



11月の園だより

令和7年11月 倉吉東こども園



日	曜	倉 吉 東 こ ど も 園
1	土	
2	日	今週の音楽♪●ラフマニノフ・交響曲第2番 3楽章アダージョ・パガニーニの主題による狂詩曲
3	月	文化の日
4	火	ぜんりょく！サッカーごっこ（ふじ組）
5	水	親子遠足（すみれ組）
6	木	交通安全指導（ゆり組） 絵本貸し出し日
7	金	奉仕作業13：30～15：00
8	土	土曜日お弁当の日
9	日	振替休日 今週の音楽♪●ドビュッシー・亜麻色の髪の乙女・アラバスク第1番・月の光
10	月	音あそび（さくら組） 音あそび（ふじ組）
11	火	鉛筆あそび（ふじ組） 運動あそび・身体測定（さくら組）
12	水	
13	木	避難訓練・消防署員来園（地震・火災） 身体測定（ゆり組） 絵本貸し出し日
14	金	誕生会 音あそび（たんぽぽ組） 身体測定（もも・たんぽぽ組）
15	土	
16	日	今週の音楽♪●ビゼー・アルルの女より メヌエット・歌劇「カルメン」第1楽章 間奏曲
17	月	交通安全指導
18	火	ちびっこ探検隊（すみれ組） 運動あそび・身体測定（ふじ組） 音あそび（ゆり組）
19	水	親子ふれあい会・クラス懇談（ゆり組） 身体測定（すみれ組）
20	木	音あそび（すみれ組） 奉仕作業13：30～15：00 絵本貸し出し日
21	金	ちびっこ探検隊（ふじ組）
22	土	土曜日お弁当の日
23	日	勤労感謝の日
24	月	今週の音楽♪●バッハ・主よ人の望みの喜びよ・恋するガリア・アヴェマリア
25	火	西郷小学校1年生との交流（ふじ組） 運動あそび（すみれ組） 音あそび（もも組）
26	水	保育料等口座引落日
27	木	絵本貸し出し日
28	金	園だより配信・発行
29	土	土曜日お弁当の日
30	日	



発行日 令和7年10月31日
倉吉市上井781-1
E-mail hoikuen@kurayoshi.or.jp

発行責任者 園長 足達 佐恵子
TEL(0858)26-3436
HP <http://www.kurayoshi.or.jp/>



先月の行事紹介

保護者さんからの感想も一部ご紹介します

親子ふれあい会・クラス懇談

「たんぽぽ組」九月二十五日(木)

自己紹介から始まり、わらべ歌『どんぐりころちゃん』のふれあい遊びをし、『からだだんだん』の体操で準備運動をした後、ミニ運動会をしました。『親子でよいどん!』で体を動かしました。その後には親子で自由に遊んで貰う時間を設け、景品のボールを使って遊んだり、ダンボールの車やトンネルなどを使って親子で一緒に楽しむ姿が見られました。普段と違う環境で、いつもより広い場所で思い切り遊べて楽しそうな子どもたちでした。

昼食は、楽しみにしていたお弁当! 敷物を広げて親子でお弁当を囲むだけでわくわくの様子。和やかな雰囲気での昼食タイムでした。

昼食後には、おやつ・景品引く張りゲーム。疲れた様子が見られた子どもたちも、おやつや景品で元気が復活。笑顔と楽しそうな声の絶えない親子ふれあい会となりました。



人権同和保育についての話を聞いてみて、いろんな場面での先生の声かけが参考になり、ぜひ家でも取り入れて行きたいと思います。最後に先生が読んで下さった本も今がまさにねえねえきいてよ〜の時期なので〇〇くんからの可愛い言葉聞き逃さないように楽しく丁寧に接するように心掛けて行きたいです。

普段の子供へのふれあいを見直す思いになる反面、時間がない時等現実的に難しい場合もあるなと思いました。



「ねえねえきいてよ」何度かききましたが、そのたびにちゃんときいてあげている事のほうが少ないなあと感じさせられます。帰ってからバタバタの日々でゆっくり遊んであげる時間もほぼなく、忙しい時、ご飯を作っている時はTVにたよりがちになってしまってます。ですが、忙しいのをいいわけにせず、子どもの話をゆっくりきく時間をとったりしていけるように心がけたいです。ふれあい会では、子どもとゆっくりふれあうことができ、子どもの楽しんでいる姿が見れてよかったです。

