

# 10月の園だより

1	火	衣替え
2	水	プログラム会議
3	木	
4	金	体操教室（ゆり・ばら）
5	土	
6	日	
7	月	たのしい英会話
8	火	わくわくタイム（ゆり・ばら）
9	水	
10	木	吉田小学校就学前健康診断（ばら）
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	<b>体育の日</b> 吉田地区体育祭
15	火	身体測定（すみれ・たんぽぽ）
16	水	造形教室（ばら） 身体測定（さくら）
17	木	誕生日会&試食会 身体測定（ゆり）
18	金	体操教室（ゆり・ばら） 身体測定（ばら） /
19	土	
20	日	
21	月	たのしい英会話
22	火	わくわくタイム（ゆり・ばら）
23	水	音楽教室
24	木	一ノ宮小学校就学前健康診断(ばら) 職員会議
25	金	
26	土	保育園運動会（後日詳細）
27	日	
28	月	たのしい英会話 
29	火	避難訓練
30	水	造形教室（ゆり）
31		

とんぼが園庭を飛び回るようになり、すっかり秋の気配です。そんな中、子どもたちは体育祭、運動会に向けて練習を開始しています。体育祭では、ゆり・ばら組が和太鼓を披露します。親子ダンスもみなさん覚えられましたか？全員で参加して、花を添えたいと思います。保育園の運動会では、今年はどんな競技が飛び出すか、楽しみにしててくださいね。おじいちゃん、おばあちゃんも参加していただきますから、よろしくお願いします。新入園児の競技を予定しています。ご近所に来年度入園希望者がいましたら、お知らせください。

今月より毎週月曜日、英会話教室が始まります。子ども達がどんな反応を示すか、楽しみです。

体を動かす機会が増え、疲れも出てくると思いますが、しっかり食べ、睡眠を十分にとり、体調管理をしていきましょう！！

7日・21日・28日

毎週月曜日は英会話の教室があります。

さくら組、ゆり組、ばら組が行います。

10日 吉田小学校就学前健康診断

14日 吉田地区体育祭参加

（詳細は配布済手紙を見てください）

23日 ゆり・ばら組が指導してもらいます

24日 一ノ宮小学校就学前健康診断

26日 保育園運動会 後日手紙を配布します

\*後期の集金をお願いします。  
(未満児はありません)

