



# 10月の園だより



いつの間にか、季節はすっかり秋模様となりました。心地よい気候の中子どもたちは戸外遊びを満喫しています。日によっては肌寒いこともありますので、体調管理には気を付けて月末の運動会に元気に参加できるようにしましょう。



## 10月の行事予定



- 1日(木) 都民の日
- 6日(火) 板橋区巡回指導 角井先生来園
- 16日(金) 防災避難訓練
- 20日(火) 秋の健康診断(全園児)平山医師来園
- 23日(金) 誕生会
- 29日(木) 運動会総練習
- 31日(土) 運動会

- 体操教室 松・竹・梅組  
(小川先生)  
13日(火)・20日(火)
- 英会話 松組(Mrs.ワダ)  
26日(月)ハロウィンパーティー

- 職場体験 入ります  
中台中より2名  
5日(月)～7日(水)

★月末 身体測定(身長・体重・胸囲)



令和9年度 入園申込受付 10/1(木)～

保育利用の手引きは事務所にありますので、必要な方はお声かけ下さい。

◎個人面談をご希望の方は担任までお申し出ください。

◎ブランケットから毛布への衣替えは、各ご家庭での判断におまかせ致します。



## 9月のトピックス



まつ

科学遊び ♪ 磁石がくっついて楽しいな



たけ

砂場で宝探し！ みつけた ♪



うめ

自分のリュックに水筒を入れてお散歩 ♪

一般財団法人日本婦人衛生会  
第一保育園

R8.9.30 (川本 記)



さくら

おひさまポカポカお散歩日和 ♪

手を繋いでお友達の後ろを歩くのが上手になりました！



もも

竹組さんのお兄さんお姉さんとバスごっこ 🚌

楽しかったね ♪



つぼみ

お散歩にGO！

歩いていけるようになりました ♪

# 食育だより

## 9月食育活動案内

- 1日 防災食訓練
- 9日 絵本ランチ(美女と野獣)
- 17日 郷土料理(鹿児島県)
- 18日 食品展示(秋の果物)
- 25日 お月見献立 & お誕生日会献立
- 30日 お祭り屋台

## 10月食育活動案内

- 6日 秋の味覚 栗ご飯
- 19日 食品展示(旬のきのこ類)
- 20日 各国の料理(トルコ)
- 23日 お誕生日会(赤飯)
- 27日 秋の味覚 松茸ご飯
- 29日 フレーフレー弁当
- 30日 ハロウィン献立

## 10月の献立コンセプト

### 【秋バテを防ぐ】

急激な気温の変化によって生じる秋バテを解消するポイントは体を温めること、体が気温の変化についていけるよう調整することです。

### 【秋バテに優れた旬のものを取り入れる】

・さつまいも・かぼちゃ 体を温める効果のあるビタミンCとビタミンEが豊富。ビタミンCはストレスを軽減させ、自律神経を安定させます。

・栗 栗にはビタミンC、そしてビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンCには体を温める効果があり、ビタミンB1には疲労回復、そして血行促進効果があります。

・秋刀魚・鯖:いわしなど青魚 ビタミンEが多く、この栄養素には体を温める効果があります。加えて血管を拡張する効果もあり、血行を促してくれます。

★気候の急激な変化による秋バテには、旬のものが効果的。実りの秋の豊富な旬のものを食べ、体調を整えましょう ★

**たけ組** きゅうりの丸かじり、とっても上手でした。いざという時いつでも対応できますね。心強いです 🍀



**まつ組** 真っ暗の中、ランタンひとつでの食事でした。先生の言うことをしっかり聞いて、上手に食べることができました 🍀



**うめ組** 初めての薄暗い中での食事（電気がつかない想定）先生のお話を聞いて静かに上手に食べることができました 🍀



## 防災食訓練



9月1日の防災の日に、毎年**防災食訓練**を行っています。

食材は、防災食として最適な**ローリングストック**（普段給食で使用している食品を多めに購入して非常時に利用する）の為、慣れているのでとても良く食べてくれています。また、紙皿や使い捨て先割れスプーンなど普段と違った食器も、訓練しておく、いざという時に対応できて役に立ちます。また、身体的基础を作る大事な乳幼児期、エネルギーやその他必要栄養素もしっかり計算してあります。

