

ねあらい

学園だより

浜松市根洗学園

住所：〒433-8108

浜松市北区根洗町667-1

TEL:053-436-9318

FAX:053-436-9326

在籍児 250名（10月19日現在）

◇毎日通園 年長児：23名 年中児：23名
年少児：23名 2歳児：6名◇選択通園 らいおん：48名
子じか：75名

◇親子教室ねあらい：52名

11月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
				1 避難訓練	2 誕生会	3 文化の日
4	5	6 歯科検診	7 音あそび（もも）	8 手づくりクラブ	9 小児神経科相談 職員会議	10 にじいろクラブ（きい） ことばの教室
11	12	13 母親教室 ホール練習（たっく・きい）	14 音あそび（もも） 柏木先生 ワークショップ	15 食育 柏木先生 ワークショップ	16 ゆりかご来園 ホール練習（もも・みどり）	17 ことばの教室 からだあそび教室 にじグループ
18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24
25	26 みかん狩り	27 ホール練習（きい・みどり） スキップ（もも）	28 ホール練習（もも・たっく） スキップ（きい） さい懇談会	29 ★実績 スキップ（みどり）	30	■29日提出 お願いします。 11月利用実績表 12月利用実績表

※児童福祉法に関する実績確認印、予定表・報告書を11/29に提出をバス添乗員に忘れずをお願いします。

※カレンダー内の電話マーク☎の日は、職員会議の為15:00以降お電話に出られない場合もあります。

*2日の誕生会：13:00よりセレモニーを行います。見学をご希望の方は担任までご連絡ください。

*8日の手づくりクラブ：10:40～11:40こあらの部屋で行います。皆さんのご参加お待ちしております♪

*10日のきいグループのにじいろクラブは都田総合公園でそりあそびを行います。現地集合となります。

*17日から来年度入園される方を対象としたにじグループがはじまります。

*28日のきい懇談会：13:00～きりんの部屋で行います。テーマは「「後期に向けて」大切にしていきたい事（年中時の育ちから）」です。ご参加をお願いします。

*26日のみかん狩り：浜松グリーンライオンズクラブさんからのご招待で、倉田園にて行います。着替えをせずに倉田園へ向かいますので、汚れてもいい服装で登園させてください。当日、車登園の方は10時半までに学園に登園してください。

その時間までに来られない方は、グループ職員にご相談ください。

*13日・16日・27日・28日はホール練習があります。対象のグループの方は、車で来られる場合、10:00までに登園をお願い致します。遅れる場合は、直接みをつくし文化センターまで送っていただくことになります。ご協力をお願いします。

*14日（みどり）・15日（きい）は演劇家の柏木先生がグループに入って子ども達と生活を共にします。

<実習・ボランティア>

・11/27～12/10 常葉大学 保育1名（もも）

・10/18～12/10 聖隷クリストファー大学 社会福祉 インターンシップ3名 毎週木曜日

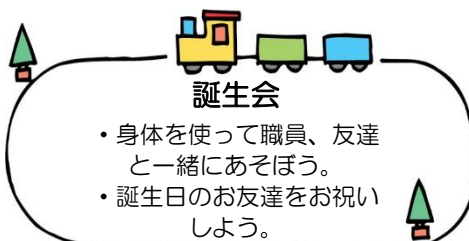
■10/22～30まで、市役所ロビーでお弁当画用紙箱の展示しています。ぜひ、のぞいてみて下さい。



11月のうた
くり

おちばのじゅうたん

へびのうた



誕生会

- ・身体を使って職員、友達と一緒にあそぼう。
- ・誕生日のお友達をお祝いしよう。



食育

お好み焼

選ぼうフルーツ

包丁を使ってみよう
手指を使おう

母親教室

日 時	11月13日(火)	10:20~14:20
場 所	第三静光園(かわせみ)	
目 標	・ことばの発達について学ぼう！ ・キラキラ発表会の練習をしよう	
日 程	10:20~ はじめの会、手あそび 10:30~ お母さんのお話 10:50~ ことばの発達について 講師：奥脇先生 12:00~ ランチタイム 13:00~ お母さんのお話 13:20~ キラキラ発表会の練習 14:15~ 感想用紙記入 14:20 終了	



