



10月の園だより

ふじこども園 ☎75-5238 fax75-6429 h p <http://www.fuji-hoikuen.com/>

不安と期待にあふれていた春から、半年が過ぎました。行事を経験するたびに子ども達の成長を感じますね！

ひと雨ごとに気温が低くなり、夏から秋への移り変わりを肌で感じます。なんといっても食欲の秋！もりもり食べて心も体も健康で過ごしたいですね。

今年は、お店屋さんごっこの開催が予定されていて、買い物を心待ちにしている子ども達の姿が見られ、品物づくりを楽しんでいます。

コロナ対策として、人数制限もありいつものお店屋さんとは違いますが、参加をお待ちしております。

★★★10月の行事予定★★★

3日(月)	足型とり
4日(火) 【カレー作り】	クッキング(年長児全員) ハウス「はじめてクッキング」 教室
5日(水)	総合訓練
6日(木)	記録会(ぞう組)
7(金)8日(土)	お泊り会(年長児)
11日(火)～ 14日(金)	お店屋さんごっこ(参観)
12日(水)	ALT(14:20～)(年長児)
20日(木)	内科健診(12:20～)
18日(火) 25日(火)	英会話教室 (ぞう組)



9月のこどもたち

運動会、天気が良く、
元気に頑張ったよ！



お遊戯の練習、上手
に出来たよ！



みんなで、おやつ
を食べています。
(ひよこ組)

10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろといわれます。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることが難しいものです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。目の異常は、早く発見して早く治療することが大切です。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見える
- 顔を傾けて見る ●まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



10月生まれのお友だち おたんじょうびおめでとう

ひよこ組…やまの みのりちゃん(1歳)

りす組…あべ けいたちゃん(2歳)

むらかみ そらちゃん(3歳)

ぞう組…くぼ みくさん(5歳)

くどう そうしろうさん(5歳)

とのさき ようたさん(5歳)

くどう がくさん(5歳)

のがみ あいりさん(6歳)

はらこ りくとさん(6歳)