# 🍉 9月イベント献立 🍉



絵本ランチ 美女と野獣



郷土料理 鹿児島県



食品展示 秋の果物



お誕生日 & お月見献立

さくら組 さつまいも洗い



さつまいも洗い、  
とっても上手に  
できました。「あ  
りがとう✨たす  
かりました🍉」



令和 8 年

1 0 月 給食献立表

一般財団法人日本婦人衛生会 第一保育園

| 日 曜          | 昼食                                                                                                           | おやつ                                                           | 赤:血や肉になる                                                            | 黄:熱や力となる                                                          | 緑:調子をととのえる                                                                                   | 延長補食          |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1 木<br>26 月  | 押し麦ごはん 旬の銀だらの煮つけ<br>もみじ照り焼きチキンサラダ<br>瀬戸内レモンタルタルソース<br>ブチトマト サラダ菜<br>ニラと豆腐のみそ汁<br>りんご 牛乳                      | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>フライドごぼう&ぼてと<br>お好みシーズニング<br>(青のり・カレー・コンソメ) | ぎんだら・若鶏もも・鶏卵・調整豆乳・絹ごし豆腐・淡色辛みそ                                       | ご飯・押麦・むきごま・砂糖・調合油・オリーブ油・マヨネーズ・じゃがいも・カレー粉・青のり・コンソメ                 | にんじんジュース・しょうが・ブロッコリー・黄ピーマン・レタス・キャベツ・さいやんげん・コーン缶詰粒・サラダ菜・きゅうり・レモン・たまねぎ・サニーレタス・にら・ミニトマト・りんご・ごぼう | 麦茶<br>おやつ     |
| 2 金          | あったか豆乳スープバググティ<br>鯖のチーズムニエル サラダ菜<br>キャベツの洋風サラダ<br>ブロッコリー ☆ラッキー人参<br>オレンジ 牛乳                                  | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>かぼちゃボールドーナツ                                | ベーコン・鶏ひき肉・調整豆乳・パルメザンチーズ・さば・普通牛乳・さば・豆乳                               | マカロニ・スパゲティ・調合油・薄力粉・有塩バター・オリーブ油・パン粉・砂糖                             | にんじんジュース・たまねぎ・ほうれんそう・にんにく・キャベツ・にんじん・きゅうり・黄ピーマン・赤ピーマン・ミニトマト・コーン缶詰粒・サラダ菜・ブロッコリー・オレンジ           | 麦茶<br>おやつ     |
| 3 土<br>17 31 | あったかちゃんぽん麺<br>ハッシュドポテト<br>ブロッコリー プチトマト<br>みかん 麦茶                                                             | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>カルシウム・鉄お菓子                                 | ぶたかたローズ・蒸しわかばこ                                                      | 中華めん・じゃがいも・調合油・しょうゆせんべい・ハードビスケット                                  | にんじんジュース・キャベツ・ねぎ・にんじん・たけのこ・ごぼう・しいたけ・にら・こねぎ・ブロッコリー・トマト・みかん                                    | 野菜ジュース<br>おやつ |
| 5 月<br>19    | ご飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め<br>きゃべつとわかめのナムル<br>プチトマト ☆食品展示<br>柿 牛乳                                                      | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>トマトチーズクラッカー<br>せんべい                        | ぶたかたローズ・焼き豆腐・普通牛乳・パルメザンチーズ                                          | ご飯・ごま油・砂糖・いりごま・薄力粉・オリーブ油・しょうゆせんべい                                 | にんじんジュース・チンゲンサイ・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ・塩わかめ・きゅうり・ミニトマト・かき・トマトジュース                                   | 麦茶<br>おやつ     |
| 6 火<br>27    | 《秋の味覚献立6日栗ご飯 27日松茸ご飯》<br>栗ご飯(松茸ご飯) 蛙のみそバター焼き<br>かぼちゃのそぼろあんかけ お吸い物<br>バナナ 牛乳                                  | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>さつまいものモンブラン                                | さけ・淡色辛みそ・鶏ひき肉・普通牛乳・調整豆乳・生クリーム・ホイップクリーム                              | ご飯・もち・いりごま・砂糖・有塩バター・片栗粉・調合油・さつまいも                                 | にんじんジュース・りしりこんぶ・くりかぼちゃ・さいやんげん・えのきたけ・ブロッコリー・バナナ・松茸                                            | 麦茶<br>おやつ     |
