラダ | 牛乳<br>きつねのおにぎり<br>牛乳             | 普通牛乳・ベーコン<br>ひよこまめ・豚ひき肉<br>ささ身・ヨーグルト・油揚げ             | ロールパン・押麦<br>かたくり粉・じゃがいも<br>有塩バター・マヨネーズ<br>あんずジャム・米・車糖       | こまつな・にんじん・たまねぎ<br>キャベツ・きゅうり・スイートコーン<br>干しぶどう                                                      | だし・うすくちしょうゆ<br>こしょう・ケチャップ<br>ウスターソース・食塩・パセリ<br>カレー粉・本みりん・料理酒<br>こいくちしょうゆ |
| 28 火              | ちゃんぽん<br>棒棒鶏<br>りんご                          | 牛乳<br>おつゆ麩のきな粉がら<br>牛乳           | 普通牛乳・豚もも<br>蒸しかまぼこ・ささ身<br>淡色辛みそ・きな粉                  | 中華めん・ごま・車糖<br>ごま油・焼きふ・有塩バター                                 | りょくとうもやし・キャベツ<br>にんじん・スイートコーン・生しいたけ<br>きゅうり・トマト・しょうが・りんご                                          | 食塩・こしょう・だし<br>うすくちしょうゆ<br>みりん風調味料・穀物酢                                    |
| 30 木              | ごはん 洋風スープ<br>鶏肉のバーベキューソース<br>ポテトサラダ          | 牛乳<br>クリームチーズの蒸し<br>牛乳           | 普通牛乳・鶏もも<br>ロースハム・脱脂粉乳<br>クリームチーズ                    | 米・車糖・じゃがいも<br>マヨネーズ・薄力粉                                     | はくさい・ほんしめじ・きゅうり<br>にんじん・スイートコーン                                                                   | だし・うすくちしょうゆ<br>ケチャップ・中濃ソース<br>食塩・こしょう<br>ベーキングパウダー                       |
| 31 金              | かぼちゃカレー<br>ブロッコリーのサラダ<br>バナナ                 | 牛乳<br>ハロウィンクッキー<br>牛乳            | 普通牛乳・豚もも<br>ロースハム・鶏卵・脱脂粉乳                            | 米・マカロニ・スパゲッティ<br>なたね油・車糖・無塩バター<br>薄力粉                       | にんじん・たまねぎ<br>西洋かぼちゃ・焼きのり<br>ブロッコリー・キャベツ・きゅうり<br>スイートコーン・バナナ                                       | カレー・ウ・穀物酢<br>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 |
|----------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 702 kcal | 32.7 g | 20.2 g | 103.7 g | 343 mg | 2.9 mg | 357 μg | 0.53 mg | 0.56 mg | 36 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)



## かみかみの日



## 骨太の日

世界の料理  
「イギリス」

## ハロウィン