

園だより　10月

植園清涼保育園

新年度が始まってから、早半年…あっという間にもう10月ですね。

だんだんと気温が下がってきたので、戸外遊びの中で秋の訪れを感じられるといいですね。昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分に気をつけていきたいと思います。

今月はいよいよ運動会本番です。いつもと違う環境に緊張したり不安になったりする姿も見られると思いますが、沢山の応援よろしくお願いします。

1	木	秋刀魚を味わう会（紫陽花組）
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	体育教室/英語教室
6	火	絵画教室/安全生活指導
7	水	運動会予行練習
8	木	避難訓練
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日
13	火	絵画教室
14	水	英語教室
15	木	運動会総合練習
16	金	
17	土	運動会
18	日	
19	月	体育教室（菫組以上） 英語教室
20	火	絵画教室
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	運動会予備日
25	日	
26	月	体育教室（菫組以上） 英語教室
27	火	絵画教室
28	水	
29	木	誕生会
30	金	秋の遠足（幼児組）
31	土	

今月のねらい

たんぽぽ組

- 気温の変化に対応しながら、秋の季節を感じて元気に過ごす。
- 秋の自然に親しみ、探求心を育む。

桃組

- 身の回りのことを自分でやってみようとする。
- 戸外遊びを通して秋の自然に興味を持つ。

菫組

- 自分でできることを積極的に頑張ろうとする。
- 音楽や動きを組み合わせて自由に表現する楽しさを味わう。

桜組

- 保育士や友達と一緒に運動会に参加し、楽しさや達成感を味わう。
- 様々な秋の自然に親しみ、興味や関心を広げる。

向日葵組

- 友達との関わりの中で嬉しい、悔しいなどさまざまな気持ちを体験する。
- 行事やさまざまな活動を通して友達と一緒に取り組む楽しさや達成感を味わう。

紫陽花組

- 友達と気持ちを伝え合い、嬉しい・楽しい・悔しいなどの様々な感情を共有しながら、友達との繋がりを深める。
- 友達と一緒に表現や競技に取り組み、力を合わせて活動する楽しさや達成感を味わう。

園からのお願い

☆土曜保育利用申請書は前月の月末までに必ずご提出ください。遅れた場合はお受けできなくなることもあります。ご承知おきください。

来月の予定

11日　芋掘り（幼児組）
18日　芋掘り予備日
26日　誕生会
28日　保育参観と試食会（たんぽぽ組）
＜個人懇談＞
4日～6日　たんぽぽ組、9日～13日　桃組
16日～20日　菫組、24日～27日　紫陽花組
30日～12月4日　向日葵組



今月の歌

♪きのこ

♪いもほり



給食だより

植園清涼保育園
令和８年度１０月号

運動会に向けて体を使った活動が増えてくるこの時期、子どもたちの「おおきくなりたい」「上手に踊れるようになりたい」「元気いっぱいになりたい」「早く走れるようになりたい」といった様々な意欲が伝わってきます。食べることと体は深く関係しています。自分の『体』を意識している時こそ、食べる事の大切さを子どもたちに分かりやすく伝える絶好のチャンスです。食材を体の作用ごとに、**血や肉をつくる『赤』**、**力や体温になる『黄』**、**体の調子を整える『緑』**の 3 種類に色分けする『三食食品群』の考え方を参考に、バランスよく食べることを子どもに伝えてみてはいかがでしょうか。3 色揃えることを目指すと、自然と栄養のバランスがよくなります。

「鶏の照り焼き」のレシピ

【材料】	約大人 2 人子ども 2 人分
鶏もも肉	300g
片栗粉	3g
醤油	12g
みりん	12g
砂糖	6g
いりごま	3g



【作り方】

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
2. 醤油・みりん・砂糖を混ぜ、1 にもみこむ。
3. フライパンに油をしき、鶏もも肉を焼く。
4. 鶏もも肉に火が通ったら、いりごまを和えてできあがり！

「大学芋」のレシピ

【材料】	約 4 人分
薩摩芋	400g
砂糖	14g
醤油	6g
いりごま	少々

【作り方】

1. 薩摩芋はよく洗い、皮ごと乱切りにし、しばらく水につけておく。
2. 水気を切り、レンジで 2～3 分程加熱しておく。
3. 小鍋に砂糖・醤油を入れて煮溶かしておく。
4. 180℃の油で表面がカリッとするまで揚げたら、3 の調味料をからめ、いりごまをふったらできあがり！



