



令和7年9月26日

真駒内保育園

秋涼の候、夏の暑さから一転して肌寒い日が続いておりますが、皆様お元気で過ごしてでしょうか。日中の日差しは温かくても、見上げると高い空といわし雲（「うろこ雲」とも言いますね）が見られるようになりました。

子どもたちは、秋のお散歩が大好きです。どんぐり、くるみ、とちの実などの木の実や、両手より大きな落ち葉を拾って園に持って帰っては、私に見せに来てくれます。先日は、たんぼぼさんの1歳児クラスが、皆で歩いてエドウィン・ダン記念公園までお散歩に行きました。行きは、ニコニコ元気に「いってきま〜す」、帰りは「ガンバレ、ガンバレ!」とちょっと疲れた顔をしながらも、励ましあって帰ってきました。改めて、子どもたちの微笑ましい成長を嬉しく思いました。

さて、少しずつ発表会へ向けての準備と練習も始まります。楽器を使って自分で音を出してみること、皆で力を合わせて一つのものを作り上げること、色々な経験をして新たな興味を見つけられると嬉しいです。保護者の皆様にもご協力をお願いすることもあろうかと思いますが、自身の可能性を見つけ、成長していく子供たちを、どうか暖かく見守り応援していただきたいと思います。

園長 田川 清志

10月の行事予定

- 2日(木) 誕生会
- 6日(月) 十五夜のお話
- 7日(火) 訓練(不審者)
園医健診(乳児)
- 8日(水) クラスだより
- 10日(金) 布団カバー洗濯日(乳児)
- 21日(火) 避難訓練
- 24日(金) 布団カバー・上靴洗濯日(乳児・幼児)
- 31日(金) 焼きいもの集い



1・8・15・22日(水) 水泳教室(ひまわり組 希望者)
2日(木) 体操教室(ゆり・ひまわり組)

10月の保育のねらい

☆戸外でカー杯遊び、冬に備えての体力づくりをする

☆落ち葉・木の実拾いや数・形・色など

自然の変化に 興味や関心を持つ



発表会 11月15日(土)のお知らせ

一部(2・3歳児)・9時~10時

二部(4・5歳児)・10時半~12時の時間帯で実施します。

一部と二部で、完全入れ替えといたします。人数制限は致しませんが、各家庭のご観覧人数を、ご配慮願います。

一部二部に渡って、兄弟、姉妹のいらっしゃる方は、優先席をご用意いたしますが、限られたスペースですので、ご利用は、保護者様2名とさせていただきます。

ご理解の程、よろしくお願いいたします。

★送迎の際は ご注意ください★

日頃から、安全な登降園の実施にむけて、ご協力いただき誠にありがとうございます。日没も早くなり、見通しも悪くなることからもう一度、安全確認に向けてご注意ください。

○門から出る際は、お子様と一緒に出るようにし、子供が一人で
駐車場や道路に出ることがないようにしてください。

○駐車場をご利用の方は、ドアの開閉の際、お隣の車に接触しない
ように気を付けてください。(他園ですが、隣の車に接触し破損した事例があります。)

○車上荒らしの被害に遭わないよう十分にご注意ください。特にお
迎えの時間帯に発生する事が多い為、降車の時にはカバン(貴重品)
を持ち、ドアロックを忘れないようお願いいたします。身支度に
時間がかかる季節ですが、出来るだけ速やかに車に戻るよう、
お願いします。



