



すえさみこども園

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和 7 年 10 月 1 日

10 月の園だより

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・楽しみの多い季節です。

さくら、すみれ、たんぽぽ組は、運動会の練習も始まっています。秋は、散歩や園庭遊びなど、この季節ならではの自然に十分関わりながら、不思議を見つけたり、観察したり、試したりしてたくさんの発見を子ども達と楽しんでいきたいと思います。



お知らせ・お願い

*11 月 4 日（火）から、一般児組（たんぽぽ、すみれ、さくら組）は制服を着用して登園して下さい。10 月いっぱいまでは移行期間です。気温に合わせて調節して下さい。

*衣替えのため子ども達の衣服の確認をお願いします。

・1 階ちゅうりっぷ組、さくら組、すみれ・たんぽぽ組は、登降園時にお子様のロッカーの着替えかごの中の確認をお願いします。

・2 階つぼみ、ひよこ組は、31 日（金）に持ち帰ります。

登園時間について

9 時までに登園してください。欠席、遅れて登園の場合は必ず 9 時までに連絡をお願いします。

Halloween

10 月のお楽しみ会ではハロウィンにちなんで英語教室で習ったダンスをしたりイベントを楽しむ予定です。

10 月のいちごっこ

園では、0 歳から就学前のお子さんならどなたでも来ていただける「いちごっこルーム」を、毎月開いています。10 月は・・・
*23 日（木）・ハロウィンの飾り作り
・カタカタやコンビカーで遊びましょう

※予約不要です。お気軽にお越しください。

10 月の園児数は 71 人です。



10 月行事予定



日	曜日	行 事	備 考
1 日	水	衣替え（10 月中、移行期間） ブック登園開始 学校安全の日 歯科検診	午前中、岸本歯科の先生に診ていただきます。
2 日	木	スポーツ塾 日末小学校就学時健診	
3 日	金	英語教室	
4 日	土	奉仕作業（2, 3 歳）中止	
9 日	木	スポーツ塾	
10 日	金	英語教室 布団持ち帰り	
15 日	水	英語教室	
18 日	土	運動会	日末小学校の体育館で 3.4.5 歳児が行います。
20 日	月	小学校との合同避難訓練	4.5 歳児が、参加します。
21 日	火	遠足	3.4.5 歳児が、園外へ出かけます。詳しくはクラス便りをご覧ください。 全児（0～5 歳児）お弁当の準備をお願いします。
22 日	水	お楽しみ会（ハロウィンパーティー） 未満児身体測定	
23 日	木	一般児身体測定 いちごっこ	
24 日	金	英語教室 親子読者 布団持ち帰り	
30 日	木	角笛シルエット劇場	4.5 歳児がうららで観劇します。詳しくは、後日お知らせします。
31 日	金	英語教室 11 月号のお便り送信	

★11 月の主な予定

6 日（木）スポーツ塾閉講式

未定 保育参加（ちゅうりっぷ組、つぼみ組）

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。



食事だより



令和7年10月1日 すえさみこども園

暑さの残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。秋は、海の幸も山の幸も豊富で、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子ども達の食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

秋の味覚

しいたけ、しめじ、
まいたけ、えのきたけ...
まつたけ！
今は菌床栽培により安定的に
生産され通年出回っていますが、
本来の旬は秋です。



きのこ

今の季節はたくさんの
種類のりんごが出回っ
ています。
大きさ、皮の色、香り、
味の違いを楽しめます。



りんご



かき

酢の物やサラダ、
白和えなどの料理
に使用すると一味
違った美味しさを
味わえます。

ほくほくおいしいさつまいも♪
ゆっくり加熱することで酵素
が働き、でんぷんが糖に分解
されて甘さが増します◎



さつまいも

秋鮭は、脂分が控えめであっさりしているの
が特徴です。きのこと一緒にバターでホイル
焼きにしたり、フライやムニエル、みりん漬
け焼きにしてください。



鮭

新米の美味しい季節です！

新米が出回り、お米がおいしい季節です。炊きたての新米は、味も香りも格別ですよ。

ごはんの栄養

ごはんには体を動かすためのエ
ネルギー源として欠かせない炭
水化物が豊富です。その他にも
たんぱく質や無機質などがバラ
ンスよく含まれています。



ごはん食のメリット

- ◎粒状なので、よくかんで食べるため頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。
- ◎ごはんには塩分が含まれていないためヘルシーです。
(おかずの塩分には注意が必要)