「柿のコールスローサラダ」のレシピ

【材料】	約大人 2 人子ども 2 人分
キャベツ	180g
人参	40g
柿	40g
コーン缶	25g
穀物酢	5g
塩	0.5g
マヨネーズ	25g



【作り方】

1. キャベツと人参は千切りにし、さっと茹でて水気をしぼる。
2. 柿は皮をむき、短冊切にする。
3. 調味料を合わせておき、すべての材料を和えたらできあがり！

☆ ハムなどと一緒にサンドイッチにしてもいいですね。

9月の食育報告



- 防災食体験
- フルーチェ作り（桜組）
- お月見団子作り（以上児）
- 10 月の味噌汁プロジェクト（紫陽花組）
- 紫陽花組保育参観・給食試食会では親子クッキングを行いました

10 月の味噌汁に入れる野菜が決定！

① 大根
② じゃが芋
③ 薩摩芋

☆ 報告カードが給食室前に貼ってあるので、選んだ理由もみてね！

令和8年度　10月給食献立表（幼児食）

	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
1	木	カレーうどん	うどん 豚もも 玉葱 人参 しめじ 油揚げ あさつき だし汁 醤油 みりん 三温糖 カレールウ 片栗粉	1	木	1日お菓子	きらきらコーンのおほしさま
		チーズ	1才からのチーズ（鉄分入り）			27日薩摩芋スティック	薩摩芋 サラダ油 三温糖 塩
27	火	パイン缶	パインアップル缶詰	27	火	牛乳	牛乳
2	金	ロールパン	ロールパン	2	金	せんべい	ぱりんこ
		薩摩芋の豆乳スープ	鶏むね 薩摩芋 玉葱 人参 小松菜 しめじ ブイヨン 合わせ味噌 調整豆乳			柿	柿
		ヨーグルト	カルシウムヨーグルト				
14	水	牛乳	牛乳	14	水	牛乳	牛乳
3		茸の炊き込みごはん	精白米 だし汁 醤油 みりん 鶏むね 人参 しめじ えのきたけ 塩昆布	3		小倉サンド	食パン こしあん
	土				土		
24		里芋の味噌汁	里芋 人参 厚揚げ 葱 だし汁 赤味噌	24		牛乳	牛乳
5		ごはん	精白米	5		スナックパン	スナックパン
	月	鯖の生姜焼き	鯖 生姜 醤油 料理酒 みりん		月		
19		ひじきと大豆の炒め煮	ひじき 牛蒡 人参 鞘隠元 干し椎茸 サラダ油 水煮大豆 油揚げ だし汁 醤油 三温糖 みりん	19		牛乳	牛乳
6	火	麻婆丼	精白米 豚ひき肉 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 にら 木綿豆腐 醤油 料理酒 赤味噌 三温糖 片栗粉	6	火	フルーツヨーグルト	無糖ヨーグルト 黄桃缶詰 バナナ 柿
23	金	もやしのナムル	りょくとうもやし 人参 青ピーマン 醤油 穀物酢 いりごま ごま油	23	金	牛乳	牛乳
7	水	ごはん	精白米	7	水	7日大学芋	薩摩芋 三温糖 醤油 いりごま（黒） サラダ油
		家常豆腐	厚揚げ 豚もも 玉葱 人参 青梗菜 木耳 だし汁 にんにく 生姜 醤油 料理酒 三温糖 片栗粉 ごま油			20日お菓子	きらきらコーンのおほしさま
20	火	春雨サラダ	春雨 人参 水菜 ひじき ツナ 醤油 三温糖 穀物酢	20	火	牛乳	牛乳
8	木	ごはん	精白米	8	木	マカロニかりんとう	マカロニ サラダ油 黒砂糖
		豚肉と大根の煮物	豚もも ひじき 生姜 大根 人参 干し椎茸 だし汁 醤油 三温糖				
21	水	里芋の胡麻味噌和え	里芋 人参 キャベツ 赤味噌 三温糖 みりん すりごま	21	水	牛乳	牛乳
9	金	食パン	食パン	9	金	ビスケット	ギンビスアスパラガス
		スラッピージョー	豚ひき肉 玉葱 人参 青ピーマン トマトケチャップ ウスターソース じゃが芋 塩			柿	柿
		ヨーグルト	カルシウムヨーグルト				
22	木	牛乳	牛乳	22	木	牛乳	牛乳
10		茸のあんかけうどん	うどん 鶏むね しめじ 人参 えのきたけ ごま油 油揚げ 葱 だし汁 醤油 片栗粉	10		10日ジャムサンド	食パン いちごジャム
	土	小魚スナック	ごま入り味付けいりこ		土	31日パンプキンパイ	薄力粉 強力粉 有塩バター 三温糖 南瓜 調整豆乳
31		バナナ	バナナ	31		牛乳	牛乳
13	火	ごはん	精白米	13	火	胡麻だれ五平餅	精白米 もち米 すりごま（黒） 三温糖 醤油 片栗粉
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 合わせ味噌 料理酒 キャベツ 玉葱 しめじ 人参 サラダ油				
26	月	青梗菜のコンコンサラダ	青梗菜 りょくとうもやし 人参 油揚げ 醤油 穀物酢	26	月	牛乳	牛乳
15	木	ごはん	精白米	15	木	アップルトースト	食パン 林檎 グラニュー糖 マーガリン
		厚揚げと里芋の肉味噌かけ	厚揚げ 里芋 人参 鶏ひき肉 赤味噌 三温糖 みりん だし汁 玉葱 干し椎茸 片栗粉				
30	金	切干大根のツナサラダ	切干大根 人参 青梗菜 ツナ 醤油 穀物酢 すりごま マヨネーズ	30	金	牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			おやつバイキング（以上児）	お麩ラスク/クラッカーサンド/フライドポテト/アメリカンドッグ/南瓜プリン/パフェ
16	金	鶏の照り焼き/キャベツのソテー	鶏もも 片栗粉 醤油 みりん 三温糖 いりごま/キャベツ サラダ油 醤油	16	金		※材料は下記参照（未満児：お麩ラスク/フライドポテト/南瓜プリン）
		10月の味噌汁	大根 じゃが芋 薩摩芋 だし汁 合わせ味噌			牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			南瓜プリン	南瓜 牛乳 生クリーム コーンスターチ 三温糖 粉寒天
28	水	鶏の照り焼き/キャベツのソテー	鶏もも 片栗粉 醤油 みりん 三温糖 いりごま/キャベツ サラダ油 醤油	28	水		
		10月の味噌汁	大根 じゃが芋 薩摩芋 だし汁 合わせ味噌			牛乳	牛乳
		ロールパン	ロールパン			誕生会ケーキ	ロールケーキ 薩摩芋 生クリーム 牛乳 グラニュー糖
29	木	パンプキングラタン	鶏むね 玉葱 しめじ 南瓜 マカロニ 塩 ブイヨン 有塩バター 薄力粉 牛乳 粉チーズ パン粉	29	木		
		柿のコールスローサラダ	キャベツ 人参 柿 コーン缶 マヨネーズ 穀物酢 塩			牛乳	牛乳

