



◎10/17(木)内科健診がありました

理事長で嘱託医の圓藤通典先生が子どもたちを一人一人診察。のど・鼻・耳・目・全身の診察をしてくださいました。

食事・偏食
睡眠不足・虫歯



成長障害が心配されます

アトピー・乾燥肌が増えています⇒専門のお医者さんの指示を受けて欲しい
※担任から結果をお知らせしています。診察が必要な場合は受診をお願いします。



◇年長児 自然体験活動1回目◇



幼児期に必要な栄養素について

鉄分、亜鉛、カルシウムは、幼児期に欠かせない栄養素です。
幼児期に接種する栄養素は、脳や身体の大きさという面で将来の成長に大きく影響します。
バランスよく食べられるよう工夫し、取り入れていきましょう。
園でも子どもたちが食に関心を持ってもらえるよう野菜作り等を行っています。



◇年長児 芋ほり◇ 今年は「あいこまち」という品種です。販売をしていますので、ご協力をお願いします。



◇10/2 運動会◇ 晴天の中、第7回運動会が行われました。



◇10/22 秋祭り◇ 親父の会主催で今年も楽しく遊びました。ありがとうございました。



11月の行事予定

★まつぼっくりや木の実がありましたら、持ってきていただけると助かります。(制作で使います!!)



- 1日(金) 自然体験活動 年長児 筑波山登山
- 5日(火) 年長児アルバム用写真撮影
- 11日(月) 親子遠足 ディズニーランド
- 15日(金) 七五三参り
- 18日(月) 公開保育2・3・4歳児
- 19日(火) 人形劇鑑賞 劇団やまいも
- 21日(木) 避難訓練 ※雨天29日
- 22日(金) 公開保育2・3・4歳児

コスモスポーツクラブ

- 6日(水) 赤棟4歳児・5歳児
- 13日(水) 青棟4歳児・5歳児
- 20日(水) 赤棟4歳児・5歳児
- 27日(水) 青棟4歳児・5歳児

11月の身体測定

1日(金)	さくら	5日(火)	けやき
7日(木)	そら	8日(金)	つき
12日(火)	かえて	14日(木)	ほし
21日(木)	もも	22日(金)	ゆき
26日(火)	いちご	28日(木)	にじ
29日(金)	ゆめ		

11月の献立予定表

※材料の準備の都合上、献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。
※年齢に適した調理方法に変更している場合があります。



日	曜	午前のおやつ (未満児のみ)	メニュー	午後のおやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質(g)	食塩相当量
					(kcal)	(g)		(g)
()は未満児分								
1	金	チーズ	ご飯、鶏のさっぱり煮、ブロッコリーのサラダ、柿	牛乳 カステラ	621 (565)	28.3 (25.1)	21.0 (20.4)	1.9 (1.7)
2	土							
3	日							
4	月							
5	火	牛乳	カレーライス、ツナ入り豆腐サラダ、オレンジ	ババロア	529 (499)	17.9 (17.0)	18.5 (17.9)	1.8 (1.5)
6	水	野菜ジュース	ご飯、たまごと長ねぎのすまし汁 鶏のごまみそ焼き、コールスローサラダ	オレンジジュース チーズ、せんべい	547 (471)	23.1 (18.2)	19.6 (15.1)	1.8 (1.6)
7	木	せんべい	わかめご飯、豚汁、コロッケ、玉子焼き スティックゼリー	牛乳 スティックパン	665 (555)	20.6 (16.4)	24.4 (20.5)	2.0 (1.7)
8	金	ビスケット	しらすご飯、がんもどきと野菜の煮物 ほうれん草のバターソテー、プチダノン	牛乳 さつまいもスティック	629 (546)	21.6 (17.9)	23.0 (21.8)	1.7 (1.3)
9	土							
10	日							
11	月	せんべい	*****親子遠足につき各自お弁当	牛乳 ビスケット				
12	火	バナナ	ご飯、かきたま汁、白身魚のムニエル キャベツのごま和え	牛乳 プリンタルト	507 (483)	20.6 (18.5)	18.8 (16.7)	1.3 (1.0)
13	水	ふかし芋	ご飯、肉団子の甘酢あん、ほうれん草入りサラダ オレンジ	牛乳 せんべい	626 (545)	20.5 (16.6)	28.6 (21.9)	1.1 (0.8)
14	木	チーズ	中華丼、わかめスープ、ゼリー	ヤクルト きなこラスク	581 (527)	16.8 (16.0)	17.6 (17.0)	1.1 (1.2)
15	金	野菜ジュース	ハヤシライス、中華風サラダ、キウイフルーツ	牛乳 コーンフレーク	574 (500)	18.1 (15.1)	18.2 (14.2)	2.5 (2.1)
16	土							
17	日							
18	月	ビスケット	ご飯、白菜のみそ汁、からあげ、小松菜のサラダ	ヨーグルト クラッカー	541 (448)	21.7 (16.7)	17.5 (13.5)	1.9 (1.2)
19	火	せんべい	ご飯、肉じゃが、ほうれん草のおひたし、りんご	牛乳 たまごサンド	589 (512)	21.8 (17.3)	17.4 (14.8)	1.7 (1.5)
20	水	野菜ジュース	カレーうどん、さつまいもの天ぷら ゆでブロッコリー、バナナ	麦茶 焼きおにぎり	511 (430)	13.8 (10.4)	16.0 (11.1)	2.5 (1.9)
21	木	牛乳	五目ご飯、えのきのみそ汁、鮭のムニエル 切り干し大根のサラダ	牛乳 ビスケット	636 (565)	25.5 (22.9)	24.2 (22.1)	1.9 (1.4)
22	金	ふかし芋	ご飯、野菜のみそ汁、たまごみそ、ミートボール スティックゼリー	牛乳 豆腐ドーナツ	646 (545)	23.8 (18.9)	26.1 (19.8)	1.8 (1.4)
23	土							
24	日							
25	月	ビスケット	ご飯、たまごと玉ねぎのみそ汁 ささみのごま揚げ、野菜の塩昆布和え	牛乳 蒸しパン	548 (497)	24.8 (19.9)	15.5 (13.8)	1.9 (1.3)
26	火	牛乳	ロールパン、シチュー、ツナサラダ、バナナ	麦茶 おかかご飯	552 (475)	18.1 (16.4)	16.9 (15.7)	3.0 (2.3)
27	水	野菜ジュース	ご飯、ワンタンスープ、ポテトロール、ナムル	ゼリー ウエハース	532 (432)	13.6 (10.2)	13.6 (9.9)	1.3 (0.8)
28	木	チーズ	ご飯、八宝ラージャン、チキンナゲット、りんご	牛乳 スコーン	630 (526)	20.7 (19.0)	22.4 (19.9)	1.5 (1.6)
29	金	バナナ	ご飯、きのこのみそ汁、カジキのバターソテー れんこんと人参のきんぴら	ジョア(マスカット) のり巻きパン	563 (530)	25.5 (21.3)	16.7 (12.8)	2.0 (1.7)
30	土							