

日曜	保育行事	保育指導	連絡事項	誕生日おめでとう	日曜	献立	主食	おやつ(幼児)	おやつ(乳児)
1土	希望保育：出欠は木曜日までにご連絡ください	父母会役員会	おやじの会	こうけつかなほ	1土	肉うどん、ヨーグルト和え		-	-
2日					2日				
3月	運動会練習開始		視力検査：森の年長		3月	ひじきご飯、もやしナムル、味噌汁	ごはん	大学芋	牛乳
4火		避難訓練			4火	チンジャオロース、スープ、オレンジ	ごはん	そうめん	お茶
5水	身体測定(花の家)	習字指導			5水	なす入りミートスパゲッティ、フレンチサラダ、ほうれん草コンソープ	めん	おにぎり	お茶
6木		体育/音楽指導・B			6木	鶏のから揚げ、かぼちゃサラダ、納豆、味噌汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
7金		交通指導			7金	ビビンバ丼、スープ、桃缶	ごはん	みたらし団子	牛乳
8土	希望保育：出欠は木曜日までにご連絡ください			まつえだそうし	8土	焼きうどん、スープ、バナナ	めん		
9日					9日				
10月			メリオット体操撮影	うえむらまりあ	10月	ドライカレー、キャベツとコーンのサラダ、スープ	ごはん	ホットドッグ	牛乳
11火	身体測定(森・虹)		定期集金	ポッポの会	11火	ちくわのマヨネーズ焼き、ごま和え、納豆、味噌汁	ごはん	わらびもち	牛乳
12水	身体測定(空・太陽)			きよいぎんじろう なかのりゅうじ	12水	鮭のマリネ、ミニトマト、菜めし、味噌汁	ごはん	さつま芋スティック	牛乳
13木		体育/音楽指導・A			13木	ハヤシライス、梨ときゅうりのゴマ酢和え	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
14金	お弁当の日	年長園外保育(名古屋港水族館)		はんやとしき	14金	お弁当の日		スティックパン	果汁
15土	希望保育：出欠は木曜日までにご連絡ください				15土	親子うどん、オレンジ	めん		
16日	道の市		上履き、スモック 注文書配布	ちゃやゆすき いちはしみお	16日				
17月	けいろうのひ(敬老の日)				17月				
18火					18火	五目鶏ごはん、ゆかり和え、かきたま汁	ごはん	アイスクリームホットケーキ	牛乳
19水					19水	コーン付肉団子、中華スープ、オレンジ	ごはん	おはぎ	お茶
20木		体育/音楽指導・B		すぎうらあらた	20木	豚肉のしょうが焼き、とうがん汁、納豆	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
21金				かとうたける	21金	かじきのインド風から揚げ、ポパイサラダ、味噌汁	ごはん	月見団子	牛乳
22土	希望保育：出欠は木曜日までにご連絡ください				22土	焼きそば、スープ、バナナ	めん		
23日	しゅうぶんのひ(秋分の日)				23日				
24月	振替休日：十五夜				24月				
25火			ポッポの会	みやたゆきほ先生	25火	カレーライス、キャベツとパインのサラダ	ごはん	桃ヨーグルト	お茶
26水	おたんじょうかい			あべきょうこ うえにしかなた	26水	ハンバーグ、ブロッコリー、ミニトマト、味噌汁	ごはん	おにぎり	お茶
27木		体育/音楽指導・A	弘法様命日		27木	えびピラフ、伴三糸、きらきらコンソープ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
28金					28金	グラタン、キャベツのスープ、梨	ごはん	フルーツサンデー	お茶
29土	希望保育：出欠は木曜日までにご連絡ください		千灯祭前夜祭18:00~20:00		29土	カレーうどん、バナナ	めん		
30日				たかはらかえて	30日				
1月					1月				

今回は、プール片付けと園庭整備を行います。8:30~12:00

なみかわみなどたかはしりゅうとくのひいろせきねあおい

きよいぎんじろう  
なかのりゅうじ

上履き、スモック  
注文書配布

ちゃやゆすき  
いちはしみお

ポッポの会

あべきょうこ  
うえにしかなた

**連絡事項**：わからないことがある場合は、担任までお尋ね下さい。

- 1 今月から運動会の練習が始まります。走ったり、踊ったり、毎日エネルギーをたくさん使います。本人の実力を発揮させるためにも、朝御飯をしっかり食べるようご配慮ください。
- 2 この時期は、台風などによる警報が発令されます。天気予報などに注意し、警報が発令されそうな時は、仕事場などに事前にお話いただき、速やかなお迎えができる様、ご配慮ください。
- 3 今月の「おやじの会」は、プールの片付け、園庭整備を行います。作業時間は、8:30~12:00までですが、参加時間は自由です。大勢の参加をお待ちしております。

**10月の主な行事予定**：行事は変更となる場合が有ります。

2火	避難訓練	11木	身体測定(空・太陽)	父母役員会：5日(金)
4木	身体測定(花の家)	13土	運動会：予備日10/14	おやじの会：6日(土)
5金	運動会予行練習	15月	衣替え	ぼっぼの会
9火	交通指導、定期集金	16火	お弁当の日	9日・13日・23日
10水	身体測定(森・虹)	30火	お誕生会	弘法命日：29日(月)

ついでにみませんか! 「あぶらげごはん」

「あぶらげ」は、油揚げがなまった言葉、福井県では油揚げといえば生揚げ(厚揚げ)のこと。昔は、油揚げは肉や魚に替わる重要なたんぱく源でした。福井の伝承料理は豆腐やがんもどきなど、大豆製品を使ったものが多いようです。噛む力をつける食材でもある油揚げは積極的にとりたいたいですね。良質なたんぱく質やカルシウムを多く含んだ油揚げを甘辛く炊いた「あぶらげごはん」は子どもの好きな味です。ゴマなどトッピングしてもいいですね。

園では少し面倒ですが、油揚げや厚揚げなどは油抜きをして使います。油抜きをすることで、油の臭いやヌルヌル感が減り、仕上がりがふわっとします。

- 材料(4人前)**
- ・生揚げ 1枚
  - ・米 2合
  - ・しょうゆ 小さじ1
  - ・酒 小さじ
  - ・にんじん 1/2本
  - ・昆布だし 適量

**作り方**

- ① 米を研ぎ、しょうゆ、酒を入れて普通に炊く。
- ② 干しいたけを戻し、水気をきり、戻し汁はとっておく。
- ③ しいたけ、生揚げ、にんじんは細切りにする。
- ④ しいたけの戻し汁でと昆布だしでしいたけとにんじんを煮て、しょうゆ、砂糖で調味する。

知りたいレシピ、作りたい献立などありましたら、お気軽にごはんの家まで声をかけてくださいね