園での子どもたちの様子や、保育の様子を伺い、丁寧に見ていただいていることを改めて感じ、感謝の気持ちでいっぱいです。先生方の日々の声かけや関わりの工夫についても伺い、家庭でも取り入れてみたいと思いました。忙しい日々の中でも、心と時間に余裕を持ち(難しいですが…笑)手を止め、目を見て子どもと向き合うことの大切さを再認識しました。



今回の参加日も、手が込んでいてとても楽しい雰囲気でありがたかったです。いつもの様子は見れなかったのですが我が子達が、安心してすごせているとわかります。

絵本の読み聞かせについて普段絵本を読んでなく絵本の内容だったり、情報だったり、少し薄い方かなと感じました。子どもは絵本の内容だったり、スピードだったり場面、場面で、状況を理解していくのだと大人達から進んで読んであげる事も大切かなと思いました。

保育参加・懇談・会食

【すみれ組】 十月二十一日（火）

霧雨が少し振ったりやんだりの中でしたが、せっかくの機会なのでマラソンのみ河原で実施しました。しっかりと準備運動をして、いざ！よいいどん！保護者さんも一緒に、みんな最後まで走ることができました。その後はホールで、すみれ組オリジナル新聞紙遊びを親子で楽しみました。チーム戦の玉入れは、玉を作るところから！チームの話し合いから盛り上がり、親子で楽しんでいただけたかなと思いました。

懇談では「遊びは学び」という事、子ども達が園と家庭で楽しんでいる遊びを中心に話をしてもらいました。短い時間でしてもらえ、良い時間になったのではと思います。

すみれ組も後半に入り、友だちとの関係がより強くなる時期になってきます。楽しいことも悩むことも保護者さんと一緒に共有しながら子ども達と一緒に見守っていきたいと思っています。



遊ぶことが学びにつながる事を子どもの様子からとても感じます。正方形の磁石を使って遊んでいる中でどう並べたら立方体ができるか学んだようで、6個使い展開した状態から組み立てていて驚きました。遊びを通してたくさん成長してもらいたいです。

5才にもなるとたくさんやってみたいが増えてきてとても嬉しいはずなのに、自分の都合でさせたり、させてあげられてなかったりです。夫婦で話し合い協力して「やりたいをいっしょにする時間」を作っていきたいです。

子どものやってみたいの気持ちを大切にしたいと思う内容でした。きょうだいの真ん中っ子なので、上の子がやっていることを一緒にしようとする、どうしても「できん…。」となってしまう、「難しいなら、まだ習ったりしてないけ、むりせんでいいだで」と大人が限界を決めてしまっていたなと反省しました。見立てあそびも「あそび→学び」に繋がっていたんだなあと思いました。

こども園や家庭での遊びや日常生活動作が就学後の授業への理解や自立につながっていくという事を改めて実感できた。忙しく時間が過ぎていくため、この遊びや関わりにどういう意味があるかを考える余裕もなかったが、保育参加をし、先生方の子ども達への関わり方を見させていただいたり、クラス懇談でのお話や動画を見る事で、遊びの中で自然とたくさんの事を学んでいくという事を感じる事ができた。私自身が日々子どもと関わる中で、無意識に行っている事(数を数える、いろいろな言葉に触れるなど)がきちんと学びにつながっているのだと自信を持つ事ができた。



遊びや、お手伝いは子どもの感性を育てると思いつつも日頃から一緒にするのが難しく、という場合があります。でも、少しでも一緒にできることをさがしながら、一緒に育っていけたらと思います。

クラス懇談では、先生が先生の立場でも保護者の立場でも答えてくれていて、お姉ちゃんの時もだったのですが、すごく参考になりました。先生のお言葉が1つ1つが共感でき、私だけじゃなくみなさんも同じ悩みをかかえているんだと安心して悩みを語れる場がとても心地良かったです。



