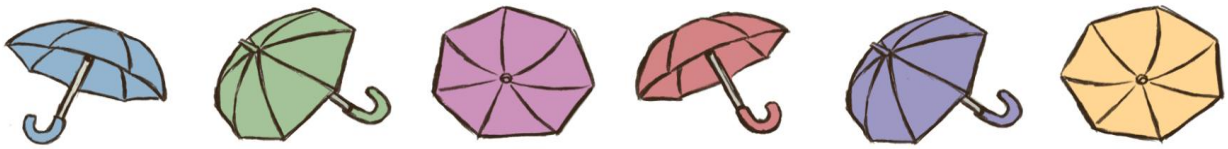
大船ひまわり保育園だより　　２０２６年１０月１日

ひまわり　１０月号

９月は今までになく雨の多い月になりました。私たちの住む鎌倉市も大雨による被害があり、下馬の交差点での冠水の様子がニュースで流れました。市役所通りの御成トンネルでも被害があり、片側通行になっていると聞きました。神奈川県内でも亡くなられた方がいて、自然災害が自分たちの身近になってきていて危機感を覚えます。一方で自然は、私たちに限りない恩恵を与えてくれるものでもあります。自然の力は人類が及ばないものなのに、感謝することを忘れ自然をも操れると過信した結果なのかもしれません。

雨にちなんだ話をもう一つ。数日前の朝、傘をさして歩いていてふと、「子ども時代は雨の日も楽しかったな。」と思いました。水たまりにバシャバシャ入ったり、真新しい傘にウキウキしたり、傘もささずに雨に濡れながら友だちと帰ったり。懐かしい感覚が記憶と共に甦り、目の前の景色の色が変わって見えました。不思議です。新しい傘を買おうかなと単純にも思いつき、心が晴れやかになりました。



さて、先月は「おじいちゃんおばあちゃんと遊ぼう会」がありました。年中、年長の祖父母の方々を招待して、一緒に遊んでいただき交流しました。３０名以上が参加され、中には東北から夜行バスで朝到着したという方もいました。会の途中、子どもたちが「かたたたき」の歌をうたいながら、おじいちゃんおばあちゃんの肩をトントンしたのですが、「げんきでいてね、おばあちゃん（おじいちゃん）。」と顔をのぞき込む場面では、ほんわか温かい気持ちになりました。また、腕におぼえありの祖父母の方が今年は「カラスの鳴き声」と「トランプマジック」を披露してくださいました。子どもたちは「がんばって。」と声援を送ったり、「すごーい！」と目を輝かせて見入っていました。後半は昔遊び等を一緒に楽しみました。ご事情があって祖父母の方が不参加の子どもたちも、お友だちのおじいちゃんおばあちゃんが優しく接してくれて笑顔で交流することができました。「話では聞くけれど、孫はどんな保育園に通っているのだろう。」「どのようにお友だちと遊んでいるのかな。」と思っている祖父母の方はたくさんいらっしゃるのではないでしょうか。実際に見ていただいて感じていただけたことと思います。最後になりますが、素敵なひと時になりましたことを心より感謝いたします。ありがとうございました。

食育だより　　10月

今月の給食

秋は一年のうちで一番食べ物の美味しい季節です。今月の給食には、さんま・さつま芋・栗・れんこん・きのこ類・梨・柿といった、秋の味覚を楽しめる食材を使った献立を取り入れていきます。

子どもたちが日々行っている給食のお手伝いの中に『きのこを裂く』という、秋ならではのお手伝いがあります。きのこは苦手という子どもが割と多いのですが、季節の食べ物を知ってもらう意味できのこを使った料理が度々登場します。今月は『きのこ汁』に使用する舞茸としめじを裂くお手伝いをお願いする予定です。昨年のお手伝いでは、とっても細かくきのこを裂いてくれる子がいました。理由を聞くと、「きのこが嫌いだからなるべく小さくした」とのことでした（笑）今年のきのこはどのくらいのサイズで給食室に戻ってくるのか楽しみです。

苦手な食材でも汁物に入れると食べてくれることが多いので、食べやすい料理から徐々にきのこにも慣れていってくれるとうれしいです。

また、今月は 10 月 30 日（金）にハロウィンの行事食を提供します。昼食にハロウィンカレーライス、おやつは南瓜あんを挟んだおばけどら焼きを予定しています。お楽しみに🎃