持ち物 ・クッションか座布団(自分が座る用)、靴を入れる袋、筆記用具、手あそび集、お弁当、飲み物

お知らせ ・11月のお当番の方は、9:50に集合してください(難しい方はご連絡ください)。
・ランチタイムに、こもれびさんによるパン販売があります。ご利用される方はどうぞ☆

その他 ・出欠、登園方法を10月30日(火)までに生活記録表にてお知らせください。
※駐車場、使用教室の調整のため、必ず出欠の連絡をして頂くようお願いいたします。
・兄弟の託児を午前中のみ行ないます。場所は、学園内『こあら』の部屋です。
希望される方は10月30日(火)までにお子さんの名前と月齢も一緒にお知らせ下さい。

持ち物：託児代500円、子どもの名札、お気に入りのおもちゃ、子どもの飲み物
月齢が低いお子さんはタオルケットやお布団をお持ちください。
・疑問点などありましたら、グループ担任にお尋ねください。



9月の感想

・言葉とサインの話を聞いて、言葉が出なくても子どもなりに親に対して伝えたいことを教えてくれていたのだと気づかされました。親の要求が通じないとついイライラしたり怒ってしまいがちですが、子ども側の気持ちを考える事も大事なのだと思います。
・ことばとサインのお話では、どのように言葉が出る前に子どもと向き合えば良いのかが知れてよかった。
・お母さんの話で「今しかできない子育てを～」という所にすごく考えさせられました。私は気がかりな事を色々検索してしまうので、それをやめて我が子を信じてやっているというのは見習いたいです！
・お母さんのお話して、仕事と療育を両立しすごいなと思いました。私もいつか働きに行きたいので、もっと話を聞きたいです。



発達支援広場



たんぽぽ広場

(1歳~就学前)

日程：11月8、15、29日

ねらい：友達と楽しくあそぼう

スタッフとお話しよう

活動：お話会、運動あそび

親子教室ねあらい

(1歳~就学前)

日程：11月6、7、9、14、16、

20、21、27、30日

ねらい：親子で秋を楽しむ

活動：おやつ、ペアレントプログラム、
どんぐり散歩

ほけんだより



インフルエンザにご注意！！

少しずつ空気が乾燥する季節になり、今年もインフルエンザが局所的に流行し始めています。そこで、インフルエンザ予防ワクチンの接種のお話です。

大人は1回、子どもは2回打つことが推奨されている予防ワクチンは、高熱などの副作用が心配されたり、打ってもインフルエンザにかかることもあることから、接種をためらう方もいるようです。しかし、インフルエンザにかかっても予防接種を打っておけば、症状の重症化を防ぐことができると言われています。また、予防接種は、およそ5ヵ月間有効ですので、今の時期に打っておけば、例年インフルエンザが最も流行する1月～3月もカバーできます。かかりつけ医と相談しながら、ぜひ、インフルエンザ予防ワクチンを打って、ウイルスに負けず、元気に過ごしましょう！

☆歯科健診を行います☆

11月6日(火) 10:30～ そうの部屋

たっく → みどりグループ → きいグループ → ももグループ

※当日は、コップと歯ブラシを使用します。忘れずに持たせてください。また、今一度記名の確認をお願いします。

※歯科健診に関するアンケートを後日配布します。記入をお願いします。

親子で楽しむ音楽講座♪

8月26日、9月9日、9月23日、片岡祐介先生による親子ワークショップが開催されました。

それぞれ23名、20名、24名の方が参加下さりました。各講座の様子や、参加者からの感想を紹介していきます♪



第1回 自宅でできる音あそび

床を叩いたり、手を叩いたり、音って何からでも出るんだね！

いろんな音を楽しむ事が出来ました。自由に音を出し、からだで楽しめて良かったです。
(みどりGのお母さん)

型にはめるのではなく「自由でいい」にビックリでしたし、本人の好きな形でいいのは嬉しいです。
(ももGのお母さん)



第3回 テタラメ大合奏の日

見たことない楽器も、お鍋も床も今日は楽器！気付いたらみんなのリズムが合わさって、大合奏に！



第2回 ピアノであそぼう

ポイントとは、子どもが興味を持った時！お母さんも一緒に弾いてみよう♪

始めは嫌々だったけど、楽器は気になるようでした。頑張ってくれて良かったです。みんなで大合奏、とても生き生きした音でした。(ももGのお母さん)

