# 10月のえんだより

認定みょうとくこども園
令和７年９月29日

３期　おはなしをよくききます
10月　聞法（もんぼう）よくききます
　子ども達によく理解できる言葉で、そしてくつろいだ雰囲気の中で、興味と関心のある物語や話をすることを通して、「聞く」ということの大切さが身につくよう、同時に子ども達の声なき声にも耳を傾けながら、日々の保育を進めていきます。

## 10月の予定

1日(水)乳児発育測定
　　引き渡し訓練
2日(木)幼児発育測定
6日(月)お月見会
7日(火)10日(金)運動会予行演習Ⅰ
8日(水)内科健診
9日(木)歯科検診
16日(木)アート教室（しか組）
16日(木)・17日(金)運動会予行演習Ⅱ
21日(火)・22日(水)運動会予行演習Ⅲ
24日(金)運動会
28日(火)仏参・誕生会
29日(水)コオーディネーショントレーニング
　　（うずら・うさぎ・らいおん組）
30日(木)避難訓練
31日(金)遠足
　　不審者対策・交通訓練

## 目を大切に

　10月10日は目の愛護デーです。視覚の発達が目覚ましい乳幼児期。テレビの画面を長時間見続けない、外遊びの時間を取る、目を休ませるなど、目を大切にしていくためにも日常生活の流れを見直してみましょう。

## 衣替えの季節です

　少しずつ秋が深まっていく１０月は衣替えの季節です。晴と雨、朝晩と日中とでは気温差が大きくなります。
　子どもたちが気持ちよく過ごせるように、衣服の調節や着替えをしながら過ごしていきたいと思います。着替え袋やカゴの中に半袖と薄手の長袖の服を入れておいてください。

## お子様の靴は足に合っていますか？

　子どもの足は成長のペースが早いので、特に３歳くらいまでは３か月おきくらいで適正サイズかどうか確認することが必要だそうです。
　厚すぎるソールや硬いソールは子どもの足の発達を妨げます。柔らかい素材のものを選ぶようにしましょう。足指の腱や筋肉の発達も考え、指を十分動かしてあげることが大切です。足指を自由に動かせる余裕のあるものを選びましょう。
　今月は運動会や遠足もあります。今一度お子様の靴が足のサイズに合っているかどうか確認してみてください。

# 10　月　献　立　表

| 日 | 曜 | 主食 | 主菜 | 副菜 | その他 | おやつ(9時) | おやつ(15時) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | ごはん | 豚丼 | ブロッコリーサラダ | 果物 | バナナ | 牛乳 もちもちチーズポテト |
| 2 | 木 | ごはん | れんこんふわふわ団子　添え野菜 | 中華スープ | 果物 | ビスケット | 麦茶 豆乳くずもち |
| 3 | 金 | わかめごはん | 肉じゃが | おかか和え | 果物 | ハイハイン | 牛乳 手作りクッキー |
| 4 | 土 | ごはん | 煎り豆腐 | 春雨サラダ | 果物 | せんべい | 牛乳 白い風船・ゼリー |
| 6 | 月 | ごはん | 親子丼 | ごま酢和え | 果物 | ボーロ | 牛乳 お月見さつま芋団子 |
| 7 | 火 | ごはん | ミートボールのトマトシチュー | ツナサラダ | 果物 | きなこせんべい | 麦茶 真っ赤な秋おにぎり |
| 8 | 水 | ゆかりごはん | すき焼き風煮 | わかめなます | 果物 | パン | 牛乳 ハッシュドポテト |
| 9 | 木 | ごはん | ☆チキンナゲット　添え野菜 | ゆめまる汁 | 果物 | バナナ | 牛乳 ぶどうゼリー |
| 10 | 金 | ごはん | 五目ラーメン | ひじきのごまマヨサラ | 果物 | せんべい | 麦茶 手作りプリン |
| 11 | 土 | ごはん | ふきよせ煮 | 小松菜の中華炒め | 果物 | クラッカー | 牛乳 クッキー・チーズ |
| 14 | 火 | ごはん | 魚の竜田焼き　添え野菜 | かき玉汁 | 果物 | ハイハイン | 牛乳 あべかわマカロニ |
| 15 | 水 | 青菜ごはん | 豚肉のごま味噌煮 | かぼちゃサラダ | 果物 | クラッカー | 牛乳 青りんごゼリー |
| 16 | 木 | ごはん | ☆ハンバーグ　添え野菜 | 野菜スープ | 果物 | バナナ | 麦茶 チャーハン |
| 17 | 金 | ごはん | ☆秋の香りカレー | きゃべつのドレッシング和え | 果物 | ビスケット | 牛乳 ジャムサンド |
| 18 | 土 | ごはん | 焼肉風炒め | 切干大根のサラダ | 果物 | クッキー | 牛乳 せんべい・ゼリー |
| 20 | 月 | ごはん | 魚のカレーパン粉焼き　添え野菜 | コンソメスープ | 果物 | ビスケット | 牛乳 レモンケーキ |
| 21 | 火 | さつま芋ごはん | 美酒鍋こども園風 | ごま和え | 果物 | きなこせんべい | 麦茶 おにぎり |
| 22 | 水 | ごはん | ☆磯とじうどん | コールスロー | 果物 | バナナ | 牛乳 オレンジゼリー |
| 23 | 木 | ごはん | 元気団子　添え野菜 | 豆乳スープ | 果物 | パン | 牛乳 おさつドーナツ |
| 24 | 金 | ごはん | 和風スパゲティー | 大根の煮物 | 果物 | ハイハイン | 麦茶 フルーチェ |
| 25 | 土 | ごはん | 肉豆腐 | しそ風味和え | 果物 | ボーロ | 牛乳 パン・チーズ |
| 27 | 月 | ごはん | 麻婆豆腐 | バンサンスー | 果物 | せんべい | 麦茶 ☆オムライス |
| 28 | 火 | おばけおにぎり　コロッケ　添え野菜　オニオンスープ | | | 果物 | ビスケット | 牛乳 さつま芋モンブラン |
| 29 | 水 | ごはん | スイートシチュー | ほうれん草ソテー | 果物 | バナナ | 麦茶 お好み焼き |
| 30 | 木 | ごはん | 揚げ鶏の五目和え | かぼちゃの味噌汁 | 果物 | クッキー | 牛乳 フレンチトースト |
| 31 | 金 | 秋の遠足 | | | | | |

今月の☆献立は「ぞう組さん」からのリクエストです。

幼児　エネルギー528kcal 、たんぱく質19.7g 、脂質16.9g 、塩分1.4g
乳児　エネルギー474kcal 、たんぱく質18.0g 、脂質15.9 、塩分1.1g