これからは、答えをたくさん出すことではなく、答えがないことに対してどれだけ根気よく取り組めるかが大切なのかなと思いました。子育ても答えがないので、「これでいいのかなあ」と悩むことが多いですが、ひとつずつできることが多くなるようにしていきたいです。懇談で、いろんな家庭の様子をきくことができ、同じような悩みがあることがわかった、少し安心しました。最近、難しいことがあると、子供がすぐあきらめてしまうようになってきているので、親も一緒に根気よくつきあってあげることが必要ななあと思いました。

親の都合に合わせて、「やってみたい」「挑戦したい」気持ちを止めてしまっていたなと反省しました。忙しいを理由に、「待ってね」「また今度」と、子どもの今を大事にできていなかった。もっと子どもと向きあって、顔と顔合わせて今の子どもの興味関心に寄りそっていく努力しないと思いました。



十一月の 保育のすすめ方

ふじ組（五歳児）

《生活》

- ・自分で身の回りのことをし友だちと協力して生活する
- ・食後は、保育教諭の言葉がけがなくても、次の活動まで静かに休む

《食育》

- 野菜の皮むきをする。

《文字、数あそび》

- 交替で読み手になり、かるたをする。
- 自分の名前を見本をみながら書く。
- トランプであそぶ。（7ならべ、神経衰弱など）

《運動あそび》

- 鉄棒
- ・逆上がりをする。
- 竹馬に乗る
- ホッピングを跳ぶ

- 縄跳び（短縄）【後跳びをする】

- 跳び箱【開脚跳びをする】

《ちびっこ探検隊》

- ・紅葉や落ち葉の仕組みを知る。
- ・紅葉した木の葉や木の実を集め、色や形で分類したりこすりだし、構成あそびなどをする。
- ・食べられる実を知る

《表現遊び》

- ・ピアノや色々な楽器を演奏する
- ・役になりきって表現遊びをする
- 季節の歌
- ・やきいもグーチャーバー
- ・まつかな秋



すみれ組（四歳児）

《生活》

- 背中を真すぐ伸ばして座り、よく噛んで食べる。
- 時計で終わりの時間を知り、時間内に食事をする

《食育》

- にんじん・玉ねぎの皮むきをする

《文字、数あそび》

- ひらがなカードを読む。
- ・言葉あつめをする
- ・自分の名前の文字に興味を持つ
- 数字を読む。
- ・数字の歌をうたい、形に興味を持つ。
- ・数を数える。

《運動あそび》

- 縄跳び
- ・長縄：連続で跳ぶ・回っている縄の中に入る
- ・短縄：結んだりほどいたりする。

前回し跳び・前跳び

- 跳び箱【馬乗り】

- 竹馬に乗る

《ちびっこ探検隊》

- ・秋の自然の変化を感じる。
- ・落ち葉・木の実の名前を図鑑で調べる。
- ・紅葉した木の葉や木の実を集め、色や形で分類したりスタンプ・構成あそびなどをしてあそぶ。

《表現遊び》

- 楽器を使って、合奏をする
- 役になりきって、表現あそびをする
- 季節の歌
- ・やきいもぐーチャーバー
- ・山の音楽家



さくら組（三歳児）

《生活》

- ・ぞうりをはいて生活することに慣れる
- ・鼻水が出たら自分でかむ

《食育》

- ・野菜の皮むきをする（玉ねぎ）

《言葉》

- ひらがなカードであそぶ
- ・しりとりあそび
- ・カルタあそび

《運動あそび》

- 短縄
- ・短縄を頭の上で回旋しながらジャンプをする
- ・短縄を前に回す方法を知る『前回旋ビン倒し』
- 跳び箱
- ・他の動作と組み合わせられ跳び降りをする
- ・一段の跳び箱を走りながら踏み越す