ぽんどうかい

ももグループ

台風の為、順延になってしまった運動会でしたが、秋晴れのなか、運動会を行う事ができました。入場行進では、職員や友達と手を繋ぎグラウンドを1周しました。お父さんやお母さんの姿を見つけて泣けてしまう子もいましたが最後まで行進することができました。

今年のグループ競技は、「おにぎり get だ！大冒険！」。子ども達がおにぎりを目指し、冒険に出掛けます。途中、太鼓橋、平均台、三輪車、マット、などを乗り越えて、おにぎりを get！練習中は、太鼓橋の中央までくると、うまく向きを変えられず戸惑う姿が見られたり、マットでの前転が緊張している子もいたりしましたが、練習を重ねる毎に少しずつ自信がついて、本番はみんなゴールすることができました。

その後、「いただきます」の挨拶をしておにぎりをパクパクいただきました。



きいグループ

上下茶色の衣装に真っ赤なお尻♡子ども達はおさるさんに変身しました♪

グループ競技の練習では、お友達と一緒に引っ張ることが難しく1人で先に行ってしまったたり、職員に「〇〇くん、〇〇くんと一緒に引っ張るよ」「待ってて」と声をかけられることもありました。雨の日も多く、外で練習出来た回数も少なかったですが、練習の回数を積み重ねることで振り向いてお友達の様子を見たり、職員がアイコンタクトやジェスチャーで伝えることで待つことが出来るようになりました。両手を使って綱を持ち上げながらぐるぐる子、巧技台の上が心地よくて座っていた子、GET したばななを持ってニコニコ眺めている子など可愛いおさるさん達の姿を保護者の方々に見ていただくことが出来ました。台風のため、平日の運動会となりましたが温かい声援と衣装の準備等ご協力ありがとうございました。



みどりグループ

待ちに待った運動会。今年は台風による延期のため、平日の開催となりましたが、登園してきた子ども達の表情は、空のように晴れやかでした。お父さんとお母さんからのメッセージの入った手作りゼッケンを胸につけ、入場行進では堂々と歩きました。

グループ競技の綱引きでは、「絶対勝つぞ」と言いながら、気合を入れて綱を持つ子や、ちょっと心配そうに綱を握る子もいましたが、笛の合図でみんな一斉に引っ張ることができました。きいろチームもピンクチームも1勝し、お父さんお母さんチームとの対戦も、みんなで団結して勝利!! さすがみどりグループという力を見せてくれました。

みどりグループは今年最後の運動会ということもあり、午後特別に聖火リレーと徒競走も行いました。徒競走では、昨年より長くなったコースを、ゴール目指して一生懸命走る様子が見られました。1位をとりたくて笛と同時に走りだしていく子、ゆっくりとスタートする子、応援のテントに寄り道したくなる子などいろいろでしたが、みんな確実に成長した走り方でした。勝ち負けを意識して団結する姿を見ていただける運動会になりました。



老人ホーム訪問



9月21日（金）に敬老の日のお祝いで、みどりグループは愛の家、きいグループは第3 静光園、ももグループは第2 静光園のおじいさん・おばあさんにみんなで会いに行ってきました。バスで向かい、車内では「信号の赤は止まれ、青は進む」など車窓に見えるものの話をお友達としていきました。バスが到着すると、おじいさん・おばあさんたちが笑顔で玄関にて迎え入れてくれました。初めての場所でしたが泣く子はおらず、職員と一緒に「こんにちは」と言える子の姿も見られました！“うんどうかい”の手あそびを披露出来ました。おじいさん、おばあさんは笑顔で聞いてくださいました。代表の子達が花束を渡すと、おばあさんが「ありがとう」とお礼を言ってくれました。そして、折り紙で折った飾りのプレゼントをいただきました。バスで帰るときには、おじいさん、おばあさんは、見えなくなるまで見送ってください、子供たちは、「さようなら」とバスの中から発車するまで手を振ってお別れしました。

