



日	曜日	行事
1	水	運動会総合練習
2	木	運動会総合練習予備日
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	13:30降園
9	木	運動会
10	金	運動会予備日
11	土	
12	日	
13	月	スポーツの日
14	火	身体測定 (長) 芋掘り
15	水	身体測定 (中)
16	木	身体測定 (梅・桃)
17	金	身体測定 (少) 試食会 (少)
18	土	
19	日	
20	月	誕生日会 試食会 (中・長) 避難訓練 (火災)
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	遠足 (梅・桃)
29	水	遠足 (長)
30	木	
31	金	遠足 (少・中)

衣替えについて

9月29日 (月) より帽子のみ夏帽子から冬制帽に替わっております。

服装は今まで通り体操服のままで登園してください。
寒い日は制服上衣又はトレーナーを着用してください。
制服の衣替えは11月10日 (月) からとなります。

芋掘りについて



薩摩芋を10月中に収穫する予定です。

各学年 (長・中・少) 日にちが決定次第メールで連絡します。
幼稚園バスで、知多市笠松にある畑まで収穫に行きます。雨天の場合は、順延致します。(特に必要な持ち物はありません)
収穫した薩摩芋は、1つ家に持ち帰り、残りは給食で提供させて頂きます。

遠足について

【桃・梅組】

・28日 (火) に三ツ池公園に行きます。
雨天の場合は、11月6日 (木) となります。

【年少組・年中組】

・31日 (金) に秋の遠足でオズ果樹園に行きます。
雨天の場合は11月7日 (金) となります。

【年長組】

・29日 (水) に三丁公園に行きます。
雨天の場合は11月5日 (水) となります。
・全学年、遠足についての詳細は別紙をご覧ください。

***遠足は園児のみの参加ですので、見学はご遠慮ください。**



引き渡し訓練について



・11月4日 (火) に引き渡し訓練を行います。当日は全園児お迎えになります。(朝のバスは運行し、保育は通常通り行います。) 詳細はコドモンにてご確認ください。

運動会総合練習について

***運動会総合練習は園児のみの参加ですので、見学はご遠慮ください。**

11月預かり用紙

配布日14日 (火) 締切り日24日 (金)



10月の献立



日	曜日	献立名	主な食材の働き		
			赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	水	マカロニトマト バナナ 南瓜餅	合挽肉	ペンネ	玉葱 人参 トマト 缶 バナナ 南瓜
2	木	焼うどん プリン 牛乳 若布ご飯	牛肉 プリン 牛乳	うどん	人参 玉葱 キャベツ ピーマン
3	金	ご飯 鶏のマーマレード焼き 冬瓜の味噌汁 大芋芋	鶏肉 油揚げ	マーマレード	玉葱 冬瓜 人参
4	土	豚丼 青梗菜スープ スナック 梨	豚肉	米 スナック	玉葱 人参 青梗菜 人参 玉葱 梨
5	日				
6	月	ご飯(ふりかけ) ササミの檸檬煮 春雨サラダ オレンジゼリー	ふりかけ ササミ	米 春雨 胡麻油 オレンジゼリーの素	檸檬汁 キャベツ 人参 胡瓜 蜜柑缶
7	火	煮スパゲッティ ウインナースープ 生乳 ココアケーキ	豚肉 ウインナー 生乳 豆乳	スパゲッティ	玉葱 しめじ エノキ キャベツ 人参
8	水	鮭若布ご飯 豚汁 シュガードースト	鮭フレーク 若布ご飯の素 豚肉	HM ココア 米 里芋	人参 大根 白菜 干し椎茸
9	木	運動会			
10	金	運動会予備日			
11	土	狐ご飯 高野豆腐の味噌汁 南瓜パン	油揚げ 高野豆腐	米 南瓜パン	人参 大根 玉葱
12	日				
13	月	スポーツの日			
14	火	鶏そぼろ丼 切干大根サラダ 黄桃ヨーグルト	鶏挽肉 ツナ	米 胡麻ドレ	玉葱 隠元 切干大根 人参 胡瓜 黄桃缶
15	水	ご飯 青椒肉絲 中華サラダ 南瓜ケーキ	豚肉 ツナ 豆乳	米 胡麻油 小麦粉	パプリカ 筍 キャベツ 胡瓜 人参 南瓜
16	木	餡掛けうどん 蜜柑 生乳 シラスご飯	豚肉 生乳	うどん	白菜 人参 干し椎茸 蜜柑
17	金	ピピンバ 若布スープ 生乳 マカロニのみたちし	豚肉 若布 生乳	米 焼肉のタレ 胡麻油	法蓮草 人参 もやし 玉葱 コーン
18	土	カレー炒飯 コンソメスープ 牛乳ケーキ	合挽肉 ベーコン	マカロニ 米 カレー粉	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 キャベツ
19	日				
20	月	生姜焼き丼 ブロッコリーサラダ シラスチーストースト	豚肉 ツナ	米 マヨ	玉葱 生姜 ブロッコリー コーン
21	火	焼きそば 梨 生乳 桜海老ご飯	牛肉 生乳	焼きそば麺 焼きそばソース	キャベツ 玉葱 人参 梨
22	水	ご飯 鮭の西京焼き 納豆サラダ ヨーグルトハンケーキ	鮭 納豆	米 マヨ	オクラ キャベツ コーン
23	木	バターロールパン 南瓜シチュー 蜜柑 おなかか鮭ご飯	豚肉 牛乳 鯉節 鮭フレーク	HM ロールパン シチュールーウ 米	南瓜 人参 玉葱 蜜柑