| 7 水<br>22 木  | あったか太極のトマト麺<br>旬のいわしのメンチカツ<br>舞茸と白菜とツナの和風サラダ<br>サラダ菜<br>なし 牛乳                                                | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>中華あんかけおこげ<br>(えび・うずら卵1/4入り)                | 焼き豚・パルメザンチーズ・いわし・鶏ひき肉・プロセスチーズ・木綿豆腐・まぐろ油漬缶詰(白)・ぶたかたローズ・しばえび・うずら卵水煮缶詰 | 中華めん・オリーブ油・砂糖・薄力粉・半生パン粉・調合油・ごま油・いりごま・ご飯・片栗粉                       | にんじんジュース・コーン缶詰粒・たまねぎ・にんにく・ホールトマト・わけぎ・トマトケチャップ・まいたけ・はくさい・ブロッコリー・きゅうり・にんじん・サニーレタス・なし           | 麦茶<br>おやつ     |
| 8 木<br>21 水  | スタミナ焼肉そぼろ丼 こふき芋(粉チーズ)<br>きゅうりとツナわかめの酢の物<br>プチトマト かぶときのこのみそ汁<br>りんご 牛乳                                        | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>メロンパン風トースト<br>21日カルシウム小魚 鉄お菓子              | ぶたかたローズ・まぐろ油漬缶詰(白)・パルメザンチーズ・淡色辛みそ・普通牛乳・調整豆乳                         | ご飯・砂糖・いりごま・むきごま・じゃがいも・食パン・薄力粉・有塩バター・グラニュー糖                        | にんじんジュース・さいやんげん・塩わかめ・きゅうり・ミニトマト・かぶ・エリンギ・えのきたけ・りんご                                            | 麦茶<br>おやつ     |
| 9 金          | ロールパン ハニーマスタードチキン<br>パブリカのシーザーサラダ<br>サラダ菜 プチトマト<br>ほうれん草とベーコンのスープ<br>オレンジ 牛乳                                 | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>焼き豚ごまねぎおにぎり                                | 鶏もも・まぐろ油漬缶詰(白)・パルメザンチーズ・ベーコン・普通牛乳・焼き豚                               | ロールパン・はちみつ・マヨネーズ・オリーブ油・ご飯・ごま                                      | にんじんジュース・サラダ菜・黄ピーマン・赤ピーマン・ブロッコリー・レタス・きゅうり・コーン缶詰粒・ミニトマト・キャベツ・ほうれんそう・オレンジ・長ねぎ                  | 麦茶<br>おやつ     |
| 10 土<br>24   | お肉たっぷりハヤシライス<br>ハッシュドポテト<br>ブロッコリー プチトマト<br>みかん 麦茶                                                           | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>カルシウム・鉄お菓子                                 | ぶたかたローズ・調整豆乳                                                        | ご飯・調合油・じゃがいも・しょうゆせんべい・ハードビスケット                                    | にんじんジュース・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・なす・ホールトマト・ブロッコリー・ミニトマト・みかん                                     | 野菜ジュース<br>おやつ |
| 13 火         | ご飯 油淋鶏<br>焼き豆腐のザーサイ中華サラダ<br>サラダ菜 プチトマト<br>かぶの中華スープ<br>バナナ 牛乳                                                 | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>マラーカオ                                      | 鶏もも・焼き豆腐・普通牛乳・鶏卵                                                    | ご飯・片栗粉・調合油・砂糖・ごま油・黒砂糖                                             | にんじんジュース・長ねぎ・しょうが・ブロッコリー・乾ひじき・にんじん・もやし・きゅうり・ザーサイ・こねぎ・ミニトマト・サラダ菜・かぶ・コーン缶詰粒・生しいたけ・バナナ          | 麦茶<br>おやつ     |
| 14 水<br>28   | ラザニア風ドリア(ターメリックライス)<br>28日 ぶりぶりえびグラタン<br>しゃけのきのこマリネ紅葉サラダ<br>かぼちゃキャラメル(レーズン入り)<br>チンゲン菜のコンソメスープ サラダ菜<br>なし 牛乳 | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>マスカットカスタードタルト<br>28日<br>マスカットジャムのリングパン     | ぶたひき肉・普通牛乳・調整豆乳・プロセスチーズ・パルメザンチーズ・焼きさけ・ゼラチン・ホイップクリーム・鶏卵・豆乳・生クリーム     | マカロニ・スパゲティ・調合油・有塩バター・薄力粉・オリーブ油・いりごま・砂糖・ご飯                         | にんじんジュース・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・ホールトマト・マッシュルーム水煮缶・ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・ブロッコリー・ミニトマト            | 麦茶<br>おやつ     |