お願いします！！

ぞう組全員、お店屋さんごっこで使いますので、**三角巾**と**エプロン**を持たせて下さるようお願い致します。

10月3日(月)までに名前を付けて持たせて下さい。

令和4年10月



ふじこども園

日	曜	未満児追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	屋食のエネルギー (Kcal)
				赤 (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)			
1	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	豆腐中華煮 春巻き ベッタラ漬け オレンジ	チーズ とりにく うずらたまご と うふ ぎゅうにゅう	こめ ヤクルト さとう ごま油 片栗粉 あぶら	玉葱 にんじん ビーマン グリンピース たけのこ水煮 きくらげ 乾椎茸 はくさい ベッタラ漬 オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	238
2	日								
3	月	ごはん おかかふりかけ ジョア	せんべい汁 ●足型とい● ちくわチーズ揚げ ブルーヨーグルト	おかかふりかけ とりにく 竹輪 チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんりょう さ とう あぶら 天ぷら粉 じゃがい も	ささがきごぼう にんじん まいたけ 長ねぎ キャベツ 乾椎茸 パナナ も も なつみかん キウィ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	427
4	火	ごはん ミニ オムレツ	コーンカレー スパゲティサラダ ブルーチーズ ●クッキング●	ミニオムレツ 豚ひき肉 ハム フ ルーチーズ(いちご) ぎゅうにゅう す きおみく	こめ あぶら じゃがいも スパゲ ティ マヨネーズ さとう さつま いも アイスクリーム	玉葱 にんじん コーン きゅうり いちご	ミルク スイートポテト	白粥 マッシュ和え	314
5	水	ごはん フキトマト	えび干し ナムル 中華風スープ オレンジ ●総合訓練●	えびフリッター かまぼこ わかめ みそ	こめ ごま油 あぶら さとう 片 栗粉 ごま じゃがいも	ミニトマト 玉葱 しょうが にんじん もやし ほうれんそう きゅうり 長ねぎ はくさい えのきたけ オレンジ りんごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	143
6	木	ごはん のり佃煮	スパゲティミートソース ウインナー ●記録会● キャベツと卵のスープ 和梨	のり佃煮 豚ひき肉 ミートソース ポークウインナー ベーコン たま ご すきおみく みそ	こめ スパゲティ あぶら さとう じゃがいも	にんじん 玉葱 ビーマン マッシュ ルーム トマト キャベツ なし	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	355
7	金	ごはん ミックス納豆	豚肉のピカタ 野菜炒め みそ汁(油揚げ) パナナ ●お泊り会(年長)●	挽きわり納豆 チーズ 豚肉 たまご ぶたにく あぶらあげ わかめ とうふ 白みそ すきおみく みそ	こめ 薄力粉 あぶら こんにゃく ごま油 さとう じゃがいも	バセリ キャベツ もやし にんじん きくらげ ビーマン しめじ だい こん パナナ 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	277
8	土	ごはん パリッ子漬け ヤクルト	クリームシチュー ハンバーグ オレンジ ●お泊り会(年長)●	鶏挽肉 シチュー ぎゅうにゅう ハ ンバーグ	こめ ヤクルト じゃがいも あぶら	ばりっ子漬け 玉葱 にんじん フ ロコリー コーン オレンジ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	296
9	日								
10	月								
11	火	ごはん 納豆	照り焼きチキン りんごのサラダ コーンのスープ パナナ ●お店屋さんごっこ●	挽きわり納豆 とりにく ハム み そ	こめ さとう あぶら マヨネーズ カルピス じゃがいも	コーン キャベツ りんご レタス きゅうり 玉葱 にんじん しめじ パナナ	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	300
12	水	ごはん フキトマト	一口かつ 三色切干 みそ汁(なめこ) りんご	豚肉 たまご ひじき あぶらあげ 竹輪 とうふ 白みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら こ んにゃく さとう カルピス	ミニトマト かぼちゃ だいこん に んじん ビーマン 乾椎茸 なめこ りんご	カルピス 菓子	白粥 豆腐煮	449
13	木	ごはん 煮豆	三色丼 チキンナゲット 豆腐の味噌汁 オレンジ	煮豆 豚ひき肉 たまご チキンナ ゲット とうふ わかめ 白みそ あ ぶらあげ	こめ さとう バター あぶら カ ルピス	乾椎茸 さやいんげん にんじん 長ねぎ えのきたけ オレンジ	カルピス 菓子	白粥 豆腐煮	344
14	金	ごはん 味楽ふりかけ	焼きそば パンパンジー わかめスープ 柿	味楽ふりかけ ぶたにく ハム とりにく わかめ みそ	こめ 蒸し中華めん あぶら マヨ ネーズ さとう カルピス じゃがい も	キャベツ もやし にんじん 玉葱 しいたけ ビーマン きゅうり レタ ス 長ねぎ しめじ かき	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	373
15	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	ぶた丼 ミートコロケ パナナ	チーズ ぶたにく やきとうふ ぎ ゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	しいたけ ビーマン キャベツ 玉 葱 たけのこ水煮 パナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	197
16	日								
17	月	ごはん 鮭フレーク ジョア	マーボー豆腐 しょうまい オレンジ	さけ とうふ 豚ひき肉 みそ し ょうまい ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう こ うまい あぶら 片栗粉 さとう	にんじん ビーマン たけのこ し ょうが 乾椎茸 長ねぎ オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	217
