

園だより

東神の倉清涼保育園





1	日	
2	月	絵画教室 / 個人懇談 13 日まで（3・4・5 歳児）
3	火	文化の日
4	水	英語教室
5	木	遠足(3・4・5 歳児)
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	安全生活指導週間　絵画教室
10	火	体育教室(檸檬・幼児)
11	水	英語教室
12	木	遠足(0・1・2 歳児)
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	絵画教室 / 個人懇談 27 日まで（0・1・2 歳児）
17	火	体育教室(幼児)
18	水	英語教室
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	体育教室(檸檬・幼児)
25	水	英語教室
26	木	
27	金	県民の日ホリデー
28	土	檸檬組参観試食会
29	日	
30	月	誕生会　絵画教室

秋も深まり、木々が色づく季節になりました。
運動会も終わり、子どもたちはこの季節に行われる様残な行事を楽しんでいます。
遠足では、幼児クラスはバスに乗って鞍ヶ池公園まで足を延ばし、乳児クラスは姉妹園まで散歩を楽しみながら出かけます。気持ちの良い既往の中で、のびのびと楽しめる一日になると思います。

お知らせ

◎今月は個人懇談会があります。日程などはきっずノートでご確認ください。
◎5 日(木)は 3・4・5 歳児、12 日(木)は 0・1・2 歳児の遠足があります。詳細はきっずノートをお読みください。
◎28 日(土)は檸檬組参観試食会があります。詳細はきっずノートでお知らせいたします。



今月の歌

♪まっかな秋
♪虫の声

来月の予定

1 日（火）～3 日(木) 作品展
14 日（月）餅つき
17 日（木）焼き芋
21 日（月）クリスマス会
24 日（木）誕生会

・12 月 29 日(火)～1 月 2 日(土)は冬期休暇のため休園です。
また、1 月 4 日(月)～6 日(水)の冬期保育は就労証明書が必要になります。

給食だより

東神の倉清涼保育園
2026 年度 11 月号

10 月は運動会がありました。運動会前日は秘伝ラーメン体操にちなんでラーメンを提供すると、子ども達はとても喜んでくれました。11 月は、10 月の芋掘りで収穫した薩摩芋を使って毎年、林檎組～檸檬組まで薩摩芋クッキングを行っています。どんなおやつを作ろうか子ども達はワクワクしながら芋掘りへいきます。11 月は薩摩芋の他にも蕪や林檎など旬の食材を使用した給食や和食中心のメニューが出てきます。

11 月は和食月間

ま ご わ や さ し い の食材紹介

11 月２日の給食は“まごわやさしい”の食材をすべて使ったメニューです。
〈ごはん、鯖の胡麻味噌煮、蕪と茸の澄まし汁〉

ま（豆類）：赤味噌、油揚げ
ご（ごま類）：白ごま
わ（わかめ、海藻）：わかめ
や（野菜）：ほうれんそう、蕪、人参
さ（魚）：鯖
し（椎茸などの茸類）椎茸、えのき
い（芋類）薩摩芋



“まごわやさしい”とは、栄養バランスを整えるために食事に取り入れたい、７つの食材の頭文字から成る言葉です。また、11 月は和食月間で、豆腐や魚、出汁を使用したメニューが多く出ています。

運動会がんばれメニューの紹介





ラーメン体操を毎日練習で踊っていた子ども達は給食にラーメンが出てとても喜んでいました。おやつは大人気の揚げパンで、今回は黄粉味です。ココアやシュガー味が今まで出ていましたが黄粉味も人気でした。

キノコの観察





10 月の献立に“キノコとほうれん草のカレー”が出ました。舞茸、エリンギ、マッシュルーム、しめじが入っています。
カレーに入っている４種類のキノコを子ども達が観察しました。触ったり、匂いを嗅いだり、カレーに入っているキノコを探したりと興味津々でした。