さんまを食べよう！！

昨年の１０月、初めて尾頭付きのさんまを塩焼きにして提供しました。頭もある・骨もある魚を、そのままの姿で食べるので、食べてくれるかどうか不安な部分もありましたが、分園の園児を対象に一尾ずつ提供しました。すると、思いのほかみんな上手に食べてくれて、きれいに骨だけ残して完食する子もいました。また、本園の園児にも各クラス１尾ずつさんまの味見をしてもらいました。保育士が小骨を取りながらみんなで少しずつ食べましたが、１ 尾では足りないほどよく食べて、秋の味覚を楽しみました。

あれから早一年。今年はさんまの水揚げ量が昨年と比べると減少したため、さんまの提供が危ぶまれましたが、何とかさんまを確保することができそうです。食べ物本来の姿を見ることができる良い機会なので、今年も子どもたちにさんまに挑戦してもらうことにしました。今年は幼児クラスに１人１尾ずつ提供する予定です。せっかくの機会なので、焼いている様子も見てもらえるように、何尾かは各クラスでホットプレートで焼いていく予定です。この時期にしか出来ない経験だと思うので、
昨年同様美味しく食べてもらえたらうれしいです。

10 月 22 日にはうさぎ組とりす組で十三夜のお月見団子作りを行います。りす組にとっては初めての本格的なクッキングとなります。エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。

★ クッキングの前には爪を切っておいてください　★

ひとこと

先日ぞうぐみと一緒にこども宇宙科学館へおにぎりを持って行ってきました！あいにくの雨でしたが、さすが年長さん。レインコートの着方も水たまりの避け方も上手になってきました。いざ JR 大船駅の改札の前に着くと、電車にも乗り慣れている様子で、「静かにだよね」「段差気を付けて」など保育士の声にも耳を傾けながら、友だち同士意識する姿も見られました。宇宙科学館ではまず初めにプラネタリウムを観察。「ちょっと怖いな」と言っているお友だちも。「大丈夫だよ」とお互いに席のひじ掛け越しに手を繋いで、心の支えにしている姿も見られました。先日“星(惑星)”などの話をしたばかりだったこともあり、星を見るたびに「おうし座もあるよね」「おひつじ座知ってる！」「かに座はどこ？」と興味津々でした☆彡その後はアスレチックの遊び場へ！肋木見たいな梯子を降りたり、滑り台を滑ったり…夢中になって遊んでいたらおにぎりの時間に。「まだ遊びたい！！」気持ちがありつつ、待ちに待ったおにぎりを笑顔でほおばっていました。楽しい時間はあっという間ですが、子どもたちの記憶には鮮明に思い出となっていることでしょう。

集団生活において“ともだち”の存在はとても大きく、かけがえのないものだと思います。特に未就学という著しく成長するこの 6 年間を共にした仲間との時間は、大きくなったら忘れかけてしまう事かもしれません。しかし、きっとその子一人ひとりの人格、性格等を築くためのパーツになっていると思います。

ぞう組さんは後半年で小学生です。大事なこの期間で楽しい思い出も、悔しい涙も、様々な“生の体験”を沢山してほしいなと思います(^_^)

＊お芋掘りに行きます＊

土などの自然に触れながらお芋を掘る体験や、戸外で友だちと一緒にお弁当を食べることを楽しみたいと思います。沢山お芋が掘れますように♪

日時：１０月１４日(水)　　雨天延期：１０月２０日(火)
場所：戸塚区深谷町の川辺さんの畑
対象：うさぎ組・きりん組・ぞう組
お弁当のご用意をお願いします。詳しくは後日お知らせします。

＊署名取り組みのお願い＊

秋は来年度の予算に向けて署名の取り組みが盛んになります。
後日、署名用紙をお渡しします。読んで賛同いただける方は提出のご協力をお願いします。
日本の子どもたちの保育、教育の環境が豊かなものになるように、できることから取り組んでいきたいと思います。

