10月 えんだより

令和６年１０月１日
社会福祉法人 下東条西保育所

澄みきった青空が広がり、コスモスが美しく咲く頃となりました。少しずつ暑さもやわらぎ、子どもたちは園庭でかけっこや鬼ごっこ、鉄棒などのあそびを楽しんでいます。たくさん遊び、たくさん食べ、たくさん感じ、充実した秋を過ごしていきたいと思います。

伊勢大神楽

１０月の予定

7 日（月）　図書館出前お話会【月】
8 日（火）　体育教室【うさぎ・花・雪・月】
10 日（木）　三園交流会【月】コミセン下東条９時半～
18 日（金）　**スマイル弁当デー**　身体計測
21 日（月）　石井文庫お話会【雪】
22 日（火）　防災訓練
23 日（水）　誕生会
25 日（金）　平池公園遠足【雪・月】
28 日（月）　石井文庫お話会【花】
29 日（火）　体育教室【うさぎ・花・雪・月】13 時～
30 日（水）　ハロウィンパーティー

※毎週月曜日 10 時より未就園児対象のすくすく子育て教室を開催しています。

１１月の予定

1 日（金）　みかん狩り【月組園児のみ】
5 日（火）　三園交流会【月】浄土寺
22 日（金）　オープン保育

25 日（金）の遠足について

【雪・月組】平池公園へ歩いていきます

持ち物：おかず入りのお弁当、おしぼり（濡らして）
水筒（お茶をたくさん入れて下さい）、ハンカチ
ティッシュ、レジャーシート、園指定リュック

※8 時 40 分までに登所して下さい。

【ひよこ・ことり・うさぎ・花組】
保育所で遠足ごっこをします

持ち物：いつもの用意、おかず入り弁当、レジャーシート

全クラス、おやつは保育所で用意します

注意　誤嚥防止の為、お弁当にプチトマトなどの丸いものを入れられる場合は４等分にして下さい。

※お弁当に関して、詳しくは今年度発行のしもにしマスターブックをご覧ください

おしらせ

- 10 月からおしぼりは濡らして持ってきて下さい。ひよこ、ことり、うさぎ組は引き続き乾いたまま持たせて下さい。
- 涼しくなってきましたので、10 月からパジャマは週末に持ち帰ります。
- 10 月になりましたのでティッシュを２箱持ってきて下さい