前期終業式



9月28日（金）『前期終業式』を行いました。終業式楽しみの1つ、がんばりカード授与。代表児のお友達は、呼名されると「はい」とお返事したり拳手をしたりして、前に出てきました。前に出てニコニコ笑顔の子、初めての会で「何が始まるんだろう」と少し不安そうな子、カードにある写真をみたくて覗き込んでいる子も皆、嬉しそうな表情でカードを受け取っていました。

また今年は皆勤賞のお友達が1名いました。そのお友達は、「きいグループの鈴木ゆうまくん」です。前期の間、1日も休まず登園できたこと、素晴らしいですね。証書をもらう時、カードをしっかりとみて両手でもらっている姿が、いつも以上に輝いていました。

さあ、後期は、秋の遠足、みかん狩り、キラキラ発表会など、他にはどんなことが待っているかな。みんなで楽しい思い出をたくさん作っていきましょう。



後期始業式



“後期の行事を知り、楽しみを作ろう！”というねらいの元、10月4日（木）に後期始業式が行われました。始業行では10月から3月の間に行われる主な行事を寸劇と共に紹介しました。12月の行事のクリスマスの紹介では一足先に「赤鼻のトナカイ」の手あそびをサンタやトナカイに扮した職員と一緒に行いました。子ども達は職員の歌声に合わせて一緒に歌ったり手あそび真似る子、突然のサンタの登場に驚きから目を丸くする子、中には「プレゼントは～？」と声を上げる子も！！行事紹介の後は後期に向け、「後期もたくさん楽しむぞ、エイエイオー！」をしました。後期もどんな楽しい事が待っているのか、今から楽しみです♪



後期の目標

ももグループ

新しいお部屋に、初めて見る友達に初めて経験する活動など、4月から半年経って子どもたちにとって初めてのことであった半年ではないかと思います。前期は学園の生活に慣れることから始まり、同じお部屋の友達や職員と少しずつ“できた”ことを経験できるように取り組んできました。また、ももグループの大きなテーマである“こころのポケット ぽっかぽか”も、自分以外のひととの繋がりを子ども達自身に楽しんでもらえるように例えばトイレに誘いかけた時にオマルに座ることが出来た時は「偉かったね!!」と伝えたり、給食の場面では苦手な物にチャレンジが出来た時、たくさん褒めてあげる等、本人の出来たことを周りに居る人達と共感する経験を積んできました。

そして後期は、、、

① 集団を大きくすることで友達との関わりを広げる。色々な先生と関わる。

→各活動や朝の自由あそびの時等、各お部屋を回ったり、給食の場面では違うお部屋の職員、友達と関わる機会を増やしていきます。友達のペースに合わせることや友達同士でのやりとりの経験を積めるよう、職員が子どもたちの間に入って「〇〇くんと一緒にだよ」「そういう時は△△って言うんだよ」など声をかけていきます。

② 個々の生活面の力を育てる

→自分でできる事をもっと増やすことができるように取り組んでいきます。「〇〇くんかっこいいな」や出来た時は「すごいね!!」と頑張りを認めてあげる等、子ども達の自信に繋がるような声かけをしたり、自分で取り組む姿を離れて見守ったり、職員が一緒に手を添えてやる等、個々に合わせた支援を行っていき、自分でできる力につなげていきます。

きいグループ

きいグループの今年度の目標は「のぞいてみよう心のメガネ～やってみたいを応援しよう できたをいっぱい見つけよう～」です。子ども達の「これやりたい!」「ほくにもやらせて!」という気持ちを育てられるように関わってきました。自分でやりたいという気持ちが大きくなり当番活動等もみんな大好きです。名前を呼ぶと元気よく返事をしたり、生き生きと手を挙げながら前に出てきてくれます!時にはやりたくてトコトコ歩いて自然と前に出てくるお友達もいます。「〇〇くんは明日だよ」と伝えると「うわー!!」と泣いて怒ったりその場に崩れ落ちたりと子ども達の感情の表現の仕方は様々です。でも年少の時から見ると、こんなに自分の思いを主張できるようになったのだと感じられます!

きいグループの後期の取り組みとして「あそびを広げる」ことを取り組みます。ばななとばんだであそびの内容を変え、子ども達に合わせたあそびを展開していきます。あそびが広がる事で、好きなものができる集中してあそぶ事ができるようになったり、家での過ごし方につながったり、大きくなってからもその活動が励みになったりと生活面にもつながっていきます。後期はあそびを大切に、職員や友達と楽しい経験を積めるよう、職員も積極的にあそびに誘いかけていきます。みんなであそぶぞ!!