お知らせ

＊うさぎ組に１名入園しました＊
一緒にたくさん遊ぼうね★よろしくお願いします。

＊保育士が１名入職しました＊
１０月から新しい職員が入ります。よろしくお願いいたします。

＊保育参観・保育参加　受付開始しています！！
今年度まだ参加していない家庭はぜひ、園での様子や子どもたちと一緒に遊んで
美味しい給食を食べて、楽しい時間を過ごしてもらえたらと思います！
担任へ日程も含めてご相談ください。

～１０月にお誕生日を迎えるお友だち～

２歳　２名

３歳　１名　　５歳　１名

６歳　１名

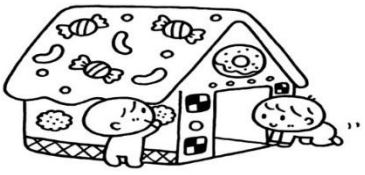
以上、５名のお友だちが誕生日を迎えます！！

☆おたんじょうびおめでとうございます☆

≪１０月　月間予定≫

２日（金）　りす組　懇談会
９日（金）　体操教室　(幼児クラス)
１４日（水）　お芋掘り　(幼児クラス)
１６日（金）　発達巡回
　　ぞう組　懇談会
２０日（火）　芋ほり延期日(１６日雨の場合のみ)

２１日（水）　茶道教室　(年長クラス)
２３日（金）　体操教室　(幼児クラス)
　　きりん組　懇談会
24日（土）　保護者会イベント
２７日（火）　誕生会
２８日（水）　内科検診
➡休む予定のお子さんは９：１５に
検診を受けに、登園をお願いします。
必ず受けていただく検診です。



こあら・ひよこだより

★こあら★

随分と涼しくなり、散歩に行く機会が増えてきました。水遊びやプール遊びが中心でほとんど外には行かれなかった7，８月を経て、久しぶりに出るようになった散歩ですが以前と比べて沢山の成長がありました。今まで全員が座るバギーに乗っていましたが、足腰が強くなってきて立ち乗りのバギーに乗れる友だちが少しずつ増えてきました。散歩先に着くと、春頃は場所見知り等から泣いてしまったりなかなか遊びだせない子もいましたが、今では何処に行っても嬉しそうに遊びだせるようになりました。砂遊びやどろんこ遊びも大好きになり積極的に触って楽しんでいます。行動範囲も少しずつ広がっていて以前は一つのところで座り込んで遊ぶことが多かったのですが、今はバギーから降りると、ハイハイ、歩いたり走ったりしながら自分の行きたい所へご機嫌で移動していきます。子どもたちにとって保育園や保育者が安心できるものになり、そこを拠点にしながら興味や好奇心いっぱいに進んでいけるようになってきたことはとても嬉しい成長です。好奇心の芽は、脳の活性化に繋がり、沢山の物を触ったり感じたり、踏みしめたりすることで大きな心と体の成長に繋がっていきます。子どもが何かを見つけた時、保護者の方が「気持ちいいね、〇〇あったね」と共感することで、より心が育ちます。葉っぱや虫、どんぐりや木のざわめき、風の心地よさ等秋の心地よい自然を全身にいっぱい感じながら、大きくなって欲しいですね。

☆今月のねらい

こあら
- 沢山動いて秋の自然を楽しむ。
- 積極的にご飯を自分で食べようとする。

ひよこ
- 戸外遊びや散歩を通し、秋の自然に親しみを持つ。
- 保育者に気持ちを受け止めてもらいながら意欲を持って過ごす。

☆今月のうた☆

- どんぐり
- うんどうかいのうた

★ひよこ★

朝晩の涼しさに秋の深まりを感じるようになりました。気持ちいい秋晴れの下、子どもたちも久しぶりの散歩でのびのびと楽しんでいます。秋の散歩では、保育者や友だちと手を繋いでたくさん歩く経験をしていきたいと思っています。その中で発見したことを共有したり、おしゃべりしたり歌ったりする中でも友だちと一緒って楽しいなと感じられるように関わっていきたいと思っています。お家でもお出かけなど機会があればぜひ