※お麩ラスク：文化麩、有塩バター、グラニュー糖 / クラッカーサンド：クラッカー、いちごジャム / フライドポテト：じゃが芋、サラダ油、塩 / アメリカンドッグ：薄力粉、ベーキングパウダー、三温糖、牛乳、ウインナーソーセージ、サラダ油
※南瓜プリン：南瓜、牛乳、生クリーム、コーンスターチ、三温糖、粉寒天 / 自分で作るパフェ：コーンフレーク、ホイップクリーム、黒糖フークレエ、チョコソース、カラースプレー、無糖ヨーグルト、三温糖



保健だより　　10 月

植園清涼保育園

日増しに秋が深まり、朝晩は肌寒さを感じる季節になりました。子どもたちは運動会の練習や外遊びで毎日元気に体を動かしています。この時期は一日の寒暖差が大きいので体調を崩しやすい時期です。衣服の調節や早寝早起きを意識して元気に過ごせるようにしましょう。

10 月 10 日は目の愛護デーです！



２つの 10 を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10 月 10 日は目の愛護デーとされています。乳幼児は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか？

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらを見ることが子どもの発達に悪影響を与えることがわかってきました。特に乳幼児は言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児学会が報告し、どうつきあうか 6 つのアドバイスを出しています。



① 2 歳以下の子どもには長時間見せない。
② つけっぱなしにしない。
③ 1 人で視聴させない。
④ 授乳中や食事中は消す。
⑤ 家庭内でルールを決め、子どもにも説明する。
⑥ 子供部屋に置かない。

衣替えの季節です



朝晩は涼しいですが日中はまだ暑いこの時期は衣服の調整が難しいですね。以下のことに気を付けて衣服を選びましょう。

・「薄着」を基本に！
子どもは大人よりも体温が高く、新陳代謝が活発なので少し動いただけでよく汗をかきます。そのため、「大人より１枚少なめ」を意識しましょう。

・脱ぎ着しやすい上着を！
朝晩の冷え込みに対応できるよう、前開きで簡単に脱ぎ着できる上着を１枚用意しておくと便利です。

・肌着は必ず着用しましょう。
肌着は汗を吸収したり、保温効果があるので必ず着ましょう。また、皮膚に優しい綿素材のものを選びましょう。

インフルエンザの予防接種について



今年は例年より早くインフルエンザが流行しています。10 月から予防接種を受けることができます。子どもの場合、１回目の接種から 2～4 週間あけて２回目を打つ必要があります。接種すると接種後２週間くらいで効果が出始め、その後半年くらい効果が持続します。予防接種を打っても感染しないとは言い切れませんが、打っておくとインフルエンザにかかっても症状が軽くすむことが多いです。また、注射ではなく鼻から吸入するタイプのものもあり、その場合 1 回で済みます。予防接種を考えている方は早めに受けるようにしましょう。