薄着で元気に過ごしましょう



こどもは新陳代謝が活発でよく動く為、大人以上に汗をかきます。秋の深まりと共に朝夕は肌寒さを感じる季節になってきましたが、日中は元気に活動させたいと思います。

☆上着を用意する等、調節しやすい服装を、お願いします☆

個人懇談のご希望がございましたら、担任にお声がけください。

《保護者様からのご意見・ご要望》

9月は、ありませんでした。

札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和7年 10月

真駒内保育園

	曜日	1～2歳児献立 主 食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1 15	水	ごはん	オニオンコーンスープ・チキンカツ ブロッコリーおかか和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
2	木	誕生会	栗おこわ・味噌汁（玉ねぎ・エノキ）・鶏肉照り焼き マカロニサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
16	木	ふりかけごはん	味噌汁（油揚げ・玉ねぎ）・たら香焼 白菜しめじ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ごまマフィン
3 17	金	ごはん	味噌汁（チンゲン菜・麩）・生揚げの酢豚風 キャベツと胡瓜のごま和え・果物	牛乳 果物	牛乳 スイートポテト
4 18	土		わかめラーメン・南瓜グラッセ 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
6 20	月	ごはん	味噌汁（大根・長葱）・ツナ入りオムレツ チンゲン菜コーンと和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
7 21	火	バターロール	クリームシチュー・豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー・果物	牛乳 果物	麦茶・鉄強化チーズ 市販菓子
8 22	水	ごはん	麦茶・さつまいものカレー 小松菜ツナ和え・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
9 23	木	ごはん	味噌汁（豆腐・わかめ）・鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーマヨネーズ添え・果物	牛乳 果物	牛乳 メロンパン
10 24	金	ごはん	味噌汁（南瓜）・ハンバーグ 切干大根のナムル・果物	牛乳 果物	牛乳 ホットケーキ
11 25	土		トマトスープパゲティ・小松菜しらす和え 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
27	月	ごはん	豆乳味噌汁（白菜・油揚げ）・鶏肉きのこ煮 甘酢キャベツ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
14 28	火	ごはん	味噌汁（ワカメ・麩）・チンジャオロースー 大根ツナサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 南瓜ドーナッツ
29	水	ごはん	石狩汁・豚肉の生姜焼き もやしののり和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
30	木	ごはん	味噌汁（チンゲン菜・エノキ）・かれのの変わり揚げ キャベツお浸し・果物	牛乳 果物	牛乳 味噌スパゲティ
31	金	ごはん	麦茶・ハヤシライス ほうれん草醤油マヨネーズ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子

*都合により献立が変更になることがあります



* 毎月1日は野菜の日
* 毎月4日は栄養の日
* 毎月19日は食育の日

令和7年10月 離乳食献立表

(週2回手作りおやつ献立)

札幌市子ども未来局

日	曜日	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午後)
1	15 水	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	軟飯 オニオンコンスープ チキンカツ湯通し ブロッコリーおかか和え 果物	軟飯 スープ(アロカリ) 鶏肉玉ねぎ煮 果物
8 2 16	水 木	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜あんかけ煮 さつま芋スティック煮	軟飯 さつま芋のシチュー 小松菜ツナ和え 果物	軟飯 スープ(小松菜) 豚肉玉葱人参煮 果物
2 9 17	木 金	つぶし粥 スープ たら煮つぶし 白菜煮つぶし	粥 スープ たら白菜あんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁(玉葱)(油揚げ抜き) たらの香味焼き 白菜しめじ和え 果物	軟飯 スープ(しめじ) たら白菜玉葱煮 果物
4	18 土	つぶし粥 スープ 南瓜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜あんかけ煮 南瓜煮	わかめうどん 南瓜のグラッセ風 果物	バターロール 豆乳 果物
3 6 20	金 月	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツあんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(オカア菜・麩) 野菜炒め(生揚げ抜き) キャベツと胡瓜のごま酢和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉玉葱人参煮 果物
6 7 21	月 火	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 挽肉チンゲン菜あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(大根・長葱) ツナ入りオムレツ チンゲン菜コーン和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) ツナチンゲン菜炒め煮 果物
10 9 22	金 水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜あんかけ煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(南瓜) ハンバーグ 切干大根のナムル 果物	軟飯 スープ(小松菜) 豚挽肉南瓜玉葱あんかけ煮 果物
9	23 木	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 鮭キャベツあんかけ煮 ブロッコリー煮	軟飯 味噌汁(豆腐・わか) 鮭チャンチャン焼き アロカリ・マヨネーズ添え 果物	トースト スープ(キャベツ) 豆腐玉葱人参煮 果物
7 10 24	火 金	パン粥 スープ ほうれん草煮つぶし じゃが芋煮つぶし	パン粥 スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	バターロール クリームシチュー 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 果物	軟飯 スープ(ほうれん草) 豚肉じゃが芋人参煮 果物
11	25 土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 人参スティック煮	トマトスープパゲティ 小松菜しらす和え 果物	バターロール 豆乳 果物
	27 月	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし キャベツ煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 果物	軟飯 豆乳味噌汁(白菜)(油揚げ抜き) 鶏肉きのこ煮 甘酢キャベツ 果物	軟飯 スープ(しめじ) 鶏肉白菜あんかけ煮 果物
14	28 火	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(ワケ・麩) チンジャオロースー 大根ツナサラダ 果物	軟飯 スープ(大根) 豚肉玉葱南瓜あんかけ煮 果物
30 29	木 水	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ かれいキャベツあんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(オカア菜・1/4) かれいの変わり揚げ湯通し キャベツのお浸し 果物	味噌スバゲティ スープ(キャベツ) 果物
29 30	水 木	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鮭人参あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしのだし和え 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉玉葱じゃが芋煮 果物
31	金	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 ハヤシシチュー ほうれん草醤油マヨネーズ和え 果物	軟飯 スープ(しめじ) 豚肉ほうれん草人参炒め煮 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。