- ボール

- ・布玉を体の様々な部位に挟んでジャンプする
- ・布玉で下投げの的入れをする

《戸外あそび》

- 簡単なルールのあるあそびをする
- ・鬼ごっこ、ころがしドッチボール等
- バッタ、コオロギ、木の実などの生き物や植物に触れ図鑑で調べる。

《表現遊び》

- 季節の歌
- ・やきいもぐーチャーバー
- ・どんぐりころころ



ゆり組（二歳児）

- ・ボタンを自分ではめようとする。
- ・ごっこあそびや集団あそびを通して友だちと一緒にあそぶ楽しさを味わう。

《食育》

- ・秋の果物（梨、柿、りんご、みかん）を見たり食べる。

《戸外あそび》

- 散歩に行く。
- ・落ち葉や木の実を拾う。
- 園庭であそぶ。
- ・大型遊具で友だちと一緒に遊ぶ。
- 砂場であそぶ。
- ・拾ってきた木の实・落ち葉などを使ってまわしあそびをする。



《室内あそび》

- ホールであそぶ。
- ・跳び箱・マット・平均台等で体を動かしてあそぶ。
- ごっこあそびをする。
- ・お店屋さんごっこをする。
- 指先を使った遊びをする
- ・アキシモ・リモーズ・プリズモコマ
- ペンやクレヨンで自由画を描く。
- わらべうたあそび
- 「おしくらまんじゅう」
- 「むつくりくまさん」



- 絵本を見る
- 「なわとびしましよ」
- 「やさしいすき」



たんぽぽ組（二歳児）

- ・秋の自然物をみたり使ったりして、戸外でのあそびを楽しむ。
- ・鼻水が出たことを知らせたり、自分で拭こうとする。

《戸外あそび》

- 散歩に行く。
- ・色づいた木の葉や果物を見る。
- ・秋の虫（トンボ、バッタ等）を見たり触れたりする。
- ・河原でダンボールを敷いて土手すべりをする。
- 砂場であそぶ。
- ・どんぐり、まつぼっくり、草花を使って並べたり、飾り付けてままごっこをする。
- 河川敷であそぶ。
- ・追いかけてごっこやしっぽとりを保育者や子ども同士で楽しむ。

《室内あそび》

- ホールであそぶ。
- ・平均台を横歩きしたり、補助されて前歩きをする。
- ごっこ・見立てあそびをする。
- ・ままごっこ・お風呂ごっこをする
- 手先を使ってあそぶ。
- ・ボタンかけ・スナップ・ファスナーのあそびをする。
- ・ひも通し、のり付けをする。
- ・積み木を並べたり、積んだりしてあそぶ。
- 油粘土で遊ぶ
- わらべうたあそび
- 「てつてのねずみ」
- 「はやしのなかから」
- 絵本を見る。
- 「くだものさん」
- 「わにわにのごちそう」



もも組（三歳児）

《戸外あそび》

- 十か月〜一歳児
- ・散歩車で散歩に行く。
- ・保育者と手を繋いで歩く。
- ・畑の野菜や果物を見る。（りんご・みかん・だいこん）
- ・土手登りをする

○第二園庭であそぶ。

- ・ボール遊びをする
- ・固定遊具で遊ぶ

《室内あそび》

- ・音あそびをする（全月齢）
- （フレームドラム、シンバル、薄布）
- 十か月児
- ・マットの山・大型遊具を登ったり降りたりして遊ぶ。
- ・木製遊具で遊ぶ