みどりグループ

今年度のグループ目標『安定と挑戦～ホップ・ステップ・ジャンプ～』に向かって職員や友達と一緒に取り組んできました。お父さん、お母さんと離れて一泊した夏の合宿では、“友達と一緒に”を励みにバスに乗って買い物に行ったり、布団を敷いたり、みんなでお風呂に入ったりなどたくさんの方にチャレンジ(挑戦)しました。「〇〇くん、〇〇さんがいれば大丈夫」と友達との絆も深まりました。残念ながら雨天のため運動会はグループ競技のみになりましたが、練習ではどの競技にもかかんにチャレンジする子ども達の姿が見られました。

前期の子ども達の姿をふまえて後期は、2つのことを目標に取り組んでいきます。

① 「いつでも」「どこでも」「だれとでも」安定して過ごす。

→前期は友達を励みにいろいろなことにチャレンジしてきました。後期はもう一つの目標である『安定』に向けて取り組んでいきます。就学に向けて環境が変わっても安定して過ごせるように部屋や職員、生活の流れなどに変化をつけていき、それに対応できる力を身につけていけるように働きかけていきます。例えば、造形活動はお子さんの課題に合わせ、グループ分けをして取り組むなど、“これがあれば頑張れる”という子ども達の励みになるものを増やしていきます。

② 自分のことは自分でする。

→「〇〇くんが頑張っているからやってみよう」と友達を励みに身辺自立に取り組んでいきます。出来た時には「やったね、できたね」と認めてその子の自信へとつなげていきます。

青空クラブ・クッキングクラブ

今年度の青空クラブ・クッキングクラブは、餅つきを行います！

みんなでついたお餅を、いろんな味でおいしく食べましょう！！

日時：平成30年 12月 22日（土）

時間：9：30～11：30

場所：根洗学園グラウンド・中庭・各教室

9：30～ はじめの会（グラウンド：傘プレイルーム）

- ・体操（大きくなったら）
- ・親子マラソン

※うがい・手洗いをして中庭へ移動

10：00～ チャリティーセレモニー（中庭）

10：30～ お餅つき（中庭）

おもちを丸めたり、お好みの味つけで食べよう！

※つき・ほし・いちご・ばななのお部屋も使えます。

紙芝居、感想用紙・利用実績表記入

11：30 終了



持ち物： お茶等飲み物、箸・スプーン・フォーク等、お皿、おわん（園で汁物を用意します）、
お餅につけるお好みの物（のり、きなこ、あんこ、大根おろし等）、
エプロン、三角巾、マスク、その他必要な物

＜お知らせ＞ **費用**：食材費として一家族500円の用意をお願いします。

12月の母親教室の時に集金をさせていただきます。当日、母親教室を欠席される方は12月のスキップの時に集金をします。

※申し込みをされた方は、返金をいたしませんのでご了承下さい。

◆インフルエンザ等、感染予防のため、お子さん・親御さん・ご家族の皆様、当日参加される方は朝、検温をして下さい。37、5℃以上の発熱、また体調が少しでもすぐれない方は参加を見合わせて下さい。また手洗い、消毒の遂行、マスクの着用にご協力をお願いします。

※参加希望の方は参加人数を下記に記入の上、10月29日（月）までに「学園提出用」をおたよりパックにはさみ提出をお願い致します。当日は、たくさんの参加希望者がいることが予測される為、期限を過ぎてからのお申込みはご遠慮頂きたいと思いますので宜しくお願い致します。