感謝の気持ちを忘れずに！

私達が普段からごはんを食べることができているのは、お米を育ててくれた農家の人、お米を炊いて、おいしいおかずを作ってくれる人、お米を実らせてくれた自然があるからです。
お茶碗のごはんを残さずに食べていますか？子ども達にも「一粒残らずきれいに食べようね」と声をかけながら、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶もしっかりしていきたいですね。

いただきます



こんだてひょう

※10月22日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません

※《》は未満児に対しての代替献立です

日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食
1	水	ジョア	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ	牛乳 ウエハース
2	木	お茶 ビスケット	ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ 白菜スープ	牛乳 豆乳もち 《せんべい》
3	金	お茶 ヨーグルト	食パン	スパゲティイタリアン 豚肉とレタスのスープ アニマルチーズ	牛乳 ミシュケ
4	土	ジョア сенべい	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ りんごジュース	牛乳 ビスケット
6	月	お茶 バナナ	ごはん	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 クロワッサン
7	火	牛乳 ボーロ	ごはん	手作りさつま揚げ 和風サラダ のっぺい汁	牛乳 сенべい
8	水	お茶 ヨーグルト	ごはん	白身魚フライ ひじきときゅうりの和え物 味噌汁	牛乳 ビスケット
9	木	ジョア сенべい	ゆかりごはん	ちくぜん煮 パンサンスー トマト	牛乳 マカロニきなこ
10	金	お茶 ウエハース	食パン	白味噌ポトフ スパサラダ	牛乳 パームクーヘン
11	土	ジョア ビスケット	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース	牛乳 сенべい
13	月	祝日		スポーツの日	
14	火	お茶 チーズ	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 ふかし芋
15	水	牛乳 ボーロ	食パン	ポークビーンズ ブロッコリーと卵のサラダ りんご	ジョア クラッカー
16	木	お茶 ヨーグルト	ごはん	大豆ハンバーグ マセドアンサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ビスケット
17	金	お茶 オレンジ	ごはん	魚のかば焼き 切干大根のごま酢あえ けんちん汁	牛乳 黒糖蒸しパン
18	土	運動会			
20	月	お茶 チーズ	ごはん	カレー肉じゃが ツナサラダ オレンジ	牛乳 揚げパン
21	火	お楽しみおやつ♪	秋の遠足 手作り弁当		お楽しみおやつ♪
22	水	お茶 ウエハース	五目ごはん	コーンと大豆のメンチカツ さつまいもサラダ わかめスープ	飲むヨーグルト ビスケット
23	木	牛乳 ボーロ	ゆかりごはん	魚の立田揚げ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 パームクーヘン
24	金	お茶 バナナ	カレーライス	カレーシチュー (チキン) ドレッシングサラダ 柿	牛乳 クラッカー
25	土	ジョア сенべい	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース	牛乳 ウエハース
27	月	お茶 ヨーグルト	わかめごはん	鶏肉のマーマレード煮 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め コーンかきたまスープ	牛乳 肉まん
28	火	お茶 ウエハース	ごはん	魚のマヨネーズ焼き ひじきナムル コロコロスープ	ジョア 芋けんぴ 《ビスケット》
29	水	お茶 りんご	ごはん	岩石揚げ ほうれん草のお浸し 豚汁	牛乳 сенべい
30	木	お茶 ビスケット	食パン	さつまいもと青菜のクリーム煮 ちりじゃこサラダ バナナ	牛乳 チーズタルト
31	金	牛乳 сенべい	ごはん	江戸っ子煮 切干大根のゴマネーズあえ	パンプキンババロア

【園から提供する1日当たりの栄養量】

◆以上児栄養目標量	エネルギー386kcal	たんばく質11.0~24.9g	脂質11.9~18.1g	食塩相当量1.6g未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー370kcal	たんばく質16.5g	脂質16.5g	食塩相当量1.4g未満
◇未満児栄養目標量	エネルギー489kcal	たんばく質12.2~24.5g	脂質10.9~16.3g	食塩相当量1.5g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー460kcal	たんばく質17.9g	脂質15.3g	食塩相当量1.3g未満
◆以上児 (3, 4, 5歳児)			◇未満児 (0, 1, 2歳児)	