○一歳児

- ・シール貼りをする。
- ・プチマジックでお絵描きをする。
- ・ホールで遊ぶ。（滑り台・跳び箱の山・マツ、

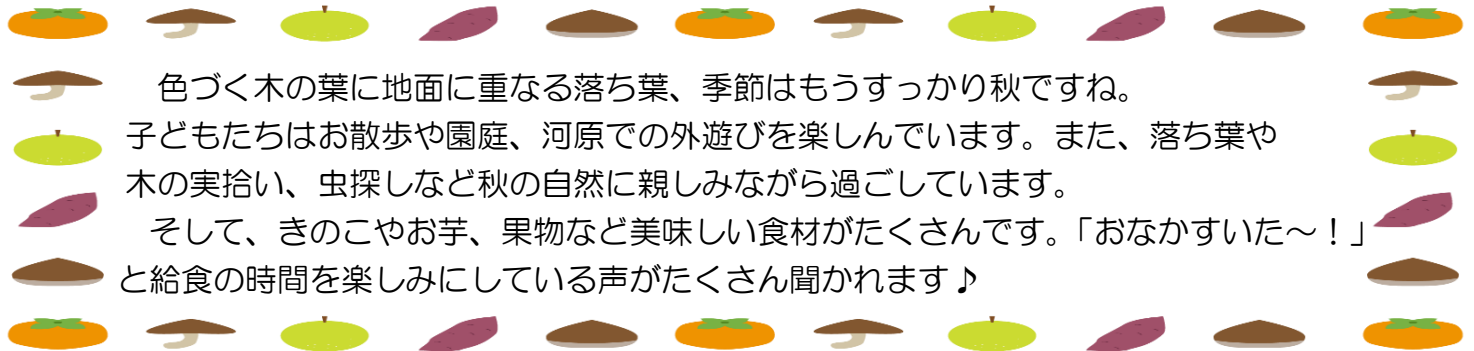


○わらべうたあそび

- 「とんぼとんぼ」
- 「なべなべそこぬけ」
- 絵本を見る。
- 「えんやりんこの木」
- 「やさしいさん」



給食室からこんにちは



色づく木の葉に地面に重なる落ち葉、季節はもうすっかり秋ですね。

子どもたちはお散歩や園庭、河原での外遊びを楽しんでいます。また、落ち葉や木の実拾い、虫探しなど秋の自然に親しみながら過ごしています。

そして、きのこやお芋、果物など美味しい食材がたくさんです。「おなかすいた〜！」と給食の時間を楽しみにしている声がたくさん聞かれます♪

食育目標～食器を持って食べましょう～

手づかみ食べからスプーンやフォーク、箸が使えるよう練習すると同時に、反対の手を食器に添え、食器が動かないようにすることや、お茶碗や汁椀などは手で持ちあげて食べることも一緒に身につけていきたいことです。

食事の時間は「持って持てだよ〜」や「反対の手も使おうね」などの声かけや一緒に食べる事でお手本を見せ、自分で意識できる姿を身につけていく子どもたちです。

食育目標では、“食器を持って食べる事”には良い事がたくさんあるよ！とポスターを使って知らせていきました。

子どもたちそれぞれの【箸やフォークを持つ手と食器を持つ手】の確認をしました。「お箸を持つ手と反対の手でお皿を持つよ！」自分の利き手が分かったら、下の指4本と親指で食器を下から支える持ち方をしようねと持ち方のお手本も伝えました。

食器を正しく持つ事で食事のマナーも身に付けられます！こども園と家庭での日々の食事の中で習得できるようこれからも見守っていきましょう！

お箸を持つ手

食器を持つ手

＜姿勢がよくなります＞

自然と正しい座り方

【ぐー・ぴた・ぴん】

が身に付きます

まっすぐ胃に入るので誤飲予防にもなります！

＜食べこぼしが減ります＞

食器と口との距離が

近くなるので食べ物

口に入りやすくなります。

テーブルや床への食べ

こぼしが減りますよ！

＜ひじをついてたべることや遊び食べがなくなります＞

反対の手がテーブルの上や下にいくことが減り、食事に集中して向かえるようになります。反対の手でつかんで食べる事や手遊びなどの遊び食べも防ぐことができますね！



虹のかけはし

苦情・ご意見・ご要望にお答えして

園長 足達 佐恵子



寒暖差が激しく、体調を崩す子どもさんが増えてきています。

0歳児も組では、RSウイルス感染症でお休みの子どもさんがいましたが、週明けには元気に登園されホッとしました。

しかし、今年はインフルエンザの流行が早いとテレビ等の報道で聞きました。

衣服調節(例 下は半袖、その上に長袖のカーディガンなど)や、感染症予防の基本である、【手洗い・うがい】の励行で体調管理をしていきましょう。



●今年度初めて三歳以上児クラス親子運動会を、河北中学校にて土曜日開催とさせていただきます、たくさんご参加をいただきありがとうございました。

初めての環境でしたが、当初より体育館での運動会と決まっていたので、お天気や暑さの心配もなく、子ども達は担任と一緒に日頃より積み重ねてきた内容を精一杯披露してくれました。