24	金	ご飯 牛乳 照焼ハンバーグ ミネストローネ 胡麻チーズケーキ 若布うどん 薩摩芋の檸檬煮 煎餅 バナナ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豆乳 チーズ 鶏肉 若布	米 HM 胡麻 うどん 薩摩芋 煎餅	玉葱 人参 キャベツ トマト 缶 白菜 人参 檸檬汁 バナナ
25	土				
26	日				
27	月	ご飯 牛乳 鯖の利休揚げ 青梗菜のとりみ炒め ペイストじゃが	牛乳 鯖 青海苔 牛肉 ベーコン	米 胡麻 じゃが芋 米 マカロニ	青梗菜 人参 エノキ 玉葱 法蓮草 人参 白菜 コーンスープ
28	火	焼肉丼 コーンスープ ハニートースト		食パン バター 蜂蜜	
29	水	ご飯 牛乳 薩摩芋の甘辛煮 フルーチェピーチ 竹輪蒸しパン ツナの炊込みご飯 筑前煮 生乳 きな粉揚げパン	鶏肉 牛乳 竹輪 チーズ ツナ 塩昆布 鶏肉 生乳 きな粉	米 薩摩芋 HM 米	干し椎茸 隠元 フルーチェ 蓮根 人参 筍 隠元
30	木	ご飯(ふりかけ) タンドリーチキン 南瓜サラダ ミルクココアプリン	ササミ ヨーグルト 生乳 寒天	ロールパン 米 カレー粉 マヨ ココア	南瓜 胡瓜
31	金				

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」はマヨネーズの事です。

9日、10日の運動会が中止の場合は、給食を提供いたします。給食の献立は前日にメールにてお知らせいたします。

マンゴー通信

食物繊維を上手に取ろう！



収穫の秋・味覚の秋の到来です♪野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、薩摩芋や蓮根、茸などの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています！そこで今回は食物繊維について紹介します♪

食物繊維ってなに??

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の二種類あります！

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます!!
(林檎などの果物類、昆布、若布などの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便秘と有害物質の排泄を促します!!
(牛蒡・南瓜などの野菜類、薩摩芋などの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。

お菓子やファストフードなど子どもが好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします!! 食物繊維の豊富な野菜、果物、芋類、豆類、きのこ類などをできるだけ食事に取り入れ積極的に食べるようにして健康な体を作っていきましょう♪

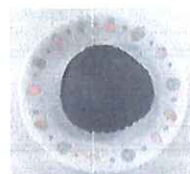
今月のレシピ「ココアケーキ」

材料(4人分)

- ・ホットケーキミックス … 70g
- ・ココアパウダー … 7g
- ・砂糖 … 16g
- ・サラダ油 … 16g
- ・豆乳(牛乳でも可) … 70ml

作り方

- ① 材料を全てボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- ② 型に流して予熱したオーブンで170℃、10～15分焼いたら完成☆