11月の献立表

令和 8年

東神の倉清涼保育園

日	曜日	献立名	食材名
2	月	・鯖の胡麻味噌煮	さば、しょうが、赤味噌、白ごま、さつまいも、ほうれんそう
		・ごはん	うるち米
		・蕪と茸の澄まし汁	かぶ、油揚げ、乾燥わかめ、にんじん、えのきたけ、しいたけ
		おやつ 焼きそば、牛乳	蒸し中華めん、豚もも、キャベツ、青ピーマン、にんじん、牛乳
4	水	・厚揚げの野菜あんかけ	生揚げ、豚もも、にんじん、にら、乾しいたけ、たまねぎ、片栗粉
		・ごはん	うるち米
		・南瓜のいとこ煮	西洋かぼちゃ、ゆで小豆缶詰、にんじん
		おやつ ツナサンド、牛乳	食パン、まぐろ缶詰(水煮)、キャベツ、マヨネーズ、牛乳
5	木	・ポークビーンズ	豚もも、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、青ピーマン、ホールトマト缶、黄大豆
		・食パン	食パン
		・カルシウムヨーグルト	カルシウムヨーグルト
		・牛乳	牛乳
		おやつ 林檎、せんべい、牛乳	りんご、甘辛せんべい、牛乳
6	金	・芋煮	豚もも、さといも、ごぼう、ぶなしめじ、根深ねぎ
		・ごはん	うるち米
		・白菜の塩昆布和え	はくさい、もやし、塩昆布
		おやつ 五平餅、牛乳	もち米、うるち米、赤味噌、いりごま、牛乳
7	土	・カレーうどん	うどん、豚もも、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、油揚げ、あさつき、薄力粉、片栗粉
		・小魚スナック	煮干し
		・バナナ	バナナ
		おやつ ジャムチーズサンド、牛乳	食パン、プロセスチーズ、牛乳
9	月	・かじきの照り焼き	めかじき、片栗粉
		・ごはん	うるち米
		・切干大根の煮物	切干しだいこん、にんじん、乾しいたけ、油揚げ、さやいんげん
		おやつ クラッカー、牛乳	クラッカー、牛乳
10	火	・豆腐の田楽	焼き豆腐、さといも、だいこん、にんじん、赤味噌
		・ごはん	うるち米
		・ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、もやし、かつお節
		おやつ 林檎ケーキ、牛乳	薄力粉、卵、牛乳、りんご
11	水	・根菜のクリームシチュー	鶏むね肉、さつまいも、にんじん、れんこん茎、たまねぎ、かぶ、かぶの葉、水、薄力粉、牛乳
		・ロールパン	ロールパン
		・カルシウムヨーグルト	カルシウムヨーグルト
		・牛乳	牛乳
		おやつ 林檎、ビスケット、牛乳	りんご、ビスケット、牛乳
12	木	・回鍋肉飯	うるち米、豚もも、キャベツ、青ピーマン、にんじん、赤味噌
		・水菜のナムル	みずな、はくさい、にんじん、いりごま
		〈乳児〉給食:遠足お弁当 おやつ:遠足お菓子	※給食の内容と同様でウインナーを追加します ビスケット、牛乳
		おやつ 鬼饅頭、牛乳	さつまいも、白玉粉、薄力粉、水、牛乳
13	金	・白菜のそぼろあんかけ丼	うるち米、はくさい、鶏ひき肉、えのきたけ、にんじん、片栗粉
		・根菜のじゃこサラダ	だいこん、れんこん茎、にんじん、ごぼう、こまつな、しらす干し
		おやつ フルーツポンチ、牛乳	うんしゅうみかん、もも缶(白肉)、パインアップル(缶詰)、バナナ
14	土	・ウインナーピラフ	うるち米、ウインナーソーセージ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム
		・コーンスープ	たまねぎ、ブロッコリー、水、スイートコーン缶、コーンクリーム缶、牛乳、コーンスターチ
		おやつ ココアサンド、牛乳	食パン、ピュアココア、牛乳、コーンスターチ
16	月	・鯖の塩焼き	鯖
		・ごはん	うるち米
		・高野豆腐の含め煮	高野豆腐、にんじん、鞘隠元、乾しいたけ
		おやつ スナックパン、牛乳	スナックパン、牛乳
17	火	・厚揚げの野菜あんかけ	生揚げ、豚もも、にんじん、にら、乾しいたけ、たまねぎ、片栗粉
		・ごはん	うるち米
		・南瓜のいとこ煮	西洋かぼちゃ、ゆで小豆缶詰、にんじん
		おやつ ツナサンド、牛乳	食パン、まぐろ缶詰(水煮)、キャベツ、マヨネーズ、牛乳