\*ご近所に保育園に入りたいといっている方がいましたら、お知らせください。



\*新しいお友達紹介

おおた えまちゃん 2歳 すみれ組





# 予定献立表

平成25年 10月

いずみ保育園

日	曜日	10時	昼食	3時	未満児 [kcal]	以上児 [kcal]	
1	火	いわしっ子, ポカリスエット	御飯,ホイコーロー,えのきの卵とじ,ごま昆布	肉まん,ジョアオレンジ	486	545	
2	水	りんご,ヤクルト	御飯,ししゃもフライ,織キャベツ	サワーゼリー, ぼたぼた焼	475	490	
3	木	厚切りバームクーヘン, 紅茶	わかめ御飯,菜の花ボール,いんげんの胡麻和え,青梗菜の和え物	チーズ,枝豆,オレンジ ジュース	468	442	
4	金	おやつこんぶ,ココア	御飯,おでん,胡瓜と沢庵和え,マカロニのケチャップ炒め	ヨーグルト和え, ウエハース	429	422	
5	土	リッツ,麦茶	スパゲッティ,牛乳,りんご	南瓜プリン, ポカリスエット	500	544	
7	月	バナナ,牛乳	御飯,きのこシチュー,温野菜,金時豆	フレンチトースト,紅茶	506	517	
8	火	プチダノン	御飯,餃子,南瓜の甘煮,ブロッコリーの塩昆布和え	コーンフレーク,牛乳, バナナ	518	558	
9	水	コーンスープ	御飯,カレーコロッケ,織キャベツ, ぶどう豆 ニラとモヤシのナムル,	マカロニあべかわ,ミルク	553	589	
10	木	さきいか,ジュース	御飯,生鮭のコーンマヨネーズ焼,がんも煮,枝豆	ソファール, スティックパン	541	584	
11	金	健康ヨーグルト	御飯,吉野煮,野菜の胡麻和え,たくあん	スイスロール,ミルク	477	490	
12	土	ウエハース,麦茶	焼きうどん,牛乳,バナナ	プリン,えびせん	445	480	
15	火	アーモンド魚, ポカリスエット	御飯,レンコンハンバーグ,レタス,蒸し南瓜, かぶと胡瓜の甘酢和え	ジャムサンドクラッカー, ミルクココア	564	639	
16	水	グレープフルーツ,牛乳	御飯,大豆の磯煮,目玉焼,酢の物	月見団子,緑茶	504	528	
17	木	ビスコ,ココア	夕焼けピラフ,しいたけとチンゲンサイのスープ, ポイルウィンナー,野菜炒め,梨	セサミドーナツ, みかんジュース	592	573	
18	金	コーンフレーク,牛乳	御飯,ゴマザンギ,切干大根煮,キャベツのさっと和え	二色サンド,紅茶	631	613	
19	土	切干芋,紅茶	焼きそば,牛乳,オレンジ	プチダノン,カルピス	425	453	
21	月	三色ゼリー	御飯,八宝菜,粉ふき芋,ブロッコリー	チーズスティック, ミルク	475	515	
22	火	動物ビスケ,牛乳	御飯,秋刀魚の蒲焼,五目ナムル,りんご	フルーツ寒天,横綱揚げ	507	485	
23	水	ふーちゃん,ヤクルト	御飯,チンゲン菜のクリーム煮,和風タルタル和え,プチ納豆	さつま芋蒸しパン, ミルク	495	515	
24	木	野菜ミニジュース	御飯,岩石揚げ,かみかみ海藻サラダ,ミニトマト	さきいか, コーンチャウダー	429	471	
25	金	ブルー,ポカリスエット	御飯,豆腐とワカメの味噌汁,ポークシュウマイ,五目豆,即席漬け	野菜入りかりんとう, ミルク	596	655	
26	土	歌舞伎揚げ,麦茶	豚丼,グレープフルーツジュース,中華胡瓜	オレンジゼリー, いわしっ子	417	509	
28	月	チーズ	わかめ御飯,炒り豆腐,マカロニサラダ,オレンジ	アップルパンケーキ, ミルク	505	585	
29	火	柿,カルピス	麦ご飯,ヤクルト,チキンカレー,福神漬け,わかめサラダ	枝豆,ブルー,ジョア	555	560	
30	水	塩胡瓜,ココア	御飯,ホルモン揚げ,ピビンバ,ゆで卵	杏仁豆腐	502	501	
31	木	フルーチェピーチ	御飯,鶏肉のピカタ,ピーマンのきんぴら, 南瓜とブロッコリーのサラダ	焼き芋,ミルク	440	485	
※ 物資購入の都合のより、献立の変更があります。					月平均	501	528
☆ 今月の目標 ☆ 旬な食べ物を味わう					塩分摂取量	1,3g	1,3g

## 秋はやっぱりサンマ!!

秋にとれ、刀に形と色が似ていることから、漢字で「秋刀魚」と書きます。太平洋を潮の流れにそって、産卵・成長と回遊しているさんまは、夏の間、餌のプランクトンの多い北海道から、秋にはしっかり脂を蓄えて三陸沖にたどりつきます。

さんまには100g中(生)24、6gと良質の脂質がたくさん含まれています。特に注目されているのが

**ETA・DHA**という脂肪酸で、からだによい働きが多くあります。

**EPA・エイコサペンタエン酸DHA・ドコサヘキサエン酸**(どちらも中性脂肪を減らし血液をさらさらにする働きがあります)



♪ お誕生日会は17日(木)です。