

すこやかだより 10月

0歳児…めだか組
1歳児…ひよこ組
2歳児…こあら組
3歳児…うさぎ組
4歳児…りす組
5歳児…くま組

2025. 10. 30

せんだの森

日付		行 事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	土		ごはん	にく ^{にく} どん ^{どん} 肉みそ丼 もやしときゅうりのさっぱり漬け オレンジ	くだもの ^{くだもの} 果物&ビスコ	ヨーグルトパン
2	日					
3	月					
4	火	はついくけいそく ^{はついくけいそく} 発育計測 (0, 2, 4歳児)	ごはん	とうふ ^{とうふ} 豆腐のまり揚げ かみかみ ^{かみかみ} 和え すまし汁 ^{すまし汁} パナナ	りんご ^{りんご} 寒天	カレー ^{カレー} 蒸しパン
5	水	はついくけいそく ^{はついくけいそく} 発育計測 (1, 3, 5歳児)	にんじんごはん	ブルコギ じゃがいものオープン ^{オープン} 焼き ワカメスープ オレンジ	クラッカーピザ	いそ ^{いそ} 磯マヨトースト
6	木		むぎ ^{むぎ} 麦ごはん	じゃがいものそぼろあんかけ ^{そぼろあんかけ} 茹で野菜 ^{茹で野菜} かきたま汁 ^{かきたま汁} パインアップル	セサミトースト	グレープフルーツ ^{グレープフルーツ} 寒天
7	金	こうつうあんぜんしどう ^{こうつうあんぜんしどう} 交通安全指導 ふとんも ^{ふとんも} かえ ^{かえ} がつ ^{がつ} かくしゅう ^{かくしゅう} 布団持ち帰り (11月より隔週)	ごはん	しろみ ^{しろみ} ざかな ^{ざかな} かお ^{かお} 白身魚の香りフライ 青菜 ^{青菜} のソテー やさい ^{やさい} 野菜スープ オレンジ	ボンデケーキ	ようふう ^{ようふう} 洋風おこし
8	土		ごはん	たにん ^{たにん} どん ^{どん} 他人丼 キヤベツの塩昆布漬け パナナ	シュガーパイ	チーズケーキ
9	日					
10	月		ごはん	さかな ^{さかな} いそべあ ^{いそべあ} 魚の磯辺揚げ レンコンの五目きんぴら みそ ^{みそ} 味噌汁 オレンジ	グレープ ^{グレープ} 寒天	たまご ^{たまご} 卵サンド
11	火		むぎ ^{むぎ} 麦ごはん	まつかぜ ^{まつかぜ} や ^や 松風焼き 青菜 ^{青菜} のごま和え さつまいもの甘煮 ^{甘煮} すまし汁 ^{すまし汁} パナナ	レモンラスク	レアヨーグルトケーキ
12	水	ほけんしよくいしどう ^{ほけんしよくいしどう} 保健食育指導	ロールパン	ホワイトシチュー 甘酢白菜 ^{甘酢白菜} のカリカリじゃこ乗せ りんご	とうにゅう ^{とうにゅう} 豆乳くずもち	ひじきごはん
13	木		ごはん	ふゆ ^{ふゆ} やさい ^{やさい} 冬野菜のかき揚げ 酢 ^酢 のもの すまし汁 ^{すまし汁} パナナ	おさつごま ^{おさつごま} 焼き	マドレーヌ
14	金	しやどうしどう ^{しやどうしどう} 書道指導 (5歳児)	ごはん	マーボー ^{マーボー} 豆腐 ^{豆腐} 丼 中華和え オレンジ	キャロットケーキ	りんごゼリー
15	土	あき ^{あき} 秋まつり				
16	日					
17	月		ごはん	かに ^{かに} 玉 ^玉 ひじきのナムル とうふ ^{とうふ} 豆腐の中華風スープ パナナ	やさい ^{やさい} 野菜ジュース寒天	たこボール
18	火	ひなんぼうはんあんぜんしどう ^{ひなんぼうはんあんぜんしどう} 避難防犯安全指導	ごはん	さかな ^{さかな} たつたあ ^{たつたあ} 魚のカレー竜田揚げ 小松菜 ^{小松菜} のめかぶ和え さつまい汁 ^{さつまい汁} オレンジ	ヨーグルト ^{ヨーグルト} 和え	ポパイドーナツ
19	水		じゃこ ^{じゃこ} 菜 ^菜 ご飯	にく ^{にく} うどん ^{うどん} 白菜 ^{白菜} の即席漬け パナナ	わふう ^{わふう} 和風ポテト	マスカットゼリー
20	木		ごはん	おでん ^{おでん} 茹でブロッコリー りんご	もちもちパン	メロンパン ^{メロンパン} 風トースト
21	金	ふとんも ^{ふとんも} かえ ^{かえ} 布団持ち帰り	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん	わかどり ^{わかどり} 若鶏のねぎソースかけ ポテトサラダ ゆ ^ゆ やさい ^{やさい} 茹で野菜 すまし汁 ^{すまし汁} パナナ	カルシウムトースト	こくとう ^{こくとう} 黒糖マーラーカオ
22	土		ごはん	いた ^{いた} 炒めビーフン さつまいものオープン ^{オープン} 焼き オレンジ	ホットケーキ	おから入りケーキ
23	日	きんろうかんしゃ ^{きんろうかんしゃ} ひ 勤労感謝の日				
24	月	ふりかえきゅうじつ ^{ふりかえきゅうじつ} 振替休日				
25	火		ごはん	さかな ^{さかな} チーズ焼き ケチャップ炒め ^{ケチャップ炒め} ゆ ^ゆ やさい ^{やさい} 茹で野菜 ベジタブルスープ パナナ	オレンジ ^{オレンジ} 寒天	かき ^{かき} 柿&せんべい
26	水	たんじょうびかい ^{たんじょうびかい} 誕生日会	さけ ^{さけ} あおな ^{あおな} 鮭と青菜の ま ^ま 混ぜごはん	だいず ^{だいず} 大豆コロッケ 牛肉 ^{牛肉} とごぼうの甘辛煮 ^{甘辛煮} スティックきゅうり すまし汁 ^{すまし汁} りんご	クラッカージャムサンド	パルミエ
27	木		ごはん	ぶたにく ^{ぶたにく} 豚肉とキャベツの炒め物 かぼちゃのオイル焼き もずくスープ パナナ	マドレーヌ	あお ^{あお} 青りんごゼリー
28	金	しやどうしどう ^{しやどうしどう} 書道指導 (5歳児)	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん	さかな ^{さかな} のか ^の ば ^り 焼き風 小松菜 ^{小松菜} の海苔和え かぼちゃ汁 ^{かぼちゃ汁} オレンジ	マカロニのあべかわ ^{あべかわ} 風	ココアケーキ
29	土		ごはん	とり ^{とり} 鶏そぼろ丼 もやしの和え物 パナナ	くだもの ^{くだもの} 果物&せんべい	スイートポテト
30	日					