2024年10月

食のウオッチャー



地産地消を取り入れてみましょう！

「地産地消」とは、地元で生産されたものを地域で消費する取り組みのことです。札幌市内及び北海道内各地で様々な食物が生産されており、保育園給食でも地産地消を取り入れています。毎日の給食の食材で使用するだけでなく、子どもたちが園の畑で作物を育て、クッキングに活用するなど子どもたちの関心を高める食育も行っています。ご家庭でも地域の食材を意識して取り入れてみましょう。

地産地消のよいところ！

- ① 旬の食べ物を新鮮なうちに美味しく食べることができる
- ② 輸送にかかるエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい
- ③ 地域の食べ物を使用した伝統的な食文化を経験することができる

お米は「元気」の源！

北海道ではお米も多く生産されています。

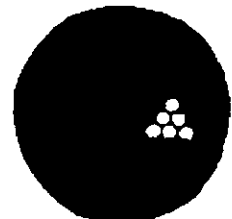
お米の栄養成分の7割以上は炭水化物で、生きていくためのエネルギー源となります。炭水化物は体内でブドウ糖となり、脳のエネルギー源となる大切な栄養素です。さらに、お米は粒で摂取するため、よく噛んでゆっくり食べることで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。



ごはんは和・洋・中のどんなおかずとも相性が良く、栄養バランスを整えやすいです。ごはんを中心に主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を意識しましょう。

～お月見～ 10月6日は十五夜です

お月見のお供えといえば、月見だんごやススキを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。十五夜は別名「芋名月」と呼ばれ、秋の収穫物である芋類をお供えする風習からそう呼ばれるようになりました。里芋やさつまいも、さらに旬の野菜や果物をお供えするのには、農作物の豊作を願い、収穫に感謝する意味が込められています。



オニオンコーンスープ



🐾 今月の給食から

<材料 幼児6人分>

玉葱	中 2/3 個(120g)
サラダ油	小さじ 1/2 (2g)
ホールコーン	60g
ケチャップ	小さじ 1 (6g)
塩	小さじ 1/3 弱(1.8g)
かつお節(だし用)	18g
昆布(だし用)	1g
水(だし用)	720ml

<作り方>

- ① 昆布とかつお節でだしをとっておく。
- ② 玉葱は長さ2cm 程度の薄切りにする。
- ③ 玉葱を油で炒め、透き通って甘みが出たら、①のだし汁を加えて煮る。
- ④ ホールコーンを加え、塩、ケチャップで調味する。