

2025年 11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	土		16	日	
2	日		17	月	
3	月	文化の日	18	火	
4	火		19	水	誕生会
5	水		20	木	サーキット開放 もみの木ランチ
6	木	お話会 なかよしランチ	21	金	
7	金		22	土	もみの木マルシェ
8	土		23	日	勤労感謝の日
9	日		24	月	
10	月	YYファミリーキッチン	25	火	
11	火	出張コンサート(幼児)	26	水	中学生職業体験
12	水	法人公開保育	27	木	↓
13	木	内科健診	28	金	
14	金		29	土	
15	土		30	日	

<お願いとお知らせ>

- ・22日(土)はもみの木マルシェです。ご家族でお越しください。土曜保育はありません。
- ・避難訓練が毎月一度行われます。

保健だより 11月

看護師 沖末 春香

朝と晩は冷え込みが厳しくなってきましたね。寒暖差が激しく体調の管理が難しいですが、手洗いとうがいを徹底し、服装の調節をしましょう😊今後ご家庭にご協力いただき、寒い冬も元気に過ごせるように感染症対策を行っていききたいと思います😊

もうすぐ冬❄️ 乾燥に注意！

鼻・のどが渇きます😞

細菌やウイルスは、冷たくて乾いたところが大好きです。冬こそしっかり水分補給を😊

皮ふが乾きます😞

あかぎれやしもやけなど皮ふのトラブルが多くなるのも秋冬です😞

部屋の中が乾きます😞

暖房やヒーターなどで部屋をあたためると部屋の空気が乾いていきます。

加湿器や濡れタオルを使い湿度をあげましょう😊

風邪予防もカ条

1. うがい・手洗い
2. 汗などで濡れたら着替える
3. バランスの良い食事
4. 室内の換気と加湿
5. 生活リズムを整える
6. 十分な休息



～秋冬のスキンケア～

・たっぷり保湿

保湿剤は肌に湿り気がある内に使うと角質層に水分を閉じ込められるので、入浴後が効果的です。

・清潔を保つ

石鹸を泡立てスポンジなどは使わず、手で優しく洗うだけで充分汚れは落ちます。肌を洗う時やタオルで拭くときはゴシゴシこすらないように注意しましょう。

・刺激を少なくする

直接肌に触れる素材は綿がおすすめです。ポリエステル等の合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激しかゆみの原因にもなります。



管理栄養士 いどがわあやな
井戸川綾那

【 鮭の中身は・・・？ 】

10月7日に鮭の解体を行いました。
乳児クラスは体長 65cm の大きな魚に驚きつつも
「さわりたい！」と集まる子どもたち
「ぬるぬるするね」「つめたい！」
「もってみたいな！みんなでもとう！！」



↑この鮭はオス？メス？？

ヒントは顎とヒレの形！

答えは…

子どもたちに聞いてみてください＾＾



幼児クラスは鮭の解体を見学。
捌いてくれたのは調理師の林先生！

「くさ～い。なんで？」

「ごりごりっておとがしたね。なんのおとかな？」

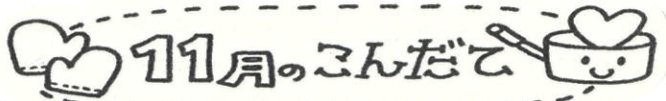
「さけのしんぞうってどこにあるのかな？」いろいろな気付きや疑問の中、一番聞いた言葉は
「かわいそう」「ちがでたね！」でした。



「かわいそうだけど、こうして調理しないと食べられないし、
みんなが大きくなるためには必要なの。
お寿司の魚も、みんなが好きなお肉も一緒
大切な命をいただいているね。
だから、いただきますって言うんだよ」