朝晩の冷え込みが一気に増し、秋の深まりを感じる季節となりました。先日運動会も無事に終わり、子どもたちの真剣な顔、はじける笑顔などを見ることができて、たくさんの成長した姿を見せてもらいました。今後もたくさんの体験を重ねて、より一層頼もしくなってくれると思います。今からその姿が楽しみです！
これからは寒さに気をつける季節になっていきます。手洗いうがいで感染予防をし、体をいっぱい動かして楽しく元気に過ごしていきましょう。



三色食品群ってなあに？

11月の食育指導は「食べ物の栄養について知ろう」についてお話する予定です。
私たちは毎日元気に過ごせるように、体に必要な栄養素を様々な食材から取り入れています。1つの食材のみで適正な栄養素の種類・量を摂ることはできません。そのため「ごはんだけ…」「お肉だけ…」と好きなものだけを食べる偏った食事では、健康な体は作れません。毎日病気やケガなく過ごすためにも、様々な食品を組み合わせ、バランスの良い食事を心がけていきましょう。
では、食材を栄養素の特徴によって「黄」「緑」「赤」で色分けしている三色食品群についてご紹介します。



きいろ

- ・もりもり力が出ます。
- ・主にエネルギーになって、
身体を動かすもとになります。



みどり

- ・元気な身体になれます。
- ・主に身体の調子を整えて、
病気をしないようにします。

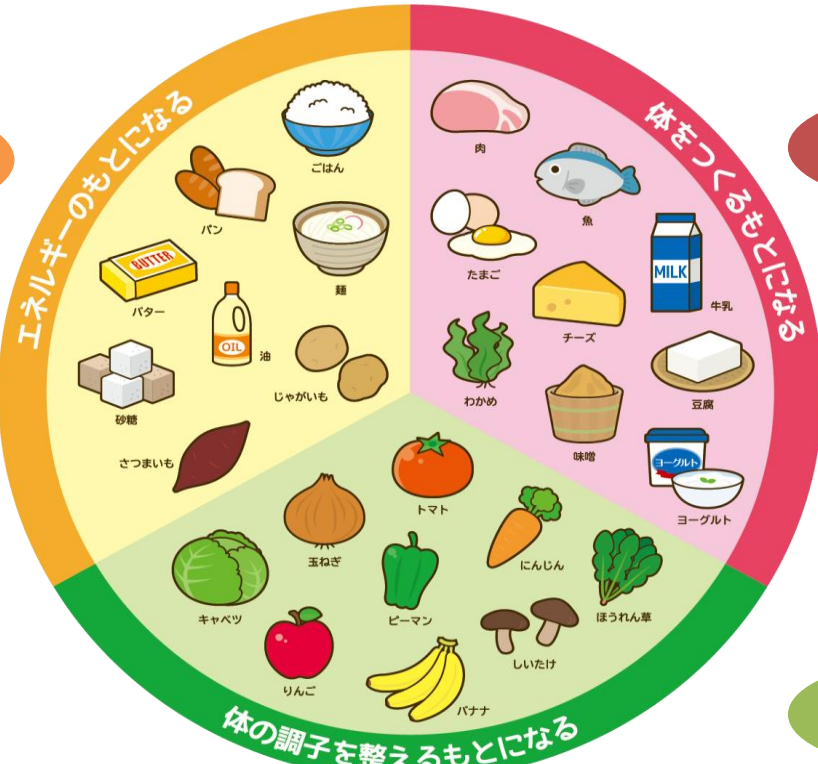


あか

- ・ぐんぐん大きくなれます。
- ・主に血や肉になって、
身体を作るもとになります。

きいろ

あか



みどり