日	曜日	献立名	食材名
18	水	・回鍋肉飯	うるち米、豚もも、キャベツ、青ピーマン、にんじん、赤味噌
		・水菜のナムル	みずな、はくさい、にんじん、いりごま
		おやつ 鬼饅頭、牛乳	さつまいも、白玉粉、薄力粉、水、牛乳
19	木	・ポークビーンズ	豚もも、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、青ピーマン、ホールトマト缶、黄大豆
		・食パン	食パン
		・カルシウムヨーグルト	カルシウムヨーグルト
		・牛乳	牛乳
		おやつ 林檎、せんべい、牛乳	りんご、甘辛せんべい、牛乳
20	金	・芋煮	豚もも、さといも、ごぼう、ぶなしめじ、根深ねぎ
		・ごはん	うるち米
		・白菜の塩昆布和え	はくさい、もやし、塩昆布
		おやつ 五平餅、牛乳	もち米、うるち米、赤味噌、いりごま、牛乳
21	土	・カレーうどん	うどん、豚もも、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、油揚げ、あさつき、薄力粉、片栗粉
		・小魚スナック	煮干し
		・バナナ	バナナ
		おやつ ジャムチーズサンド、牛乳	食パン、プロセスチーズ、牛乳
24	火	・豆腐の田楽	焼き豆腐、さといも、だいこん、にんじん、赤味噌
		・ごはん	うるち米
		・ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー、もやし、かつお節
		おやつ 林檎ケーキ、牛乳	薄力粉、卵、牛乳、りんご
25	水	・根菜のクリームシチュー	鶏むね肉、さつまいも、にんじん、れんこん茎、たまねぎ、かぶ、かぶの葉、水、薄力粉、牛乳
		・ロールパン	ロールパン
		・カルシウムヨーグルト	カルシウムヨーグルト
		・牛乳	牛乳
		おやつ 林檎、ビスケット、牛乳	りんご、ビスケット、牛乳
26	木	・かじきの照り焼き	めかじき、片栗粉
		・ごはん	うるち米
		・切干大根の煮物	切干しだいこん、にんじん、乾しいたけ、油揚げ、さやいんげん
		おやつ 黄粉トースト、牛乳	食パン、きな粉、調製豆乳、牛乳
27	金	・白菜のそぼろあんかけ丼	うるち米、はくさい、鶏ひき肉、えのきたけ、にんじん、片栗粉
		・根菜のじゃこサラダ	だいこん、れんこん茎、にんじん、ごぼう、こまつな、しらす干し
		おやつ フルーツポンチ、牛乳	うんしゅうみかん、もも缶(白肉)、パインアップル(缶詰)、バナナ、牛乳
28	土	・ウインナーピラフ	うるち米、ウインナーソーセージ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム
		・コーンスープ	たまねぎ、ブロッコリー、水、スイートコーン缶、コーンクリーム缶、牛乳、コーンスターチ
		おやつ ココアサンド、牛乳	食パン、ピュアココア、牛乳、コーンスターチ
30	月	・鶏肉のチーズ焼き	鶏もも肉、プロセスチーズ、ブロッコリー
		・ごはん	うるち米
		・蓮根サラダ	れんこん茎、さつまいも、にんじん、ひじき、いりごま、マヨネーズ
		おやつ 誕生会ケーキ、牛乳	カスタードロール、ホイップクリーム、りんご、牛乳

＊おやつは果物(バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、旬の果物等)、牛乳(1歳児クラス～)も出しております。
＊細かい調味料は記載しておりません。

✿今月の平均栄養価✿

エネルギー	518.7 kcal
脂質	15.1 g
たんぱく質	20.0 g
食塩	1.4 g

☆給食室より☆

※食材や献立が都合により変更する場合がありますのであらかじめご了承下さい。



１１月ほけんだより



東神の倉清涼保育園

朝晩がめっきり冷えるようになり、葉っぱの色が赤や黄へと美しく色付き始めました。落ち葉を使って遊ぶこどもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。咳をしているこどもも増えてきますので冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、生活に気を配っていきましょう。

睡　眠

睡眠が大切な理由

睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気や怪我をした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。実際に、睡眠のはじめに深く眠れると特に成長ホルモンがたくさん分泌されます。大人の身長は伸びませんが、心身の健康維持に重要なホルモンです。落ち着いた環境で深く眠って元気にすごしましょう。



睡眠が足りないと・・・・



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

眠れない時は…

布団に入ってもこどもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

インフルエンザの早期流行

インフルエンザは例年通りなら12～3月に流行することが多いのですが、今年は8月から全国的に流行しており、愛知県では9月28日にインフルエンザ注意報が発令されました。早く流行したから、冬にはあまり流行しないのではと考えがちですが、油断はできません。一般的にインフルエンザは乾燥した時期に流行が強まるとされており、一つの型にも複数の種類が存在するため、現在のA型による流行が一度収まった後、冬から春にかけて別のA型やB型による「2度目のピーク」がやってくる可能性があるのです。長期間にわたる警戒が必要です。

冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなるこどもが多いようです。こどもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。