手を繋いで歩く経験をしてみてくださいね。また時間のある時には、お子様と一緒に靴下や靴を一緒に履いてみるのもいいかもしれません。

今月のひよこ組は、小麦粉粘土、氷遊び、絵の具遊び、春雨遊びなどの感触遊びをたくさん楽しみました。「これなんだろう？」と不思議そうに触ってみたり、あまり見慣れないからか「こわい」と言ってみたりなど　様々な姿がありましたが、保育者やお友だちが触っている姿を見て、ちょっとずつ近づいたり、触れてみたりしながら少しずつ慣れて楽しんでいました。今後もまた取り入れ、質感や温度を五感で楽しみながら手先の発達を促していけたらと思います。そして自我もどんどん強くなっている子どもたち。なんでもすぐに「やだ」という姿が増え、そんな姿が可愛くて思わず笑ってしまいますが、自分の思いをしっかり表現できるようになってきたのは成長の証。友だちとのやりとりも増えてくると思うので、その時々の姿を大切にしっかりと受け止めながら関わっていきたいと思います。

りす・うさぎだより

〇りすぐみ

少しずつ暑さが和らぎ、涼しい日にはお散歩に出かけることができました。
夏の間は水・プール遊びをたっぷり楽しんだ子どもたち。久しぶりのお散歩では、ちょっぴり足取りが重く感じられる姿もありましたが、公園に着くと大好きな滑り台に向かって一目散！「もう一回！」と何度も滑り、思う存分楽しんだあとは、今度は虫探しへ～♪　「いた！」と子どもたちが見つけたのは、ダンゴムシや大きなバッタ。中でもバッタにはみんな興味津々で、飛んでいくバッタを「まて、まて～！」と追いかける姿が見られ、久しぶりの戸外遊びを楽しんでいました。　また、どんぐりを見つけると「見つけた！」と嬉しそうに拾い、袋いっぱいになるまで夢中になって集めました。たくさん拾ったどんぐりは、お土産に大事に持ち帰りました。日々、一緒に遊ぶ事で楽しさを感じながら、“みんなで”…と少しずつ集団になっているな～と成長を感じています♪

１０月は、気持ちの良い秋の季節をたっぷり感じながら、お散歩を中心に戸外遊びを楽しんでいきたいと思います。まずはしっかりと歩くことに慣れ、少しずつ距離を伸ばしながら、新しい公園にもチャレンジ！していきたいと思っています。お休みの日には、ぜひご家庭でもお子さんと一緒にお散歩を楽しんでみてください♪秋ならではの発見を一緒に楽しんでみてください！

<u>☆１０月～保育参観を再開します！おすすめの季節なので、ぜひ！参加して下さい。</u>

☆今月のねらい

◎りす　・思いを言葉にして伝えようとする。
・秋の自然に触れ活発に体を動かす。

◎うさぎ　・秋の自然を感じながら戸外遊びを楽しむ
・友だちと一緒に感じたことや想像したことなどを様々な方法で表現する事を楽しむ

今月のうた★
・どんぐりころころ
・やきいもグーチーパー
・まつぼっくり

〇うさぎぐみ

先日は懇談会への参加をありがとうございました。９ 月になり暑さは残るものの風が涼しさを運んでくるようになりました。かなはちゃんが転園し少し寂しいうさぎ組ではありますが、だんだんと友だち同士の関わりは深くなっていっているようです。戸外に遊びに出られる日が増えて公園先に行くと、５～６人の子どもが自然に集まり「鬼ごっこしようよ！」「かくれんぼだよ」と保育者に頼らず自分たちで自然と集まって遊び始める姿に成長を感じています。でも耳を澄ますと、「鬼はもういないよ」「ぼくたち２人がこっちで始めるからね」と話の辻褄があっていないことに気がつきます。それでも凄いのは会話のキャッチボールが止まらないこと。分かっていても分からなくても友だち同士で言葉を交わし合いながら、自分たちで遊びを作っていく。きっとここから、「ルールが違うよ」や「順番だったでしょ」などぶつかり合いに繋がっていく姿に成長していくのですが、今は『自分たちでやりとりをしながら遊びを作っている。』その力が育まれていること、友だちとの間にある嬉しそうな笑顔に喜びを感じます。『一緒にいれば友だち。遊びが始まる関係。』自分の言いたいことを我慢せず、嫌な事は嫌と自分の口で伝え、やりとりを重ねていく。その中で育まれていく他者の存在と思いやり。大人は焦らず急がず、余裕を持って関わっていくこと、子どもたち同士の関係に手を出し過ぎず見守ることを大切に子どもが作る場づくりを援助して行けたらと思っています。そして園で子どもの世界を充足して帰ってくるお子さんのお話をたくさん聞いておしゃべりしてあげてください。そして大好きの気持ちをたくさん伝えてもらえたらと思います。