２２日(火)防災訓練　１０時～

消防車がやってきます。
地域の小さいお子様も是非来てくださいね！

給食だより

令和6年(2024年)　10月

下東条西保育所

月	火	水	木	金	土
赤：血や骨、筋肉を作る食品 黄：エネルギーを作る食品 緑：からだの調子を整える食品	**1** 麻婆豆腐 合挽ミンチ、豆腐 中華だし、片栗粉　干し椎茸 人参、玉葱、筍、青葱、生姜 イカときゅうりの酢の物 いか、わかめ すりごま きゅうり バナナ 手作りおやつ　人参スコーン	**2** タンドリーチキン 鶏肉、ヨーグルト カレー粉、ソース トマト、ブロッコリー　ケチャップ ポテトサラダ ハム、卵 じゃが芋、マヨネーズ 人参、きゅうり、コーン 梨	**3** かぼちゃのそぼろ煮 鶏ミンチ、竹輪、厚揚げ 干し椎茸 南瓜、人参、玉葱、いんげん ほうれん草の磯和え のり佃煮 ほうれん草、えのき オレンジ 手作りおやつ　フルーツサンド	**4** ホイコーロー 豚肉、味噌 片栗粉　ピーマン、エリンギ キャベツ、パプリカ、人参、玉葱 卵スープ わかめ、卵 片栗粉、中華あじ、ごま油 玉葱 グレープフルーツ	**5** 肉じゃが 牛肉、焼き豆腐 じゃが芋 人参、玉葱、いんげん 味付け海苔 海苔 果物
7 和風ポトフ・ゆで卵 鶏肉、厚揚げ じゃが芋 人参、キャベツ、玉葱、しめじ 青菜のウインナーソテー ウインナー 小松菜 オレンジ	**8**　少なめ きのこミートスパゲティ 合挽ミンチ、大豆　ケチャップ スパゲティ、コンソメ　トマト缶 しめじ、エリンギ、人参、玉葱 コールスローサラダ マヨネーズ キャベツ、人参、コーン、きゅうり バナナ 手作りおやつ　豆腐棒ドーナツ	**9** 豚肉と白菜の煮物 豚肉、焼き豆腐 麩 玉葱、白菜、しめじ、えのき 人参しりしり ツナ、卵 人参 グレープフルーツ	**10** 唐揚げ 鶏肉 生姜、トマト、ブロッコリー マカロニサラダ ハム、卵 マカロニ、マヨネーズ 人参、きゅうり オレンジ	**11** 鯖の味噌煮 鯖、味噌 生姜、白葱 五色和え ハム ほうれん草 キャベツ、もやし、人参、きゅうり りんご	**12** さつま汁 味噌、油揚げ さつま芋 人参、玉葱、大根、青葱 のり佃煮 海苔 果物
14 スポーツの日 	**15**　少なめ お好み焼き 豚肉、竹輪、粉かつお、卵、チーズ 小麦粉、マヨネーズ、ソース 人参、キャベツ、長芋、こんにゃく ちりめんの甘酢和え ちりめん バナナ	**16** 相性汁 ベーコン、油揚げ、味噌、豆乳 さつま芋　春雨、牛乳 人参、青葱、玉葱、大根 竹輪のカレー揚げ 竹輪 天ぷら粉、カレー粉 オレンジ	**17** 鰆の西京焼き 鰆、味噌 大豆とひじきの煮物 大豆、鶏肉、ひじき、油揚げ 糸こんにゃく 人参、牛蒡、干し椎茸 バナナ 手作りおやつ　梅とおかかのチーズおにぎり	**18**　スマイル弁当デー 豆腐とひじきのナゲット 鶏ミンチ、豆腐、ひじき 片栗粉、チーズ 生姜、枝豆、ケチャップ かぼちゃサラダ チーズ マヨネーズ　トマト、ブロッコリー 南瓜、きゅうり、枝豆 果汁100%ゼリー	**19** 焼きそば 豚肉、粉カツオ、青のり 焼きそば麺 人参、玉葱、キャベツ、もやし ふりかけ 果物
21 鶏のすき焼き風煮 鶏肉、焼き豆腐 麩　椎茸、糸こんにゃく 人参、玉葱、青葱、白菜、牛蒡 きゅうりとちりめんの酢の物 ちりめん、わかめ すりごま きゅうり オレンジ	**22**　防災メニュー ポークカレー 豚肉 じゃが芋、ルウ 人参、玉葱、しめじ ゆで卵 卵 バナナ 手作りおやつ　お弁当クッキー	**23**　誕生会メニュー 鯛めし 鯛 芋炊き 豆腐のゆず味噌がけ 鶏肉、油揚げ、豆腐、味噌 こんにゃく、白葱 里芋、大根、人参、牛蒡、柚子 オレンジ 手作りおやつ　かぼちゃマフィン	**24** 高野豆腐の卵とじ 鶏ミンチ、高野豆腐、卵 じゃが芋 人参、玉葱、干し椎茸、青葱 キャベツの塩昆布和え 塩昆布、ちりめん キャベツ、もやし りんご	**25** おかず入り弁当を お願いします。 ご飯に好きなおかずを入れた お弁当を持ってきてください。	**26** 親子丼 鶏肉、卵 人参、椎茸、玉葱、青葱 棒チーズ 果物
28 パンプキンオムレツ ベーコン、卵、チーズ、牛乳 コンソメ　ケチャップ 人参、南瓜、ピーマン、玉葱 スパゲティサラダ スパゲティ、マヨネーズ 人参、玉葱、きゅうり、キャベツ グレープフルーツ	**29** 肉団子スープ 鶏ミンチ、春雨 片栗粉　生姜、牛蒡 人参、玉葱、青葱、しめじ、白菜 小松菜とわかめのナムル わかめ ごま油 小松菜、トマト、コーン バナナ	**30**　ハロウィンメニュー ビーフシチュー 牛肉 じゃが芋、ルウ、餃子の皮 人参、玉葱、マッシュルーム 白菜とコーンのサラダ マヨネーズ、すりごま 白菜、コーン、人参 オレンジ 手作りおやつ　ジャックの蒸しパン	**31** 南禅寺揚げ 白身魚、豆腐、卵 小麦粉 青葱 春雨の酢の物 春雨、ハム、わかめ すりごま きゅうり バナナ 手作りおやつ　塩カラメルポテト	＊花・雪・月組は1日（火）にお米1合を持ってきてください。 22日・23日に使用する分です。 （袋に名前を書いてお米を入れてください）	

このマークのついている日は白飯を持参して下さい。
※米の入った袋に名前を書いてくださいね。

※食材は都合により変更する場合があります。

今月の誕生会は**愛媛県**の郷土料理です。愛媛の**「鯛めし」**は2種類あり、丸ごと釜にいれて炊き込んだものと、漬け丼にしたがものあります。**「芋たき」**は里芋、鶏肉、こんにゃくなどの具材を煮込んだ鍋料理で、愛媛県の秋の名物になっています。

18日(金)　スマイル弁当デー

☆持ち物

ことり・うさぎ組
いつもの給食セット・空のお弁当箱・レジャーシート

花・雪・月組
いつもの給食セット・空のお弁当箱・レジャーシート
※白ご飯はおにぎりにしてラップに包んで下さい

できているかな？食事のマナー

気持ちよく、楽しく食事をするためのマナーができているか確認してみましょう。
①口を閉じてよく噛む
②口に物がはいったままおしゃべりしない
③食事の挨拶ができる
（食べ終わったら歯磨きもしっかりしましょう）
④肘をつかない
⑤食べながら立ち歩かない