



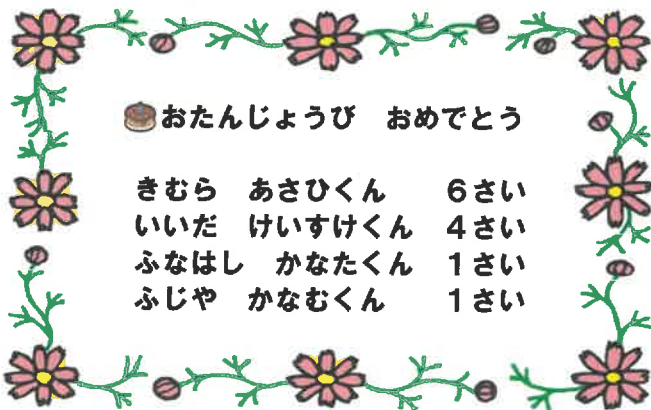
10月 えんだより

令和7年度 大野保育園

秋の深まりとともに朝夕涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすく、風邪などの感染症も多くなります。健康管理をして体調を整え、元気に過ごしましょう。また、屋外で活動しやすい季節です。散歩や外遊びを通して秋の自然に親しみ、のびのびと過ごしたいと思います。

今月の目標

- ・秋の自然の中で思いっきり遊ぶ。
- ・季節の移り変わりを感じながら過ごす。



🍪おたんじょうび おめでとう

きむら	あさひくん	6さい
いいだ	けいすけくん	4さい
ふなはし	かなたくん	1さい
ふじや	かなむくん	1さい

今月の予定

- 1日(水) 身体測定
- 2日(木) お月見・お誕生会
- 7日(火) 歯科検診 10:00
- 8日(水) 総合避難訓練
- 11日(土) 食育クッキング(さくら組)
- 16日(木) 内科健診 13:00



★お知らせ

年間行事予定表に記載されている『りんご狩り』は、クマ出没が多発している為、園児の安全を考慮し中止としました。

今後の予定

- 11月1日(土)『大野市民センターまつり』
- 13時頃～ さくら組が鼓笛と遊戯を発表します。

運動会を終えて

運動会では保護者の皆様のご協力ありがとうございました。たくさんの方に見に来て頂き、子ども達は応援をパワーにかえ頑張っていました。お友達と「運動会 楽しかったね!」と話している姿を見て嬉しくなりました。また、前日・当日の会場設営にお手伝いして下さいました保護者の皆様ありがとうございました。



お知らせとお願い

- ・SNSに自分のお子さんの写真を載せる際には、無断で他の子が載ってしまう事の無いようお願いいたします。どうしても他の子が映り込んでしまう場合はモザイク処理をするなど、トラブルにならないよう注意をして行ってください。
- ・10日(金)に着替え袋を持ち帰らせますので、衣替えをお願いします。入れ替えの際には洋服のサイズと名前の確認をお願いします。
- ・14日(火)～18日(土) 掛け布団を持たせて下さい。
- ・登降園の際は、パネルにタッチするのを忘れないようにして下さい。
- ・駐車場ではお子様と手を繋いで歩き、事故のないように十分に注意して下さい。

ほけんだより

- ・10月は寒暖差が大きく体調管理が難しい季節です。“大人より1枚少なめ”を目安に薄手の衣服を重ねるなどして上手な体温調節をしましょう。免疫力を高める為に日頃から生活リズムを整えておきましょう。
- ・今年は、すでにインフルエンザが流行しはじめています。また、新型コロナウイルス、溶連菌感染症なども増加傾向にあります。当園では、発熱症状が長引いているお子さんがみられます。日頃の体調を観察し、症状が続く場合は早めに小児科を受診しましょう。