私自身が一番感じた事は、体育館での運動会だったの、保護者さんをはじめ、ご家族の方々の声援

や拍手が子ども達にもよく届き、より一層一生懸命取り組みたいように思い、とても嬉しかったです。

そして、園が大事に取り組んできた『子ども達と一緒に作り上げていく』『子どもたち一人一人が自分の目標にむけて当日まで、そして当日 力を発揮する』これが達成できた運動会だったように思いました。

観覧においていただいた西郷小学校の宇山校長先生も『日頃からの取り組みの成果で、園が一人一人を大事にされている事が随所に見られ、本当に子どもたちが主役の運動会でしたね』と言っていた、大変うれしく思いました。

最後の親子競技の玉入れ・親子ダンス・親子一緒にの閉会式での保護者さんからのメダル授与も、子どもたちの笑顔があふれていました。これからも、この笑顔が続くよう日々の教育保育に繋げていきたいと思えます。



そして、運動会終了後も、「運動会の歌」を口ずさむ姿や、鉄棒や縄跳び、運動会でできなかったホッピングや竹馬など、年齢関係なくチャレンジする姿に、本当に楽しめた運動会だったと実感しました。

最後に早朝から終了後まで、色々な面でお手伝いしていただいた保護者会役員さん、土曜日保育に協力いただいた もも・たんぽぽ・ゆり組保護者さんに感謝申し上げます。ありがとうございました。



●排泄(尿)で失敗して汚れてしまった衣類は、園で水洗いをしてお返しをします。



ただし、園の保育体制が不十分な場合は、対応が出来ない時もある事をご理解いただきますよう、よろしく願います。

・便の場合は、今まで通りの対応です。

下痢の場合は、感染症拡大防止のため、園では洗えませので、ご家庭での対応をよろしくお願い致します。

●年長ふじ組が西郷小学校の音楽会に招待されました。

たくさん卒園児の活躍する姿を目の当たりにして、とても嬉しく思いました。年長ふじ組の子ども達は二時間半もの長い時間、ステージ発表を見る事が出来、これにも驚きました。園の生活発表会に向けて刺激になったようです。



陽が短くなり外で遊ぶ時間も短くなる秋の夜長子ども達と家で過ごす時間も長くなりますね。

今年度も園では、重点目標として『色々な人との対話を大事にして、自分の気持ちを言葉で表現しよう』と各クラス様々な取り組みをしています。

ご家庭においても意識していただき、子ども達の表現する力が少しでも豊かになる事を願っています。

※このコーナーへのご意見・感想などありましたら、ノートや口頭・意見箱でもお受けしています



お知らせ

◎ 親子遠足(すみれ組)

《日》にち 十一月五日(水)

《場 所》晴：南谷公園

雨：はわいトレーニングセンター



※詳細につきましては、すでに送信しております文書をご覧ください。

◎ 親子ふれあい会・クラス懇談(ゆり組)

《日》にち 十一月十九日(水)

《場 所》晴：第一園庭

雨：二階遊技室



※詳細につきましては、すでに送信しております文書をご覧ください。

◎ 奉仕作業の案内

●十一月七日(金) 十三時半～十五時

・園内外清掃及び園周辺の草取り等

●十一月二十日(木) 十三時半～十五時

・園内外清掃及び絵本修理



※この日にお願ひする保護者の方には事前にお知らせしますのびよりへお願ひします。

◎ やわら組 歯みがき開始のお知らせ

さくら組は、十一月四日(火)より、給食後の歯みがきを始めます。



・四日(火)に、コップと一緒に歯ブラシを袋に入れて持って来て下さい。持って来られたら、カバンに入れておいてください。(歯ブラシのケースは必要ありません)