※ご不明な点がありましたら、担当の中道までお問い合わせください。よろしくお願いします。

切り取り線

家庭保管用			学園提出用		
参加人数	大人	人	参加人数	大人	人
	子ども	人		子ども	人

平成 30年

11月の予定献立表



日	曜	献立名	主要材料	熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	食塩 g
1	木	ご飯(ふりかけ) さばの竜田揚げ 星せんべい	おでん ささみと大豆サラダ 牛乳	胚芽米 ふりかけ さば 生姜 でん粉 大根 人参 ちくわ こんにゃく 昆布 ウズラ卵 和風だし 大豆 鶏ささみ トマト きゅうり コーン マヨネーズ	537 18.7 19.1	2.3	
2	金	ご飯(味付け海苔) 塩唐揚げ 誕生日ケーキ	味噌汁 小松菜のごま和え 牛乳	胚芽米 味付け海苔 鶏肉 生姜 でん粉 大根 玉ねぎ えのき 油揚げ 味噌 和風だし 小松菜 ちくわ 人参 ごま ロールちゃん 生クリーム みかん チョコ	553 17.4 20.4	2.3	
5	月	ご飯(しらす) 里芋の中華煮 バナナ	けんちん汁 切干大根と胡瓜のごま和え アシドミルク	胚芽米 しらす干し 里芋 鶏肉 白ねぎ 生姜 さやいんげん 中華だし 大根 しいたけ ごぼう 油揚げ ちくわ 和風だし 切干大根 きゅうり 人参 ごま バナナ	503 18.4 6.6	2.0	
6	火	きつねうどん ひじきサラダ 星せんべい	ミドツグ 飲むヨーグルト	うどん 油揚げ なたね ねぎ 昆布 かつおだし パプリカ きゅうり レタス ツナ ひじき ドレッシング アメリカンドッグ	537 16.4 17.6	2.0	
7	水	チャーハン ギョウザ 野菜ホットケーキ	ワカメスープ ひじきのナムル りんごジュース	胚芽米 卵 焼き豚 白ねぎ パプリカ 中華だし わかめ コンソメ ギョウザ ひじき もやし きゅうり 人参 ごま油 小麦粉 人参ジュース バター	572 16.8 16.6	1.6	
8	木	ご飯(味付け海苔) 魚と野菜の煮つけ ドーナッツ	なめこ汁 ゆで卵 ラブミー	胚芽米 味付け海苔 白身魚 生姜 れんこん しいたけ 人参 さやえんどう とうふ わかめ ねぎ ふなめこ 味噌 和風だし 卵	537 20.3 8.7	1.7	
9	金	食パン 鮭カレーニエル 大学芋	卵スープ ホウレン草サラダ 牛乳	食パン イチゴジャム 鮭 バター パセリ カレー粉 チーズ 小麦粉 卵 人参 ベーコン かぶ コンソメ ホウレン草 レタス トマト ごま ドレッシング さつまいも	512 17 21	2.0	
12	月	牛丼 ポテトサラダ みかん	味噌汁 ミニトマト 野菜ジュース	胚芽米 和牛肉 しらす しいたけ 和風だし 豆腐 わかめ 人参 油揚げ 味噌 ねぎ じゃがいも ハム コーン グリンピース マヨネーズ ミニトマト みかん	562 14.2 22.1	1.5	
13	火	ピザトースト シーフードサラダ りんご	コンソメスープ フライドポテト 牛乳	食パン チーズ 玉ねぎ ベーコン ケチャップ ビーマン コーン ハム じゃがいも パセリ コンソメ パプリカ きゅうり レタス カニカマ 海老 イカ ドレッシング フライドポテト りんご	510 19.8 18.6	2.2	
14	水	インディアンズパ おからサラダ いも茶巾	キャベツスープ ミニトマト いちご牛乳	スパゲッティ 豚ひき肉 ベーコン 玉ねぎ ビーマン 人参 マッシュルーム カレー粉 コンソメ キャベツ ウインナー パセリ ブロッコリー おから マヨネーズ ミニトマト さつまいも 栗甘露 生クリーム	542 18.7 15.1	2.4	
15	木	お好み焼き おにぎり 選ぼうフルーツ	さつまいもスープ 牛乳	小麦粉 海老 イカ 豚肉 卵 キャベツ ねぎ 沢庵 紅生姜 花かつお お好みソース 胚芽米 ふりかけ さつまいも 白菜 ベーコン コンソメ パセリ	524 13.6 13.5	1.5	
16	金	ご飯 鶏肉の照り焼き ピーチムース	すいとん 粉ふき芋 ミニトマト ラブミー	胚芽米 鶏肉 大根 人参 ごぼう 油揚げ さつまいも 小麦粉 和風だし ミニトマト じゃがいも パセリ 桃 牛乳 ゼラチン 生クリーム	556 13.6 13.6	1.7	