１０月からうさぎぐみに新しいお友だちが入ります。入園が決まってからみんなで楽しみにしていたので、これから日々を共に過ごす中で遊び・ケンカし、たくさんの笑顔に包まれながら、素敵な仲間になっていけたらと思います。これからどうぞよろしくお願いいたします。

きりん・ぞうだより

☆きりんぐみ

少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。台風や雨の日が多かった９月。なかなか戸外で遊ぶことができない日もありましたが、室内でリズムやゲーム、運動遊びをしてたくさん体を動かして過ごしました。ゲームでは、友だちと力を合わせてゴールを目指す楽しさを味わっていきました。ペアになった友だちと「どっちが先にやる？」など相談しながら、順番を決めたりと役割を考えていきました。最初は、自分が先にやりたい思いを優先する姿が見られましたが、遊びを重ねる中で、少しずつ友だちの話に耳を傾け「どうしたら一緒にできるかな？」と考える姿が増えてきました。互いに声を掛け合い、力を合わせてゴールをする中で、友だちと協力する楽しさや、思いを伝え合う大切さを知っていきました。遊びの中でも、少しずつ友だちの思いを聞きながら、一緒に遊ぶ姿が増えてきました。友だちが作っている物に興味を持ち、「どうやるの？」「一緒に作ろう」と仲間に入ることも。「こうしようよ！」などと思いを伝え合う姿も増えてきました。時には思いがぶつかることもありますが、保育者が仲立ちしながら「どうしたら一緒に遊べるかな？」と話し、みんなで考えています。自分の思いを伝えるだけではなく、友だちの思いにも気付き、互いに納得できる方法を見つけると、また楽しそうに遊び始めます。

こうした経験を重ねる中で「一緒にやると楽しい」「友だちはこんなことを考えているんだ」と、友だちと関わる楽しさを感じています。これからも、友だちと協力することで楽しさが広がったり、ひとりではできない事ができたりする経験を大切に過ごしていきたいと思います。

★今月のねらい

◎きりんぐみ

・体を動かす楽しさを味わい、進んで体を動かす。

・友だちと関わりながら遊ぶ楽しさを味わい、互いの気持ちを感じる。

◎ぞうぐみ

・秋の自然に触れ、遊びの中に取り入れたり試したりして遊ぶ事を楽しむ。

・友だちと共通の目標をもって行動し、達成感を味わう。

☆ぞうぐみ

秋が旬の美味しいものが多く出回るようになり、食欲の秋を感じさせてくれます。久しぶりのおにぎりの日では、おにぎりのご協力をいただきありがとうございました。嬉しそうにおにぎりを頬張る子どもたちの姿から、とても楽しみにしていた様子が伺えます。プラネタリウムを見ては「あそこ、私の星座がある！」と盛り上がり、隕石を持ち上げては「これが宇宙から落ちてきたんだってさ」と、宇宙について興味を深めることができました。先月の分園では、お月見団子づくりやお彼岸のおはぎなど季節を感じられるものをたくさん食べることができました。秋といえば新米の季節でもありますね。ぞう組のみんなで育てていた稲は、10cm ほどの小さなものから子どもの背丈ほど青々と大きくなり、大きな穂が重そうに垂れていました。「まだ食べられないの？」「金色になったら収穫するんだよ」と、収穫して食べる日を心待ちにしていたのですが、度重なる台風の影響で稲穂の多くが倒れて枯れてしまいました。「食べ物を作るって、大変なんだね」と稲作の大変さを知った子どもたち。その日の給食では「いただきます」と、お米を丁寧にお茶碗から集める姿も見られました。日本の食に欠かせないお米が子どもたちのなかで大きな存在になったように感じ、食育の大切さを改めて感じることができました。

また、先月の茶道では自分のためにお茶を点てるのではなく、クラスの仲間にお茶を点てるようになりました。相手のためにお茶を点てることで、抹茶の量を少なくしてあげようとしたり、飲む瞬間はちょっと緊張気味だったりと、様々な反応が見られました。今月は 21 日（水）です。靴下を忘れずにご用意ください。