・歯ブラシには必ず記名をお願いします。

◎ ふじ組のお昼寝の変更

十一月四日(火)から、ふじ組のお昼寝は月・金曜日のみになります。火・水・木曜日はお昼寝がありません。

少しずつ昼寝をなくし、就学に向けて

生活リズムを整えていっています。家庭

でも子どもさんと話をされ「早寝早起き」

のリズムをつくっていただけたらと思います。



◎ ふじ組 西郷小学校一年生との交流会

《日》にち 十一月二十五日(火)

※園バスで行きます。時間は後日お知らせします。



◎ ふじ・すみれ組 行事の変更(日)にち

西郷小学校一年生との交流会が火曜日にある関係で、次の行事の日程が変更になっています。ご確認ください。

ふじ組 探検隊・・・十一月二十一日(金)

すみれ組 運動あそび・・・十一月十八日(火)

探検隊・・・十一月十八日(火)

運動あそび・・・十一月二十五日(火)



◎ 職員の変動

・中田保育教諭

もも組の途中入園による園児数増加に伴い、十月上旬より、もも組に異動になりました。

・ふじ組 小椋保育教諭

十月二十日より産休に入りました。

・山田保育教諭が

十一月一日より育休復帰で、ふじ組に入ります。



◎ 生活発表会(ふじ・すみれ・やわら組)

《日》にち 十二月六日(土)

※詳細につきましては、後日お便りを送信します。



◎ 共同募金のお礼

今年度の共同募金は、皆様のご協力のおかげで五二三円集まりました。ありがとうございます。



11月の給食こんだて

	月(10日)	火(4日・11日)	水(5日・12日)
昼食	ご飯 牛肉の炒め物 キャベツの塩昆布和え なすの焼き浸し 玉ねぎと油揚げのみそ汁	ご飯 鮭のムニエル(らっきょうソース) 大根サラダ かぼちゃのそぼろあんかけ 卵ときのこのすまし汁	ご飯 鯖のカレー風味焼き 小松菜の和え物 白菜とかまぼこの煮物 豆腐となめこのみそ汁
午後のおやつ	ヨーグルト ハニーチーズトースト	お茶 ふかし芋	ヨーグルト きのこのパリパリピザ
	木(6日・13日)	金(7日)	土(1日・15日)
昼食	ご飯 鶏つくね ほうれん草のおかか和え れんこんのきんぴら 厚揚げと白ねぎのすまし汁	ご飯 豚肉のしょうが焼き 白菜のゴマ和え 炒り豆腐 じゃが芋のみそ汁	【第1・3土曜日】 コッペパン ポトフスープ バナナ
午後のおやつ	ヨーグルト ヨーグルト蒸しケーキ	お茶 ピラフのおにぎり	ヨーグルト せんべい

	月(17日)	火(18日・25日)	水(19日・26日)
昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 白菜のおひたし 大根と厚揚げの煮物 さつま芋のみそ汁	ご飯 赤魚のおろしがけ 小松菜の中華和え ごぼうと鶏肉の煮物 白菜のすまし汁	ご飯 鶏むね肉のみそ漬け焼き 大根の酢の物 さつま芋の煮物 キャベツと油揚げのみそ汁
午後のおやつ	ヨーグルト あんトースト	ヨーグルト バナナと小松菜の蒸しパン	お茶 青菜とひじきの焼きおにぎり
	木(20日・27日)	金(21日・28日)	土(8日・22日・29日)
昼食	ご飯 鯖のみそ煮 キャベツのサラダ じゃが芋とベーコンの炒め物 卵とわかめのすまし汁	ご飯 肉じゃが ほうれん草のゴマ和え 白菜とツナの炒め煮 大根のみそ汁	【第2・4・5土曜日】 お弁当
午後のおやつ	ヨーグルト 手作りココアクッキー	ヨーグルト 麩のラスク	牛乳 せんべい

行事	14日(金)誕生会	
昼食	さつまいもごはん 鯖ののり塩から揚げ ほうれん草とベーコンのソテー 豚汁 みかん	
午後のおやつ	ミルクココア フルーツサンド	

※月～金曜日の午前中のおやつはヨーグルトのみになります。

※土曜日の午前中のおやつは、第1・3土曜日はヨーグルトのみ、第2・4・5土曜日は牛乳とせんべいになります。