| 15 木         | 具たくさん焼きうどん<br>鯖のカレー焼き<br>ほうれん草と小松菜のごま和え<br>プチトマト わかめスープ<br>りんご 牛乳                                            | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>チーズタッカルビまん                                 | ぶたもも・削り節・さば・普通牛乳・鶏もも・プロセスチーズ・調整豆乳                                   | ゆでうどん・調合油・薄力粉・オリーブ油・むきごま・砂糖・いりごま・ごま油・強力粉                          | にんじんジュース・長ねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ・れんこん・ほうれんそう・きゅうり・コーン缶詰粒・ミニトマト・塩わかめ・りんご・黄ピーマン・たまねぎ               | 麦茶<br>おやつ     |
| 16 金         | ご飯 ほっけの開き<br>秋の野菜の筑前煮 プチトマト<br>具沢山豚汁<br>オレンジ 牛乳                                                              | 野菜ジュース<br>麦茶<br>旬のかぼちゃプリン<br>カルシウムせんべい                        | ほっけ・凍り豆腐・鶏もも(皮なし)・ぶたばら・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵・生クリーム                     | ご飯・砂糖・こんにやく・さといも・調合油・しょうゆせんべい                                     | にんじんジュース・れんこん・たけのこ・ごぼう・にんじん・しいたけ・さいやんげん・トマト・だいこん・はくさい・ねぎ・南瓜                                  | 麦茶<br>おやつ     |
| 20 火         | 各国の料理<トルコ><br>トマトのピラフ イズミル風ハンバーグ<br>羊飼いのサラダ サラダ菜<br>マッシュルームのスープ<br>バナナ 牛乳                                    | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>ヨーグルトムース                                   | 牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏ひき肉・普通牛乳・ゼラチン・生クリーム・プレーンヨーグルト                           | ご飯・有塩バター・パン粉・フライドポテト・調合油・オリーブ油・薄力粉・グラニュー糖                         | にんじんジュース・ホールトマト・トマトケチャップ・たまねぎ・りんご・トマトピューレ・青ピーマン・トマト・きゅうり・レモン果汁・マッシュルーム水煮缶・サラダ菜・バナナ           | 麦茶<br>おやつ     |
| 23 金         | 《お誕生日会献立》<br>赤飯 ミックスフライ コブサラダ<br>キティウインナー サラダ菜<br>ポトフ風スープ<br>オレンジ 牛乳                                         | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>秋のフルーツショートケーキ                              | ぶたヒレ・さけ・ウインナーソーセージ・ベーコン・普通牛乳・クリームチーズ・乳酸菌飲料・生クリーム・ゼラチン               | 赤飯・いりごま・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・ビスケット・有塩バター                             | にんじんジュース・トマトケチャップ・サラダ菜・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・レタス・コーン缶詰粒・にんじん・オレンジ・レモン果汁・ブルーベリー                    | 麦茶<br>おやつ     |
| 29 木         | 《フレイフレー弁当》<br>しらすちーズおにぎり アンパンマンポテト<br>鶏の青のり竜田揚げ サラダ菜<br>魚ウインナー お芋のコロコロ野菜サラダ<br>みかん あんぱんまんジュース                | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>お楽しみお菓子くじ                                  | しらすち・かつお節・プロセスチーズ・鶏もも・ウインナーソーセージ・普通牛乳                               | ご飯・いりごま・片栗粉・調合油・じゃがいも・さつまいも・マヨネーズ・しょうゆせんべい                        | にんじんジュース・あおのり・サラダ菜・コーン缶詰粒・きゅうり・りんご                                                           | 麦茶<br>おやつ     |
| 30 金         | 《ハロウィン献立》<br>ジャッキーごはん むらさき芋おばけ<br>かぼちゃのミートグラタン<br>キャベツのシーザーサラダ<br>プチトマト ミネストローネ<br>オレンジ 牛乳                   | 緑黄色野菜ジュース<br>麦茶<br>ハロウィンパンブキンパイ                               | 鶏ひき肉・プロセスチーズ・パルメザンチーズ・調整豆乳・ベーコン・普通牛乳                                | ご飯・無塩バター・調合油・薄力粉・フレンチドレッシング・じゃがいも・むらさきいも・有塩バター・ぎょうざの皮・砂糖・メープルシロップ | にんじんジュース・つくだ煮・くりかぼちゃ・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・コーン缶詰粒・ブロッコリー・きゅうり・ミニトマト・ホールトマト・オレンジ・かぼちゃ       | 麦茶<br>おやつ     |