10 月はお芋掘りがあります。お弁当のご協力をお願いいたします。

2026年10月

献　立　表

大船ひまわり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
1	ミートソース、野菜スープ、コールスローサラダ	640.3(501.8)	スパゲティー、米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、粉チーズ	たまねぎ、トマト缶詰、なし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、干ししいたけ	牛乳、フルーツ、おかかおにぎり
／		26.5(20.6)				
15		19.0(14.6)				
木		1.2(1.0)				
2	御飯、中華スープ、厚揚げの酢豚風、もやしの甘酢あえ	544.8(427.6)	さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、ピーマン、きゅうり、黄ピーマン、干ししいたけ	牛乳、フルーツ、蒸し芋
金		20.5(16.2)				
		17.5(14.0)				
		1.0(0.7)				
3	ハヤシライス、野菜スープ、マカロニサラダ、フルーツ	566.5(453.7)	米、コーンフレーク、マヨネーズ、マカロニ、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉	たまねぎ、バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶	麦茶、ヨーグルト、コーンフレーク
土		17.9(14.3)				
		18.1(14.5)				
		2.0(1.6)				
5	ドライカレー、野菜スープ、切干大根とツナのサラダ	595.4(464.6)	米、じゃがいも、ゆでくり、油	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、柿、にんじん、きゅうり、トマト缶詰、コーン缶、ピーマン、トマトピューレ、切り干しだいこん、にんにく	牛乳、フルーツ、栗ごはん
／		20.3(15.7)				
19		15.2(11.6)				
月		1.6(1.2)				
6	さつま芋御飯、みそ汁、焼きししゃも、れんこんきんぴら	525.8(407.7)	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、ししゃも、豚肉、米みそ	れんこん、野菜ジュース、みかん缶、にんじん、たまねぎ、パイン缶、キャベツ、アガー	牛乳、フルーツ入り人参ゼリー、せんべい
火		21.8(16.9)				
		12.9(9.8)				
		2.1(1.6)				
7	御飯、みそ汁、鶏肉のさっぱり煮、もやしとニラのあえ物	533.6(416.1)	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、大豆水煮、いわし（田作り）、米みそ	バナナ、もやし、にら、なめこ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳、フルーツ、小魚と大豆の甘辛煮
水		29.0(22.7)				
		15.4(11.7)				
		1.9(1.5)				
8	御飯、きのこ汁、魚の西京焼き、小松菜のおかかあえ	542.9(443.0)	米、ロールパン、砂糖	牛乳、かじき、白みそ、かつお節	こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、まいたけ、あさつき	牛乳、チーズ、ロールパン
木		27.1(22.2)				
		18.2(15.3)				
		1.9(1.6)				
9	パン、コーンスープ、鶏肉のマーマレード焼き、人参サラダ	635.2(497.5)	食パン、米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、さけ、チーズ	クリームコーン缶、柿、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード、干しぶどう、焼きのり	牛乳、フルーツ、鮭おにぎり
／		30.1(23.3)				
23		17.9(13.7)				
金		2.4(1.9)				
10	御飯、みそ汁、豚肉のしょうが焼き、粉ふき芋、フルーツ	512.0(409.5)	じゃがいも、米、コーンフレーク、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、米みそ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、しょうが、カットわかめ、パセリ	麦茶、ヨーグルト、コーンフレーク
／		20.2(16.1)				
24		14.0(11.2)				
土		1.6(1.3)				
13	御飯、すまし汁、鯖の味噌つけ焼き、炒り豆腐	639.4(503.1)	米、ロールパン、砂糖、油、焼ふ	乳、さば、木綿豆腐、鶏肉、米みそ	なし、にんじん、たまねぎ、しらたき、えのきたけ、グリンピース、干ししいたけ	牛乳、フルーツ、ロールパン
／		29.6(23.2)				
26		24.1(18.7)				
		2.2(1.7)				