10月 のこんだて

2025年度

大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	水	かに玉あなかかけ ブロッコリー 梨 春雨の中華サラダ 大根スープ	卵 長ねぎ カニフレーク 干し椎茸 グリンピースブロッコリー 万能ねぎ 春雨 きゅうり ソーセージ 木耳 大根 玉ねぎ 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
2	木	お誕生会 しらす菜飯 お月見ハンバーグ ブロッコリー トマト 人参グラッセ ほうれん草のごまマヨ和え ポテトスープ 月見デザート	菜飯の素 ハンバーグ(冷) ブロッコリー 人参 トマト ほうれん草 ツナ 白ごま じゃが芋 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	ミルージュ 月見クレープ
3	金	サーモンフライ 添え野菜 人参グラッセ りんご 大根サラダ みそ汁(しめじ・えのき・ねぎ)	サーモンフライ(冷) キャベツ 人参 大根 きゅうり ソーセージ しめじ えのき 万能ねぎ	牛乳 お菓子
4	土	カレーうどん ゆで卵 もやし中華サラダ フルーツゼリー	うどん 豚肉 人参 長ねぎ 玉ねぎ しめじ 卵 もやし きゅうり ソーセージ	バナナ お菓子
6	月	さばのおかか煮 大根添え オレンジ 小松菜の塩昆布和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	さばのおかか煮(冷) 大根 塩昆布 小松菜 もやし じゃが芋 玉ねぎ 万能ねぎ	牛乳 お菓子
7	火	麻婆豆腐 ブロッコリー チーズ フルーツゼリー ツナ入り厚焼き玉子 白菜スープ	豆腐 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺醤 万能ねぎ ブロッコリー チーズ 卵 ツナ 玉ねぎ 白菜 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
8	水	総合避難訓練 十和田バラ焼き ブロッコリー りんご かぼちゃサラダ みそ汁(大根・人参・油揚げ)	味付豚肉 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ(冷) きゅうり 卵 大根 人参 油揚げ	牛乳 お菓子
9	木	カレーライス ウィンナー スパゲティサラダ 牛乳 バナナ	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 スパゲティ きゅうり ソーセージ 赤ウィンナー	牛乳 イギリス-toast
10	金	味噌カツ 添え野菜 果実缶 もやしともずくのナムル みそ汁(厚揚げ・野菜)	ヒレカツ(冷) キャベツ もやし もずく きゅうり 人参 白ごま 厚揚げ 大根 えのき 笹がきごぼう 長ねぎ	牛乳 お菓子
11	土	焼きそば フルーツゼリー わかめサラダ 卵とえのきのスープ	焼きそば麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし レタス きゅうり わかめ えのき 卵	バナナ お菓子
14	火	親子煮 チーズ オレンジ 小松菜のしらす和え みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	卵 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース チーズ 小松菜 しらす(冷) なめこ 豆腐 長ねぎ	ジョア お菓子
15	水	肉豆腐 フルーツゼリー ブロッコリーサラダ オニオンスープ	豚肉 白菜 豆腐 人参 糸こんにゃく 長ねぎ 干し椎茸 ブロッコリー ツナ コーン缶 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	牛乳 お菓子
16	木	ハヤシライス 春雨とカニの中華炒め 牛乳 バナナ	豚肉 エリンギ 玉ねぎ カニフレーク ピーマン 白菜 長ねぎ 木耳	牛乳 ホットケーキ
17	金	春巻き 添え野菜 トマト 果実缶 白菜のなめ茸和え 大根と豚肉のスープ	春巻き(冷) キャベツ ほうれん草 人参 白菜 トマト なめ茸 大根 豚肉 わかめ	牛乳 お菓子
18	土	きつねうどん ゆで卵 わかめサラダ フルーツゼリー	うどん 味付け油揚げ 万能ねぎ かまぼこ 卵 レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
20	月	いわしの梅煮 添え大根 バナナ ひじきと野菜の白和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ)	いわしの梅煮(冷) 大根 豆腐 ほうれん草 ひじき 人参 干し椎茸 じゃが芋 玉ねぎ わかめ	ヤクルト お菓子
21	火	擬製豆腐 ブロッコリー 果実缶 ほうれん草のごま和え 白菜と肉団子のスープ	卵 鶏ひき肉 豆腐 ほうれん草 干し椎茸 ブロッコリー 白ごま 白菜 人参 椎茸 肉団子(冷) 春雨	牛乳 お菓子
22	水	れんこんハンバーグ 添え野菜 トマト 人参グラッセ ミモザサラダ えのきスープ フルーツゼリー	豚ひき肉 玉ねぎ れんこん 卵 トマト キャベツ パン粉 マカロニ きゅうり ソーセージ えのき 人参 ベーコン 万能ねぎ	リンゴジュース お菓子
23	木	枝豆シチュー 豚肉と春雨の甘辛炒め 牛乳 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 枝豆(冷) 豚肉 春雨 たら	牛乳 コップパン
24	金	チーズハムカツ 添え野菜 りんご 大根とわかめのサラダ きのことスープ	チーズハムカツ(冷) キャベツ 大根 ツナ 万能ねぎ わかめ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
25	土	ミートソーススパゲティ フルーツゼリー 卵サラダ わかめスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ オレガノ レタス きゅうり ロースハム 卵 わかめ 白ごま	バナナ お菓子
27	月	赤魚の煮つけ 添え大根 バナナ さやいんげんの炒め煮 みそ汁(豆腐・えのき・油揚げ)	赤魚(冷) 生姜 大根 豚肉 糸こんにゃく 人参 さやいんげん 豆腐 えのき 油揚げ	ソファール お菓子
28	火	三色そばろ丼 チーズ フルーツゼリー 白菜のツナサラダ もずくスープ	鶏ひき肉 卵 ほうれん草 人参 チーズ 白菜 きゅうり ツナ もずく 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
29	水	豚肉の厚揚げ巻 添え野菜 人参グラッセ オレンジ さつま芋とチーズのサラダ みそ汁(白菜・人参・ねぎ)	豚肉 厚揚げ キャベツ さつま芋 チーズ 白菜 人参 万能ねぎ	牛乳 お菓子
30	木	エッグカレー 大根のカニサラダ 牛乳 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 大根 きゅうり 卵 カニフレーク	牛乳 カップケーキ
31	金	鶏のから揚げ 添え野菜 フルーツゼリー ポテトサラダ みそ汁(なす・玉ねぎ・ねぎ)	鶏肉 りんご 生姜 キャベツ じゃが芋 人参 ソーセージ きゅうり なす 玉ねぎ 万能ねぎ	牛乳 お菓子



