

# 10月の献立表

※献立は変更する場合があります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			<b>1 フレフレランチ</b> サーモンライス 鶏肉のコーン揚げ 小松菜サラダ さつまバター わかめスープ お月見だんご 	<b>2 はまっこ運動会</b>  <b>おべんとうの日</b>  クッキー りんごジュース	<b>3</b> 軽食 フルーツ 飲み物
<b>5 はまっこ運動会 予備日</b>  <b>おべんとうの日</b>  ヨーグルト バナナ	<b>6</b> くりごはん 筑前煮 納豆和え なすのみそ汁 さつまいもマフィン 牛乳	<b>7</b> 野菜たっぷりラーメン 厚揚げそぼろ煮 チンゲン菜の酢みそ和え 新米おにぎり	<b>8</b> ごはん 焼さんま 白和え かぼちゃのみそ汁 大学いも	<b>9</b> のりごはん おからナゲット きんぴらごぼう 小松菜のじゃこ和え 切干大根のみそ汁 ガーリックトースト 牛乳	<b>10</b> 軽食 フルーツ 飲み物
<b>12</b> ごはん 鶏肉のさっぱり煮 鮭と大豆のサラダ なすの煮びたし いもいもみそ汁 バナナホットケーキ 牛乳	<b>13</b> パン 煮込みハンバーグ 青菜ときのこのソテー 大根梅和え さつまいもポタージュ タ焼おにぎり	<b>14</b> 豚汁うどん 小魚マリネ 里芋煮ころがし 大徳寺なます お米のスープ	<b>15</b> ごはん 豚肉の生姜焼き あらめ煮 柿なます 豆腐のみそ汁 さつまいもの天ぷら	<b>16</b> ごはん 魚の煮つけ 切干大根のサラダ かぼちゃカレー焼き もやしのみそ汁 パンプディング 牛乳	<b>17</b> 軽食 フルーツ 飲み物
<b>19</b> さつまいもカレーライス フルーツヨーグルト れんこんサラダ ほうれん草の磯和え じゃこおやき	<b>20</b> ごはん ぎょうつげ かぼちゃサラダ 酢ごぼう たまごのみそ汁 とうふドーナツ 牛乳	<b>21</b> 納豆スパゲティ ジャーマンポテト 野菜の中華風 小松菜スープ さつまいもおにぎり	<b>22</b> ごはん 鮭のゆず焼き 大根煮しめ わかめのみそ汁 いもけんぴ	<b>23</b> ごはん たまご焼き さつまいもこんぶ 酢のもの ふのみそ汁 シュガートースト 牛乳	<b>24</b> 軽食 フルーツ 飲み物
<b>26</b> きのごはん 松風焼き ゴマネーズ和え けんちん汁 焼きいも 牛乳	<b>27</b> ごはん さんまの酢しょうゆ煮 ごぼうサラダ 小松菜のおかか和え さつまいものみそ汁 焼きそば	<b>28 ハロウィン献立</b> パン かぼちゃグラタン ひじきサラダ 根菜スープ スイートポテト	<b>29</b> ごはん 鮭の照り焼き ブロッコリーのごま酢和え 切干大根煮 なめこのみそ汁 あんまん 牛乳	<b>30</b> ごはん 鶏肉の梅マヨ焼き さつまいも煮 ナムル 大根のみそ汁 ジャムサンド りんごジュース	<b>31</b> 軽食 フルーツ 飲み物



## おべんとう



今月からおべんとうの日が再開します!愛情たっぷりのおべんとうをよろしくお願ひします。

### おべんとう作りのポイント

★主食3(ごはん) 副菜2(野菜) 主菜1(肉・魚・卵)の原則で作ると、栄養バランスのとれたお弁当ができあがります。

- 中身が動かないようにすき間なく詰める。
- 食中毒に注意する。

・冷めてからつめる  
 ・汁気をなるべくなくす ⇒ごまやかつお節で和えると水分が出にくくなります。  
 ・肉・魚・卵は完全に火を通す  
 ・おにぎりはラップでにぎる

\*ピック・つまようじは使用しないでください。





# はまっこだより

TRICK OR TREAT



お知らせ

朝晩が涼しくなり、虫の音が聴こえ、いよいよ秋の訪れを感じるようになりました。

保育園では運動会が近づき、子どもたちの歓声やかっここの笛の音などが園庭に響いています。秋空の下、のびのびと体を動かし思い出に残る運動会になるようにと思います。また、秋の自然に触れ満喫できるよう、園外散歩やいるかバスでの自然体験にもどんどん出かけていきます。

## お知らせ

### めざせ!ノーメディア ～生活習慣を見直そう～

浜山中校区のすべての保育園から中学校までが取り組む生活振り返り週間が、今年度も実施されます。

『早寝・早起き・朝ごはん』『ノーメディア』

を合言葉に、生活習慣の見直しをします。

期間は11月2日(月)～8日(日)、対象はうさぎ、こあら、きりん組です。後日、シートを配布しますので記録と提出をお願いします。

健康で元気いっぱい遊べるように、家族みんなで協力して取り組んでいきましょう。

### 持ち物や衣服についてのお願い

おたよりなどでも再三お願いをしていますが、保育園で使う持ち物や衣服について、もう一度確認をお願いします。集団生活のルールを守っていただきますよう、ご協力をお願いします。

○服や下着、かばん、コップや歯ブラシなどすべての物に大きくはっきり記名してください。特に服やタオルの記名は、必ずマジックで書いてください。

スタンプ(すぐに薄くなり、見えにくい。文字が小さい。)

シール(はがれてしまうと、誰の物かわからなくなります。)

○兄弟姉妹、友達から受け継いだものは、書き直してください。

(保育には担任以外も入ります。誰の物かわからず、困っています。)

○髪が長い人はきちんと結ぶか、子どもが扱いやすいような長さにしませう。ゴムは飾りがなく、太いものにしてください。

(飾りがあると帽子のゴムに引っかかります。また、運動遊びの際に危険です。ビニール製の細いゴムは乳児が口に入れてしまうなど、誤飲の危険がありますのでやめてください。)

○チュニックなどの丈が長い服、レースがついたもの、ヒラヒラしている服は、家庭で着用しましょう。

(運動遊びに適しておらず、引っかかりけがにつながる恐れがあります。)

## 10月の活動計画

日付	曜日	内容
1	木	
2	金	はまっこ運動会(おべんとうの日)
3	土	
4	日	
5	月	はまっこ運動会予備日(おべんとうの日)
6	火	
7	水	英語であそぼうアウトドア(こあら・きりん)
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	体操教室
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	英語であそぼう
22	木	
23	金	誕生会
24	土	
25	日	
26	月	避難訓練
27	火	
28	水	ハロウィン英語
29	木	
30	金	発育測定
31	土	

## 11月の予定

2日(月) おべんとうの日 4日(水) 英語であそぼうアウトドア

17日(火) 体操教室 18日(水) 英語であそぼう

27日(金) 誕生会 ※状況により、予定を変更する場合があります。

社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園

〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1

http://sotozono-h.or.jp/ そとこの保育園

TEL.0853-28-0237 FAX.0853-28-0244