



令和7年 10月 上鳥羽保育園
[携帯電話] 080-2415-1581
[URL] <http://www.kamitoba.jp/>
[モバイル] <http://kamitoba.jp/mobile/>

夏に比べるとずいぶんと日が短くなりました。朝晩も涼しくなり、ようやく秋の訪れを感じられるようになりました。先日は“秋まつり&作品展”へのご参加ありがとうございました。お子さんの作品をご覧いただき、成長を感じ、今後成長していく姿を楽しみにしていただけたのではないのでしょうか。幼児組は区民運動会にも参加し、連日の行事を楽しんだ一ヶ月となりました。来月はいよいよ運動会があります。プールが終わった後から幼児組では、少しずつ運動会を見据えた活動が始まっています。乳児組は日々の運動遊びを積み重ねています。今月もよろしくお願いいたします。

お知らせ

・11月20日(木)
子育て講座
高橋司先生をお迎えして、
楽しいパネルシアターがあります。
また、地域の未入園のお子さん、兄弟児
のお子さんの給食試食会もあります。
お誘いあわせの上、是非ご参加ください
ね。

十五夜

今年の中秋の名月(お月見)は、10月6日
(月)です。秋の行事をご家族で楽しんでみ
てくださいね。
満月は次の日の7日(火)です。
満月と中秋の名月が同じ日付になるのは
5年後の2030年です。

11月の保育予定

1日(土)運動会
5日(水)運動会予備日
11日(火)内科健診
12日(水)公園遊び隊
20日(木)子育て講座



スポーツの日

10月13日(祝)はスポーツの日
です。1964年に東京でオリンピッ
クが開催されたことを記念して、
『国民がスポーツに親しみ、健康
な心身を培う日』として国民の祝
日が制定されました。
過ごしやすい気候になってきた
のでスポーツ観戦やお子さんと鬼
ごっこやかけっこなどをし、身体
を動かし健康な身体を作っていけ
たらいいですね。

今月の予定



月	火	水	木	金	土	日
		1 公園遊び隊 (鍋ヶ淵公 園)	2	3 体操教室	4	5
6 記念式典 リハーサル (ふじ組)	7 避難訓練	8	9	10 創立90周 年記念式典 お弁当の日	11	12
13 スポーツ の日	14	15	16 乳児 誕生日会 身体測定 体操教室	17 幼児 リハーサル	18	19
20	21 乳児 リハーサル	22	23	24 体操教室	25	26
27	28 幼児 誕生日会 身体測定	29	30			

＊9月の園に対するご意見は1件でした＊

～職員の紹介～
高塚 華 奈 保育士 9月29日～
瀧川 まどか 保育士 10月1日～
よろしくお願いいたします。



給食だより

日中は暑さが残りますが、過ごしやすい季節になってきました。おいしいものがたくさん出回る「実りの秋」です。旬のものは栄養が豊富なので秋の味覚を楽しみながら、健康的な身体作りをしていきましょう。



◎お月見を楽しみましょう◎

今年の中秋の名月は10月6日です。この夜の月は一年の中でも特に美しく見えるとされ、月を鑑賞する「お月見」という風習が日本各地で親しまれています。お月見は秋の収穫に感謝や祈りを捧げる日でもあり、美しい月を見上げながら、人々は秋の訪れを楽しんでいました。この機会に、お月見にちなんだ食べ物を食べ、親子で月をじっくりと眺めてみてはいかがでしょうか。

～お月見によく食べられる食べ物～



月見団子



月見うどん
月見そば



秋の味覚



月餅



うさぎモチーフの
りんごやお菓子

保健だより

10月10日は「目の愛護デー」

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にはほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることで子どもの視力を育ていけるといいですね

こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいている
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり頭を傾けたりする



このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしましょう。

衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいですが、夕方になると冷え込めます。肌寒くなるとつい子どもに厚着をさせたいくなりますが、丈夫な身体を作り、病気への抵抗力をつけていくために、薄着を心がけていきしょう。体温調節しやすいように、脱ぎ着しやすい上着等で調節できるといいですね。

秋かぜ(風邪)に注意！

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

今月のねらい

もも組

- ・散歩に出かけ、秋の自然に触れる。
 - ・気温に合わせて衣服を調節してもらいながら心地よさを味わう。
- *運動あそび *散歩

きく組

- ・気温の変化や体調に留意し、健康的に過ごす。
 - ・散歩や戸外に出かけ、秋の自然に触れ季節の変化を楽しむ。
- *散歩 *運動あそび

ばら組

- ・季節の移り変わりに気づき、自然に興味や関心を持つ。
 - ・様々な運動遊びを通して、のびのびと身体を動かす。
- *運動あそび *散歩

ゆり組

- ・運動会に向けて無理なく、意欲的に練習に取り組んでいく。
 - ・散歩に出かけ、秋への移り変わりを感じる。
- *運動あそび *散歩

ふじ組

- ・友だちと協力しながら目標に向かって活動し、達成する喜びを味わう。
 - ・身近な秋の自然物に触れ、イメージを膨らませながら表現を楽しむ。
- *散歩 *運動あそび *和太鼓