- ・おやつは緑黄色野菜ジュースは、10時のおやつで乳児のみです。(砂糖不使用)
- ・食材産地は業者に限定して発注しております。(産地一覧表は15日前後に提示します)
- ・おやつは、☆カルシウム強化☆を心掛けております。
- ・2回繰り返し献立で予定献立なので変更する場合があることを予め御了承願います。
- ・6日(火)は、秋の味覚献立で栗ご飯です。
- ・20日(火)は、各国の料理でトルコです。
- ・23日(金)は、お誕生会献立です。
- ・27日(火)は、秋の味覚献立で松茸ご飯です。
- ・29日(木)は、フレイフレー弁当です。
- ・30日(金)は、ハロウィン献立です。
- ・毎日、栄養量は、給与栄養目標量の±10%以内に調整してあります。

|         | 乳児    |         | 幼児    |         | ※延長補食のおやつアレルギー対応で手作りを心掛けております。 |
|---------|-------|---------|-------|---------|--------------------------------|
|         | たんぱく質 | エネルギー   | たんぱく質 | エネルギー   |                                |
| 給与栄養目標量 | 17.9g | 510kcal | 21.2g | 605kcal |                                |
| 10月献立平均 | 19.5g | 525kcal | 23.0g | 628kcal |                                |

《お願い・お知らせ》1・2歳児クラスは、エビ・カニ等甲殻類、たらこ・いくら等の魚卵類は、提供はありません。(アレルギー等の懸念のため)毎月大変ですが、献立の材料をよく確認して、食べた事のない食材は提供日までにお家で試して頂けますよう宜しくお願いします。お手数おかけいたします。

(1歳児クラスは、中華麺、スパゲティなどは半年間は食べやすいうどんやそうめん代替えしていましたが、今より同じ献立で提供していきます。但し、年齢に応じて固さや大きさなどを調整していきます。)

管理栄養士 年綱 調理師 濱道 栄養士 加藤 須田

# 食育だより

## 9月食育活動案内

- 1日 防災食訓練
- 9日 絵本ランチ(美女と野獣)
- 17日 郷土料理(鹿児島県)
- 18日 食品展示(秋の果物)
- 25日 お月見献立 & お誕生日会献立
- 30日 お祭り屋台

## 10月食育活動案内

- 6日 秋の味覚 栗ご飯
- 19日 食品展示(旬のきのこ類)
- 20日 各国の料理(トルコ)
- 23日 お誕生日会(赤飯)
- 27日 秋の味覚 松茸ご飯
- 29日 フレーフレー弁当
- 30日 ハロウィン献立

## 10月の献立コンセプト

### 【秋バテを防ぐ】

急激な気温の変化によって生じる秋バテを解消するポイントは体を温めること、体が気温の変化についていけるよう調整することです。

### 【秋バテに優れた旬のものを取り入れる】

・さつまいも・かぼちゃ 体を温める効果のあるビタミンCとビタミンEが豊富。ビタミンCはストレスを軽減させ、自律神経を安定させます。

・栗 栗にはビタミンC、そしてビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンCには体を温める効果があり、ビタミンB1には疲労回復、そして血行促進効果があります。