18	火	ごはん のり佃煮	ミートグラタン わかめサラダ 白菜スープ パナナ	のり佃煮 合挽き肉 ビザ用チーズ わ かめ ハム ベーコン すきおみく ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ マカロニ あぶら バター パンこ ドレッシング さとう ホッ トケーキミックス じゃがいも	にんじん 玉葱 トマト レタス グ リーンアスパラガス きゅうり はく さい しめじ パナナ	ミルク ホットケーキ	白粥 野菜煮	299
19	水	ごはん フキトマト	納豆はんぺん ほうれん草おから和え みそ汁(大根) みかん缶	はんぺん 挽きわり納豆 たまご かつお節 わかめ あぶらあげ み そ	こめ さつまいも 薄力粉 パンこ あぶら さとう 板ふ	ミニトマト バセリ ほうれんそう にんじん は くさい えのきたけ(味噌汁用) だいこん えのきたけ ジュース りんごジュース 大根	りんごジュース 菓子	白粥 さつま芋マッシュ	345
20	木	ごはん すきやきふりかけ	きつねうどん ちくわ天 和梨 ●内科検診●	すきやきふりかけ あぶらあげ 板 かまぼこ とりにく こんぶ 竹輪 すきおみく みそ	こめ うどん さとう 天ぷら粉 あぶら じゃがいも	ほうれんそう 長ねぎ 乾椎茸 な し 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	347
21	金	ごはん 炒り卵	えびフライカレー 福神漬 ブリン ●誕生会●	たまご 鶏挽肉 のほしえび フリ ン すきおみく	こめ さとう じゃがいも あぶら 薄力粉 パンこ	玉葱 にんじん ふくしんづけ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	417
22	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	塩ちゃんこ汁 さんま蒲焼 卵焼き オレンジ	チーズ 鶏挽肉 とうふ さんま たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト ごま油 さとう あ ぶら じゃがいも	はくさい にんじん 長ねぎ オレ ンジ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	266
23	日								
24	月	ごはん じゃこビーマン ジョア	豚汁 野菜コロケ パナナ	しらす干し ぶたにく 凍り豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま油 さとう にゅうさん きんいんりょう じゃがいも こん にゃく あぶら コロケ	ビーマン にんじん キャベツ 乾 椎茸 パナナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	313
25	火	ごはん 健骨納豆	チーズハンバーグ グリーンサラダ マカロニスープ 柿	挽きわり納豆 しらす干し おかかふりかけ ぎゅうにゅう とうふ たまご 豚ひき肉 ビ ザ用チーズ ハム すきおみく みそ	こめ あぶら パンこ ドレッシング ごま さとう ごま油 スパゲ ティ さつまいも じゃがいも	玉葱 にんじん フロコリー き ゅうり レタス コーン バセリ かき	ミルク ふかし芋	白粥 野菜煮	313
26	水	ごはん フキトマト	魚フライ すきこんぶ五目煮 みそ汁(じゃが芋) オレンジ	たら たまご こんぶ ぶたにく あぶらあげ 竹輪 みそ	こめ あぶら 薄力粉 パンこ こ んにゃく さとう じゃがいも カル ピス	ミニトマト かぼちゃ にんじん し めじ ビーマン 乾椎茸 玉葱 オ レンジ	カルピス 菓子	白粥 マッシュ和え	322
27	木	ごはん 煮豆	豚のバラ焼き キャベツサラダ みそ汁(厚揚げ) りんご	煮豆 ぶたにく ハム なまあげ わかめ みそ すきおみく	こめ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	玉葱 ビーマン キャベツ にんじ ん きゅうり だいこん りんご	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	245
28	金	ごはん のり玉ふりかけ	塩ラーメン ぎょうざ パナナ	うずらたまご ぶたにく なる わかめ こんぶ ぎょうざ すき おみく みそ	こめ 生中華めん さとう じゃ がいも	ほうれんそう しなちく 乾椎茸 長ねぎ もやし 玉葱 パナナ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	363
29	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	すきやき風煮 ミニオムレツ オレンジ	チーズ ぎゅうにゅう やきとうふ ミ ニオムレツ ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト 板ふ こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	玉葱 はくさい オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	228
30	日								
31	月	ごはん たらこふりかけ ジョア	肉じゃが汁 メンチカツ パナナ	たらこふりかけ ぶたにく やきと うふ メンチカツ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう じゃがいも こんにゃく さとう あ ぶら	にんじん しいたけ 玉葱 乾椎茸 パナナ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	439

給食MEMO

■の日がスプーンを持たせてください。
□の日がめん類ですのでご飯の量は加減をお願いします。

10月4日のクッキングでは、
ハウス食品グループさん企画の
「はじめてクッキング」教室でバーモントカレーを使って
年長さんのみんなでカレーを作ります！
デザートはブルーチーズです(〇)／

旬の食材 しいたけ

天然ものや露地栽培のものは春と秋
に旬があり、秋は10月から11月ごろ
収穫されます。購入するときは、かさ
が開ききっていない厚みのあるものを
選びましょう。焼きものや揚げもの・
煮物と、様々な調理法で
香いやうま味、食
感が楽しめます。

子どもと学ぶ 食のコトバ

◆柿は医者いらず

柿が実る秋は過ごしやすく、
食べものも栄養豊富なので、
病気になる人が少なくなる
という意味で使われます。同じ
意味で「柿が赤くなると医者が
青くなる」という言葉もあり、秋の恵みをたくさん
食べて、医者いらずで過ごしたいですね。