10月給食献立表

上鳥羽保育園
2025年10月

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 水	ごはん さばの味噌煮 人参しりしり すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／ごま油／★白ご ま(いり)／★薄力粉 ／上白糖／サラダ油	★まさば／★米みそ (赤色辛みそ)／★米み そ(淡色辛みそ)／まぐ ろ缶詰(油漬フレンチ) ／★絹ごし豆腐／★牛 乳／★たまご	にんじん／ほうれんそ う／玉葱	牛乳 たまご蒸しパン ☆	エネルギー 559 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g
2 16 30 木	さつまいもごはん 五目大豆 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／さ つまいも／板こんにゃ く／三温糖／★食パン (市販品)／★無塩バ ター／グラニュー糖	★豚モモ(赤肉)／★大 豆(国産、ゆで)／★焼 き竹輪／こんぶ／★油 揚げ／★米みそ(淡色 辛みそ)／★牛乳／★ きな粉(大豆)	にんじん／れんこん／ こまつな／玉葱	牛乳 きなこトースト ☆	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.8 g
3 17 31 金	ロールパン レタスとミンチのスープ煮 かぼちゃサラダ	★ロールパン／緑豆は るさめ／じゃがいも／ ★マヨネーズ(全卵 型)	★牛ひき肉／★豚ひき 肉／★たまご／★ロー スハム／★牛乳	青ねぎ／玉葱／しょう が／レタス／にんじん ／西洋かぼちゃ／きゅ うり／★りんご	牛乳 りんご	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.9 g
4 18 土	親子うどん りんご	★うどん(ゆで)／★せ んべい	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★焼き抜きかま ぼこ／★たまご／★牛 乳	にんじん／玉葱／青ね ぎ／★りんご	牛乳 せんべい	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.9 g
6 20 月	ごはん 鶏団子鍋 きゅうりとえのきの酢の物	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／さつまいも ／上白糖／★焼きふ (観世ふ)／★無塩バ ター／オリーブ油	★鶏若鶏肉ひき肉／★ たまご／★木綿豆腐／ わかめ(乾燥、水戻し) ／しらす干し(半乾燥 品)／★牛乳／あおの り	にんじん／ほんしめじ ／はくさい／玉葱／ね ぎ／きゅうり／えのき たけ	牛乳 青のりラスク ☆	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g
7 21 火	ごはん 豚肉とブロッコリーの中華炒め 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／かたくり 粉／★白ごま(いり) ／三温糖	★豚ロース(赤肉)／★ 油揚げ／★米みそ(淡 色辛みそ)／★牛乳／ 干ひじき(ｽﾏｲﾅﾞ、 乾)	ブロッコリー／にんじ ん／玉葱／ぶなしめじ ／りよくとうもやし	牛乳 ひじきおにぎり ☆	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.8 g
8 22 水	ごはん 鮭のムニエル 小松菜のナムル 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／★ 薄力粉／★有塩バター ／上白糖／★ごま(い り)／ごま油／★黒ご ま(いり)／グラ ニュー糖	★しろさけ／★ローズ ハム／わかめ(乾燥、水 戻し)／★米みそ(淡色 辛みそ)／★たまご／ ★牛乳	こまつな／にんじん／ りよくとうもやし／な めこ／玉葱	黒ごまプリン ☆	エネルギー 409 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.1 g
9 23 木	親子丼 いんげんのごま和え 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／★ごま(いり) ／上白糖／さつまいも ／★薄力粉	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★たまご／★焼 き抜きかまぼこ／★油 揚げ／★米みそ(淡色 辛みそ)／★牛乳／★ クリームチーズ／★ｸﾘ	玉葱／にんじん／切り みつば／キャベツ／さ やいんげん／青ねぎ／ レモン(果汁、生)	牛乳 チーズケーキ ☆	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.5 g
24 ／ 金	食パン ジャーマンポテト わかめサラダ スープ	★食パン(市販品)／ じゃがいも／★マヨ ネーズ(全卵型)／三 温糖／★ビスケット	★ウィンナー／わかめ (乾燥、水戻し)／★絹 ごし豆腐／★牛乳	玉葱／にんじん／パセ リ／きゅうり／とうも ろこし缶詰(ﾎﾙﾃﾙ)／は くさい／チンゲンツァ ｲ	牛乳 ビスケット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g
11 25 土	きつねうどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)★せん べい	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★焼き抜きかま ぼこ／★油揚げ／★た まご／★牛乳	にんじん／玉葱／青ね ぎ	牛乳 せんべい	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g
27 ／ 月	ごはん 筑前煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／さ といも(冷凍)／こん にやく(精粉)／三温糖 ／白玉粉／★薄力粉／ サラダ油	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★焼き竹輪／★ 絹ごし豆腐／わかめ (乾燥、水戻し)／★米 みそ(淡色辛みそ)／★ 牛乳／★ウィンナー／	ごぼう／にんじん／さ やいんげん／玉葱／と うもろこし	牛乳 ボンデケーキヨ ☆	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.7 g
14 28 火	ごはん じゃがいもと切干大根の煮物 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／三温糖／ ★ビスケット	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★油揚げ／★米 みそ(淡色辛みそ)／★ 牛乳	にんじん／切干しだい こん／えのきたけ／青 ねぎ／玉葱	牛乳 ビスケット	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.5 g

さつまいも

じょうりとかの熱すること

甘みが増えています。

電子レンジ調理より

鍋やフライパンを使うのが

おすすめですよ。

（★アレルギー除去対象食品）						
（☆手作りおやつ）						
《今日の栄養価》						
3歳未満児	一人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
	目標値	420	17.0	190	1.8	1.3
	園実施値	409	17.9	203	1.4	1.3
3歳以上児	一人分量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
	目標値	570	23.5	260	2.3	1.6
	園実施値	514	22.6	255	2.0	1.7