・秋刀魚・鯖:いわしなど青魚 ビタミンEが多く、この栄養素には体を温める効果があります。加えて血管を拡張する効果もあり、血行を促してくれます。

★気候の急激な変化による秋バテには、旬のものが効果的。実りの秋の豊富な旬のものを食べ、体調を整えましょう ★

**たけ組** きゅうりの丸かじり、とっても上手でした。いざという時いつでも対応できますね。心強いです 🌸



**まつ組** 真っ暗の中、ランタンひとつでの食事でした。先生の言うことをしっかり聞いて、上手に食べることができました 🌸



**うめ組** 初めての薄暗い中での食事（電気がつかない想定）先生のお話を聞いて静かに上手に食べることができました 🌸



## 防災食訓練



9月1日の防災の日に、毎年**防災食訓練**を行っています。

食材は、防災食として最適な**ローリングストック**（普段給食で使用している食品を多めに購入して非常時に利用する）の為、慣れているのでとても良く食べてくれています。また、紙皿や使い捨て先割れスプーンなど普段と違った食器も、訓練しておく、いざという時に対応できて役に立ちます。また、身体的基础を作る大事な乳幼児期、エネルギーやその他必要栄養素もしっかり計算してあります。

# 🍉 9月イベント献立 🍉



絵本ランチ 美女と野獣



郷土料理 鹿児島県



食品展示 秋の果物



お誕生日 & お月見献立

さくら組 さつまいも洗い



さつまいも洗い、  
とっても上手に  
できました。「あ  
りがとう✨たす  
かりました🍉」



# 令和8年 10月 つぼみ組 離乳食献立表

第一保育園

| 日付    | 曜日  | 午前9:30 | 午前11:00 (麦茶付)                                 | 午後3:00 (調整粉乳・麦茶付)                |
|-------|-----|--------|-----------------------------------------------|----------------------------------|
| 1・26  | 木   | ミルク・果物 | ごはん・白身魚の煮つけ・フロccoliとキャベツのサラダ・にらみそ汁・バナナ        | チキンとコーンのピラフ・オニオンポテトサラダ           |
| 2     | 金   | ミルク・果物 | 味噌煮込みうどん・鮭のオイル焼き・パプリカサラダ・オレンジ                 | きのこのあんかけごはん・かぼちゃの白和え             |
| 3・17  | 土   | ミルク・果物 | 鶏と野菜のソムレット・レバーと野菜の洋風煮込み・オレンジ                  | 鮭とほうれん草の雑炊・筑前煮                   |
| 5・19  | 月   | ミルク・果物 | 豚肉とチンゲン菜の中華丼・キャベツのナムル・オレンジ                    | しらすとトマトのソムレット・ころころ野菜サラダ          |
| 6・27  | 火   | ミルク・果物 | さつまいもごはん・鮭のみそ焼き・きのこわかめのお吸い物・バナナ               | 豆腐と根菜のあんかけごはん・やわらかさつまいもの甘煮       |
| 7・22  | 水   | ミルク・果物 | トマトの煮込みうどん・きのこ白菜のツナサラダ・オレンジ                   | 豚肉とたけのこの中華あんかけ丼・にんじんとフロccoliのサラダ |
| 8・21  | 木   | ミルク・果物 | スタミナとほろ丼・きゅうりとわかめの酢の物・こぶきいも・かぶのみそ汁・バナナ        | きのこ炊き込みごはん・根菜の白和え                |
| 9     | 金   | ミルク・果物 | スティックパン・照り焼きチキン・パプリカのサラダ・ほうれん草のスープ・オレンジ       | ツナとねぎのチャーハン・キャベツのごま和え            |
| 10・24 | 土   | ミルク・果物 | 鮭とほうれん草の雑炊・筑前煮・オレンジ                           | まぐろと野菜の炊き込みごはん・鮭のホワイトシチュー        |
| 13    | 火   | ミルク・果物 | ごはん・鶏の中華風照り焼き・ひじきときゅうりのサラダ・トマト・かぶの中華スープ・バナナ   | トマトソムレット・しらすとフロccoliのソテー         |
| 14・28 | 水・木 | ミルク・果物 | 豆乳ドリア・きのこのマリネ・ころころかぼちゃ白和え・チンゲン菜のスープ・オレンジ      | 根菜炊き込みごはん・白身魚の和風あんかけ             |
| 15    | 木   | ミルク・果物 | 具沢山焼うどん・ほうれん草のごま和え・豆腐とわかめスープ・バナナ              | 豚ひき肉のとほろごはん・トマトのサラダ              |
| 16    | 金   | ミルク・果物 | ごはん・秋野菜の筑前煮・トマト・絹さや入り豚汁・オレンジ                  | 鮭のまぜごはん・かぼちゃといんげんのサラダ            |
| 20    | 月   | ミルク・果物 | トマトピラフ・お子様ハンバーグ・きゅうりとアスパラガスのサラダ・きのこスープ・バナナ    | ヨーグルト・コーンフレーク                    |
| 23    | 金   | ミルク・果物 | お子様お赤飯・トマトケチャップチキンソテー・フロccoliサラダ・ポトフ風スープ・オレンジ | 煮りんごの型抜きホットケーキ・豆腐入りコーンスープ        |
| 29    | 木   | ミルク・果物 | しらす炊き込みごはん・コーンサラダ・ころころポテト・みかん                 | ヨーグルト・赤ちゃんお菓子                    |
| 30    | 金   | ミルク・果物 | [ハロウィン献立]かぼちゃミートドリア・キャベツサラダ・ミネストローネ・オレンジ      | かぼちゃのハロウィン型抜きホットケーキ              |