大人気なココアケーキ♪



10月の献立 桃組



日	曜日	献立名	主な食材の働き		
			赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	水	マカロニトマト バナナ 南瓜餅	合挽肉	ペンネ	玉葱 人参 トマト缶 バナナ
2	木	焼うどん プリン 牛乳 若布ご飯	きな粉 牛肉 プリン 牛乳 若布ご飯の素	米粉 うどん	南瓜 人参 玉葱 キャベツ ピーマン
3	金	鶏のマーマレード焼き 冬瓜の味噌汁 大学芋	鶏肉 油揚げ	米 マーマレード	玉葱 冬瓜 人参
4	土	豚丼 青梗菜スープ スナック 梨	豚肉	米 スナック	玉葱 人参 青梗菜 人参 玉葱 梨
5	日				
6	月	ご飯 ササミの檸檬煮 春雨サラダ オレンジゼリー	ササミ	米 春雨 胡麻油 オレンジゼリーの素	檸檬汁 キャベツ 人参 胡瓜 蜜柑缶
7	火	苜スパゲッティー ウインナースープ 牛乳 ココアケーキ	豚肉 ウインナー 牛乳 豆乳	スパゲッティー	玉葱 しめじ エノキ キャベツ 人参
8	水	鮭若布ご飯 豚汁 シュガートースト	鮭フレーク 若布ご飯の素 豚肉	米 里芋	人参 大根 白菜 干し椎茸
9	木	運動会			
10	金	運動会予備日			
11	土	狐ご飯 高野豆腐の味噌汁 南瓜パン	油揚げ 高野豆腐	米 南瓜パン	人参 大根 玉葱
12	日				
13	月	スポーツの日			
14	火	鶏そぼろ丼 切干大根サラダ 黄桃ヨーグルト	鶏挽肉 ツナ	米 胡麻ドレ	玉葱 隠元 切干大根 人参 胡瓜 黄桃缶
15	水	ご飯 青椒肉絲 中華サラダ 南瓜ケーキ	豚肉 ツナ 豆乳	米 胡麻油 小麦粉 うどん	パプリカ 筍 キャベツ 胡瓜 人参 南瓜
16	木	餡掛けうどん 蜜柑缶 牛乳 シラスご飯	豚肉 牛乳 シラス 青澄若	米 胡麻	白菜 人参 干し椎茸 蜜柑缶
17	金	ピビンバ 若布スープ 牛乳 マカロニみたらし	豚肉 若布 牛乳	米 焼肉のタレ 胡麻油	法蓮草 人参 もやし 玉葱 コーン
18	土	カレー炒飯 コンソメスープ 牛乳ケーキ	合挽肉 ベーコン	マカロニ 米 カレー粉	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 キャベツ
19	日				
20	月	生姜焼き丼 ブロッコリーサラダ シラスチーストースト	豚肉 ツナ	米 マヨ	玉葱 生姜 ブロッコリー コーン
21	火	焼きそば 梨 牛乳 桜海老ご飯	牛肉 牛乳 桜海老	焼きそば麺 焼きそばソース	キャベツ 玉葱 人参 梨
22	水	ご飯 鮭の西京焼き 納豆サラダ ヨーグルトパンケーキ	鮭 納豆	米 マヨ	オクラ キャベツ コーン
23	木	バターロールパン 南瓜シチュー 蜜柑缶 おかが鮭ご飯	豚肉 牛乳	ロールパン シチュールウ	南瓜 人参 玉葱 蜜柑缶

24	金	ご飯 牛乳 照焼ハンバーグ ミネストローネ 胡麻チーズケーキ 若布うどん 薩摩芋の檸檬煮 煎餅 バナナ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豆乳 チーズ 鶏肉 若布	米 HM 胡麻 うどん 薩摩芋 煎餅	玉葱 人参 キャベツ トマト 魚 白菜 人参 檸檬汁 バナナ
25	土				
26	日				
27	月	ご飯 牛乳 鯖の利休揚げ 煮野菜のとりみ炒め ペイジトじゃが	牛乳 鯖 青海苔 牛肉 ベーコン	米 胡麻 じゃが芋 米 マカロニ	青梗菜 人参 エノキ 玉葱 法蓮草 人参 白菜 コーンスープ
28	火	焼肉丼 コーンスープ ハニートースト		食パン バター 蜂蜜 米 薩摩芋	
29	水	ご飯 薩摩芋の甘辛煮 フルーチェピーチ 竹輪蒸しパン	鶏肉 牛乳 竹輪 チーズ ツナ 塩昆布	HM 米	干し椎茸 隠元 フルーチェ
30	木	ツナの炊込みご飯 筑前煮 牛乳 きな粉揚げパン	鶏肉 牛乳 きな粉	ロールパン 米 カレー粉 マヨ ココア	蓮根 人参 筍 隠元 南瓜 胡瓜
31	金	ご飯 タンドリーチキン 南瓜サラダ ミルクココアプリン	ササミ ヨーグルト 牛乳 寒天		

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」はマヨネーズの事です。

9日、10日の運動会が中止の場合は、給食を提供いたします。給食の献立は前日にメールにてお知らせいたします。

マンゴー通信

食物繊維を上手に取ろう!



収穫の秋・味覚の秋の到来です♪野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、薩摩芋や蓮根、茸などの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています！そこで今回は食物繊維について紹介します♪

食物繊維ってなに??

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の二種類あります！

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます!!
(林檎などの果物類、昆布、若布などの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します!!
(牛蒡・南瓜などの野菜類、薩摩芋などの芋類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整える為に大切な働きです。

お菓子やファストフードなど子どもが好む食品ばかり取ると、便秘を誘発する上、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします!! 食物繊維の豊富な野菜、果物、芋類、豆類、きのこ類などをできるだけ食事に取り入れ積極的に食べるようにして健康な体を作っていきましょう♪

今月のレシピ「ココアケーキ」

材料(4人分)

- ・ホットケーキミックス … 70g
- ・ココアパウダー … 7g
- ・砂糖 … 16g
- ・サラダ油 … 16g
- ・豆乳(牛乳でも可) … 70ml

作り方

- ① 材料を全てボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- ② 型に流して予熱したオーブンで170℃、10～15分焼いたら完成☆



大人気なココアケーキ♪