今はたくさんの食べ物があふれていて、
平気で食べ物を残したり、食材や料理を平気で捨てる

ことも多くなりがちです。だからこそ、その食材や料理が出来上がるまでに食材の命や
いろいろな人の努力があることを知ってほしい、そして考えてほしいと思います。



つどいの森もみの木こども園

3歳未満児

令和7年

日	曜	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)
1	土	中華丼 中華スープ ひじきのサラダ オレンジ	牛乳 ふんわりコーン 牛乳	普通牛乳・豚もも	米・ごま油・車糖・かたくり粉 マヨネーズ・ふんわりコーン	チンゲンサイ・にんじん ほんしめじ・りよくとうもろや えのきたけ・根深ねぎ・きゅうり スイートコーン・ほしひじき バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ 料理酒・穀物酢
4	火	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとシラスの酢の物	牛乳 マンナビスケット 牛乳	普通牛乳・絹厚揚げ 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・豚もも しらす干し	米・車糖・マンナビスケット	はくさい・たまねぎ・青ピーマン 赤ピーマン・しょうが・きゅうり にんじん・わかめ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
5	水	ごはん すまし汁 さばの西京焼き 切干大根の煮物	牛乳 シュガーパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・まさば・甘みそ 焼き竹輪	米・車糖・じゃがいも 食パン・グラニュー糖 なたね油	エリンギ・こまつな 切干しだいこん・にんじん さやいんげん	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒
6	木	麦ごはん みそ汁 豆腐チキンナゲット 鉄骨サラダ	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 木綿豆腐・鶏ひき肉 しらす干し・きな粉	米・押麦・じゃがいも かたくり粉・なたね油 ごま油・車糖・マヨネーズ 黒砂糖	チンゲンサイ・こねぎ・にんじん たまねぎ・ほしひじき・きゅうり キャベツ・寒天	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢
7 ・ 20	金 ・ 木	ごはん 洋風スープ タンドリーチキン インド風サラダ	牛乳 いちごのスコーン 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・脱脂粉乳	米・さつまいも・なたね油 車糖・薄力粉・いちごジャム 無塩バター	レタス・たまねぎ・しょうが にんにく・レモン・トマト・大根 キャベツ・きゅうり・にんじん 赤ピーマン	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・こしょう 穀物酢 ベーキングパウダー
8 ・ 29	土	ごはん 洋風スープ 鶏のカレーピカタ やさしい炒め	牛乳 マンナビスケット 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵	米・薄力粉・なたね油 マンナビスケット	ブロッコリー・たまねぎ・キャベツ ほんしめじ・にんじん りよくとうもろや・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩
10 ・ 25	月 ・ 火	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春雨マヨサラダ	牛乳 スイートパンプキン 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ ロースハム	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・マヨネーズ 薄力粉・有塩バター	根深ねぎ・ほうれんそう・こねぎ にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ	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・ケチャップ 食塩・こしょう
11	火	ロールパン ポトフ ケチャップウインナー バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも ウインナー	ロールパン・さつまいも・米	ブロッコリー・大根・にんじん ほんしめじ・たまねぎ・バナナ 梅びしお	だし・食塩・うすくちしょうゆ ケチャップ
12 ・ 27	水 ・ 木	ごはん 洋風スープ 鮭ののりチーズ焼き やさしいソテー	牛乳 もののケーキ 牛乳	普通牛乳・ベーコン しらす・パルメザンチーズ 鶏卵・脱脂粉乳	米・パン粉・なたね油 有塩バター・ホットケーキミックス 車糖	ほうれんそう・あおりの・キャベツ こまつな・ほんしめじ・にんじん りよくとうもろや・スイートコーン もも缶詰	だし・うすくちしょうゆ・食塩
13	木	麦ごはん みそ汁 岩石揚げ カミカミサラダ	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・だいず・鶏卵 かに風味かまぼこ・きな粉	米・押麦・さつまいも 薄力粉・なたね油・車糖 ごま油・マカロニ・スパゲッティ	こまつな・えのきたけ・ほしひじき にんじん・切干しだいこん きゅうり・キャベツ	食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ
14 ・ 28	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 オートミールクッキー 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・鶏卵 脱脂粉乳	米・かたくり粉・マーマレード じゃがいも・車糖 無塩バター・薄力粉 オートミール	大根・キャベツ・えのきたけ 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 ベーキングパウダー
15	土	中華丼 中華スープ きゅうりとひじきのサラダ オレンジ	牛乳 ふんわりコーン 牛乳	普通牛乳・豚もも	米・ごま油・車糖・かたくり粉 マヨネーズ・ふんわりコーン	チンゲンサイ・にんじん ほんしめじ・りよくとうもろや えのきたけ・根深ねぎ・きゅうり スイートコーン・ほしひじき バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ 料理酒・穀物酢
17	月	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとシラスの酢の物	ふかし芋 牛乳	絹厚揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・しらす干し 普通牛乳	米・車糖・さつまいも	はくさい・たまねぎ・青ピーマン 赤ピーマン・しょうが・きゅうり にんじん・わかめ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
18	火	ごはん すまし汁 さばの西京焼き 切干大根の煮物	牛乳 マンナビスケット 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・まさば・甘みそ 焼き竹輪	米・車糖・じゃがいも マンナビスケット	エリンギ・こまつな 切干しだいこん・にんじん さやいんげん	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒
19	水	野菜カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・鶏卵 ホイップクリーム	米・さつまいも・じゃがいも マヨネーズ・車糖・粉糖 ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・なす・ズッキーニ スイートコーン・えのきたけ ほんしめじ・こまつな ほうれんそう・はくさい・キャベツ きゅうり・にんじん・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ みかん缶詰・りんご	カレーパウダー・穀物酢・こしょう 食塩
21	金	ごはん すまし汁 鰯の味噌マヨ焼き キャベツの甘酢あえ	牛乳 シュガーパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら 淡色辛みそ	米・じゃがいも・マヨネーズ ごま・車糖・食パン グラニュー糖・なたね油	チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢
26	水	しつぱくうどん 厚焼き玉子 みかん	牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・油揚げ 木綿豆腐・煮干し かつお節・鶏卵	干しうどん・車糖・米	大根・こねぎ・にんじん 温州みかん・梅びしお	うすくちしょうゆ・だし・食塩



「香川県」

☆ 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	21.1 g	14.6 g	68.1 g	296 mg	2.0 mg	201 μg	0.34 mg	0.46 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）