担当 加藤

- \* 月齢や子供の発達に合わせて固さを調整します。
- \* 予定献立なので、変更する場合があります。ご了承ください。
- \* 1歳からミルクがフォローアップミルクと変わります。
- \* 1歳半からフォローアップミルクが牛乳に変わります。

- \* 食品調査、食べた事のない食品の家でのお試し、ご協力ありがとうございます。
- \* 離乳食期は薄味が原則です。

- \* 保育園で提供するりんごは安心安全のため、加熱済みのみ提供させていただきます。



## 新しい食材

小豆・わかめ  
アスパラガス・絹さや  
たけのこ・にら・ねぎ・りんご  
砂糖・酢・ソース  
みりん・料理酒  
豆乳・ホットケーキミックス  
コーンフレーク

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣がえの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

一般財団法人 日本婦人衛生会 第一保育園  
令和8年 10月号 看護師:星野

## 小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

「10月10日は目の愛護デー」です。子どもの目は毎日発達をしていて、両目の視力機能は6歳ごろにほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることで、脳が刺激を受け、視力も育っていきます。

生まれてすぐ  
視力 0・01



明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳  
視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳  
視力 0.8～1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳  
視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

## 早く治療するほど回復しやすい！

### こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

### 正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



## インフルエンザの予防接種が始まりました

### 2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

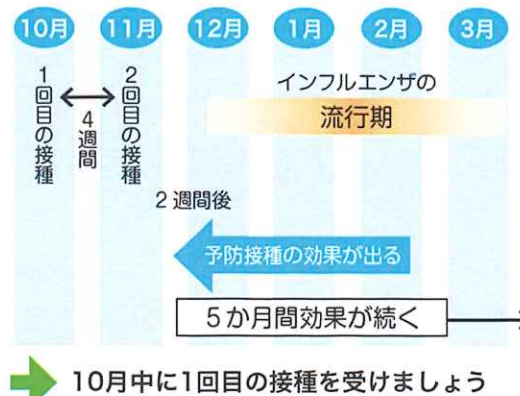
### 効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

### 効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。

10月から始まります。今年は、インフルエンザの流行時期が早まっています。計画的に接種をして今後の流行期に備えていきましょう。



## 衣がえ サイズもチェック！

### 身長がこんなに伸びる！

|          |       |
|----------|-------|
| 0歳から1歳まで | 約25cm |
| 1歳から2歳まで | 約10cm |
| 2歳から3歳まで | 約8cm  |
| 3歳から4歳まで | 約7cm  |

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

「衣がえ」の季節です。4歳までが一生で最も成長が早い時期です。衣服の入れ替えの際には洋服のサイズ・靴のサイズが小さくなっていないか、名前が消えていないかをご確認ください。また、気温の高くなる日もありますので、子どもたちが自分で脱ぎ着をして調節できるようにしてください。

### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



### 靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。