14	御飯、みそ汁、スコップコロッケ、切干大根とひじきの旨煮	653.3(522.2)	じゃがいも、米、白玉粉、小麦粉、砂糖、油、パン粉	牛乳、豚肉、きな粉、鶏肉、無塩バター、米みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、グリンピース、ひじき	牛乳、恐竜のたまご、型抜きクッキー
水		19.9(15.9)				
		23.2(18.6)				
		1.7(1.3)				
16	御飯、さつま汁、かじきの塩麹焼き、磯辺和え	513.6(399.3)	米、さつまいも	牛乳、かじき、鶏肉、油揚げ、米みそ	りんご、ほうれんそう、もやし、はくさい、だいこん、にんじん、しょうが、あさつき、焼きのり	牛乳、フルーツ、蒸し芋
金		24.3(19.2)				
		12.4(9.8)				
		1.3(1.0)				
17	ケチャップチキンライス、野菜スープ、ジャーマンポテト、フルーツ	475.0(379.4)	米、じゃがいも、コーンフレーク、油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、ベーコン	たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、グリンピース、パセリ	麦茶、ヨーグルト、コーンフレーク
／		16.0(12.8)				
31		9.9(7.7)				
土		1.8(1.5)				
19	ドライカレー、野菜スープ、切干大根とツナのサラダ	595.4(464.6)	米、じゃがいも、ゆでくり、油	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、なし、にんじん、きゅうり、トマト缶詰、コーン缶、ピーマン、トマトピューレ、切り干しだいこん、にんにく	牛乳、フルーツ、栗ごはん
月		20.3(15.7)				
		15.2(11.6)				
		1.6(1.2)				
20	御飯、みそ汁、鶏肉のさっぱり煮、もやしとニラのあえ物	487.5(376.8)	米、砂糖、ごま油、ロールパン	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、米みそ、チーズ	もやし、にら、なめこ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳、チーズ、ロールパン
火		22.7(17.5)				
		10.6(7.9)				
		1.8(1.4)				
21	さつま芋御飯、みそ汁、焼きししゃも、れんこんきんぴら	440.8(352.3)	米、さつまいも、砂糖、油	ししゃも、豚肉、米みそ	柿、れんこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、粉かんてん	麦茶、フルーツ、さつま芋のようかん
水		16.6(13.3)				
		7.2(5.8)				
		1.8(1.4)				
22	御飯、きのこ汁、魚の西京焼き、小松菜のおかかあえ	429.8(342.7)	米、団子粉、砂糖	かじき、絹ごし豆腐、白みそ、きな粉、かつお節	なし、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、まいたけ、あさつき	麦茶、フルーツ、お月見団子
木		19.1(15.2)				
		6.6(5.3)				
		1.0(0.8)				
27	御飯、中華スープ、厚揚げの酢豚風、もやしの甘酢あえ	631.3(503.9)	米、小麦粉、砂糖、グラニュー糖、油、片栗粉	生揚げ、豚肉、無塩バター、牛乳、卵	もやし、にんじん、たまねぎ、りんご、はくさい、ピーマン、きゅうり、黄ピーマン、干ししいたけ	麦茶、りんごのクランブルケーキ
火		18.5(14.7)				
		24.3(19.4)				
		1.3(1.0)				
28	御飯、さつま汁、かじきの塩麹焼き、磯辺和え	513.6(399.3)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、かじき、鶏肉、油揚げ、米みそ、いわし（田作り）、大豆水煮	なし、ほうれんそう、もやし、はくさい、だいこん、にんじん、しょうが、あさつき、焼きのり	牛乳、フルーツ、小魚と大豆の甘辛煮
水		24.3(19.2)				
		12.4(9.8)				
		1.3(1.0)				
29	御飯、みそ汁、スコップコロッケ、切干大根とひじきの旨煮	664.9(520.8)	じゃがいも、米、油、パン粉、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、鶏肉、米みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、グリンピース、焼きのり、ひじき、カットわかめ、野菜ジュース、みかん缶、パイン缶、アガー	牛乳、フルーツ入り人参ゼリー、せんべい
木		21.1(16.1)				
		18.0(13.8)				
		1.8(1.4)				
30	ハロウィンカレー、ひじきのサラダ、フルーツヨーグルト	603.7(484.6)	米、じゃがいも、砂糖、油、米粉、小麦粉	ヨーグルト(無糖)、豚肉、牛乳、卵、チーズ	たまねぎ、にんじん、みかん缶、パイン缶、コーン缶、えだまめ、もも缶、ひじき、にんにく、しょうが	麦茶、おばけどら焼き
金		18.0(14.4)				
		18.1(14.7)				
		2.3(1.9)				