【給食室から】 ※都合により、メニューが変更になる場合があります。

日が暮れる時間が早くなり、吹く風や日差しも秋らしくなってきました。
秋は1年を通して1番食べ物の美味しい季節です。たくさんのおいしい食べ物が旬を迎えることから実りの秋とも呼ばれます。さつま芋、栗、きのこや新米など、旬を知り、味わい、多くの食材に触れあう機会を作ること、食べることを楽しみながら食育にもつながります。
きのこが苦手な方は、みじん切りにしてオムレツやハンバーグに入れると食べやすくなりますよ！





食育だより

令和7年度
10月号



秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

地元でとれた食材を食べよう

食育ピクトグラム



地元でとれたものを地域で消費する、「地産地消」が見直されています。とれたてで新鮮な旬の食材は、栄養価が高いのが特徴です。

家庭で取り組むなら、子どもと一緒に畑を見に行ったり、買い物に行ったりしてみましょ。スーパーでは生産者の顔写真が見られるものもあります。食材を手にとって、旬の食べ物やその土地の特産品についてたくさん話す機会を作りましょ。

あおもりの旬食材

お魚

・サバ・ブリなど



きのこ

・ならたけ(さもだし)・舞茸など

りんご

・早生ふじ・シナノスイート
・紅玉など



10月はたくさんの食材が旬を迎えます！

お米

・青天の霹靂・はれわたたり
・まっしぐらなど

特にりんごは全国の生産量の約6割を占めています！

新米の季節です
親子で一緒に！
おにぎり



2歳半を過ぎると、両手を使って丸い形を作る力がつきます。大人が少し援助をして、おにぎり作りにチャレンジしてみましょ。初めは、こぼれないようにラップフィルムを使って作るのがおすすめです。

ごはん茶碗にラップフィルムを敷き、ごはんを包んで、ひとねじりした物をにぎりましょ。

ごはんの量は子どもの手に収まるよう加減ましょ。

混ぜご飯で作ったり、中に入れる具と一緒に選んだり、楽しみながら作ってみてましょ。