19	月	ご飯(きな粉ふりかけ) 厚揚げの肉味噌炒め みかん	コーンチャウダー フライドポテト 牛乳	胚芽米 きなこ ごま 青のり 厚揚げ 白ねぎ 人参 豚ひき肉 生姜 ごま油 中華だし でん粉 味噌 玉ねぎ コーン マッシュルーム ベーコン 牛乳 パセリ コンソメ フライドポテト みかん	550 16.5 17.2	1.4	
20	火	さつま芋ご飯 さんま蒲焼 りんご	けんちん汁 切干大根ナポリタン ラブミー	胚芽米 さつまいも さんま 生姜 でん粉 大根 しいたけ ごぼう 油揚げ ちくわ 和風だし 切干大根 ウインナー 玉ねぎ ビーマン 人参 ケチャップ ウスターソース りんご	566 14.3 16.7	2.3	
21	水	大豆ときのこカレー ホウレン草サラダ ミルクプリン	白菜スープ ゆで卵 牛乳	胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 大豆 さやいんげん じめじ マッシュルーム 脱脂粉乳 カレールウ 白菜 ベーコン コンソメ パセリ ホウレン草 レタス コーン トマト ごま ドレッシング 卵	567 19.4 20.9	2.0	
22	木	ロールパン 白身魚フライ ドロップクッキー	卵スープ 根菜ラウトウイユ 牛乳	ロールパン イチゴジャム 白身魚 小麦粉 パン粉 卵 ケチャップ ウスターソース 人参 ベーコン かぶ コンソメ パセリ れんこん ごぼう ツナ にんにく オリーブ油 コンソメ トマト 脱脂粉乳 バター りんご ごま	535 20.1 23	2.0	
26	月	ドライカレー ひじきサラダ ウエハース	南瓜のポタージュ ミニトマト アシドミルク	胚芽米 合いびき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ カレー粉 コンソメ 南瓜 コーン 牛乳 パプリカ きゅうり レタス ツナ ひじき ドレッシング ミニトマト	571 15.5 14.1	2.4	
27	火	ご飯(きな粉ふりかけ) 鮭塩焼き みかん	コーンチャウダー 五目きんぴら スボロン	胚芽米 きなこ ごま 青のり 鮭 玉ねぎ コーン マッシュルーム 人参 ベーコン でん粉 牛乳 コンソメ ごぼう ビーマン さつまあげ ごま ごま油 みかん	560 19.2 12.3	1.9	
28	水	ご飯(しらす) 鶏ごぼう味噌がらめ キウイフルーツ	味噌汁 ふかし芋 飲むヨーグルト	胚芽米 しらす干し 鶏肉 でん粉 ごぼう 人参 こんにゃく さやいんげん ごま さつまいも キウイフルーツ えのき しめじ 豆腐 味噌 和風だし	507 17.5 9.7	1.6	
29	木	ハヤシライス 春雨の和え物 白玉フルーツ	きのこスープ ラブミー	胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 和牛肉 脱脂粉乳 ハヤシルウ 春雨 トマト きゅうり コーン しいたけ ベーコン しめじ えのき コンソメ 白玉粉 みかん バイン キウイフルーツ	556 12 10.3	2.2	
30	金	ハンバーガーパン おからハンバーグ ミニゼリー	コーンスープ 野菜付合せ マッシュポテト りんごジュース	ハンバーガーパン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ビーマン おから 脱脂粉乳 卵 パン粉 ケチャップ コーン しいたけ ねぎ コンソメ でん粉 きゅうり レタス じゃがいも 牛乳 バター	520 20.6 14.5	2.3	

だんだんと寒くなってきて、季節が秋から冬へと変わっていく頃ですね。
朝からしっかり食べてることで、一日の活動が楽になります。

朝ごはんを食べると → ① 脳にエネルギーが与えられます。

ごはん、パン、麺、もちなどの糖質

② 体が暖かくなります。

卵、豆腐、肉、魚、ハム、納豆などのタンパク質

忙しい朝ですが、暖かいスープとおにぎり、牛乳などの簡単なメニューでいいので

毎朝、朝ごはんを食べましょう。



今月のおやつ作り

もも・きい・みどいグループ：芋茶巾(さつまいも、砂糖、牛乳、バター)