

# 育ての心

～No.226

初秋を迎えましたが、日中はまだ猛暑が続きそうです。熱中症の予防とコロナ感染防止に努めます。先月は、2度も登園自粛やお弁当持参にご協力くださり、誠にありがとうございました。お陰様で、集団感染を縮小することができました。

まだコロナ禍ですので園の行事等については、先の見えない状況下です。色々のご心配をお掛け致しますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。今後とも、毎朝必ず家庭にて園児及び保護者の体温を測定し、熱や風邪症状、また体調不良があるなど普段と様子が違う場合は、**解熱後24時間以上が経過し、症状が改善傾向となるまでは、お休みをお願いいたします。**

夏の疲れが出るころです。戸外遊びをしますので、早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムや体調管理に留意して、元気な笑顔で登園して思いっきり遊べるように、ご協力をよろしくお願いいたします。



	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
第1週					1	2 9月生まれのお祝い日 ★保護者役員会 17時30分～	3
第2週	4	5	6	7	8	9	10
第3週	11 別府中学校運動会	12	13	14	15	16 避難訓練	17 午前保育 全体職員会議の為
第4週	18	19 (敬老の日)	20	21	22 内科健診	23 (秋分の日)	24
第5週	25 別府小学校運動会	26 予行練習	27 交通教室 (ひまわり号)	28	29	30	

## 新型コロナウイルス感染症への対応について

### ★健康管理について

発熱(概ね37.5度以上)や呼吸器症状があるときは、登園を控えてください。発熱があった場合は、**解熱後24時間以上が経過し、呼吸器症状が改善するまでは、ご利用を控えてください。**

★感染症が発生した場合の対応  
園児の家族の感染が判明した場合は、原則として発症日から5日間は登園を控えていただき、必ず連絡をお願いします。

## 「わくわくふれあい大会」

10月1日(土)午前中

★場所:別府小学校校庭

★雨天の場合は、10/2(日)順延となります。

★家族揃ってふれあい、わくわくと楽しい半日を過ごせますように、ご協力をよろしくお願いいたします。

★予行練習は、9月26日(月)

※詳細につきましては、役員会後に手紙を配布いたします。

★体操服は、うさぎ・くま・ぞう組着用(セツケンに名前記入)

枕崎市では、望ましい学校づくりアンケートを実施して調査することになりました。  
・実施期間 9月1日木～7日水

・一園二校とは、別府地区に、べっぴり山こども園、別府小学校、中学校と一緒に「学びの接続推進に向けて」一貫した子どもたちの健全育成をめざして、35年間連携を深めています。

★一園二校合同講演会

・11月25日金曜午後～別府中学校体育館「夢みる小学校」映画上映会実施

社会福祉法人別府福祉会べっぴり山こども園  
Tel 0993-76-2003 Fax 0993-72-9901  
e-Mail:hennu-hoiku@no5.svnanse.ne.jp

# 9月生まれ おたんじょうび おめでとう!



福元 結衣ちゃん 6歳  
(ふくもとゆい)  
平成28年9月8日生



白澤 歩佳ちゃん5歳  
(しらさわふうか)  
平成29年9月29日生



又吉 結丸くん 4歳  
(またよしゆいまる)  
平成30年9月1日生



俵積田 心海ちゃん 3歳  
(たわらつみだここみ)  
令和1年9月18日生



俵積田 七海ちゃん 3歳  
(たわらつみだななみ)  
令和1年9月18日生



深川 輝叶くん 2歳  
(ふかがわらいと)  
令和2年9月11日生



板敷 亮希くん 1歳  
(いたしきりょうき)  
令和3年9月5日生



9月生まれのお友達です！今月は7名のお友達がお誕生日を迎えます。

# 9

# うらぐみ はくだより

R4.9.1 担任  
茅野洋子



おりにいで庭を移動する



土山ものぼる



地面に寝転ぶ

## 8月の子どもの様子 とお礼

8月は、コロナ対策拡大により、登園自粛及び愛情弁当にご協力頂き誠にありがとうございました。限られた園での夏あそびですが、自然素材に触れる子どもたちの表情は、とてもおたやかです。子どもたちの後を追うと、自ら発見し、触れて、確かめて、しっかりと五感を働かせていました。小さな体が、考え、行動している姿にたくましさを感じることができました。日中は残暑が厳しいですが、夏あそびを楽しいにしたいと思います。引き続き、便座面の配慮をお願いします。



花を口で確かめ、鼻で匂いを嗅ぐ



片手で草を引っ張る



雨でぬれたテラスに寝転がる



竹筒でのあそび → 竹筒の棒をさして持ち上げる



## 水



水に向かって自ら顔をぬらして、暑い日の水はとても心地良いです。



水の入ったタライに片足入れて



落ちてくる水を口で受け止める

今日のねらい  
・室内の消毒を細やかに行うこと。  
・衛生面に留意する。  
・保育者と一緒に十分に体を動かしながら探索活動をする。

9月1日から2名のお友だちが入園します

★豊留来余くん (R3.7.29生) ★白澤 夢明くん (R3.8.12生)

よりよくお願いします。



ぼうしを脱いで



生活とあそびは繋がっています



落ちてくる水を両手でつかむ

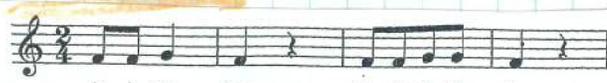


竹筒にたまった水に片足を入れる



## わらべうたにあそび

## ととけのこー



ととけのこー、よがあけた。



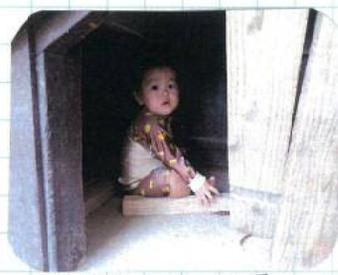
まめでっほー、おきてきな。

①両手で顔をかくし、  
②おきこきーで  
両手を開けながら顔を伏し、頭を下げてあひさつをします。



光を見つけて歩いていると、床下からはえている草を発見しひっぱ返っていました。思いがたい発見が日常には、なかなかありません。

## 絵のつどい



狭い空間で1人の時間を楽しんでいました。



木のこの上をひたすら無の気持ちで行ったり来たり繰り返して歩いています。



絵とあそびが繋がっています。ボロボロにペンギンを楽しんでいます。



高い所にのぼりたい、ぶちたいという意欲が伝わります。

# ひよこみ ほいくだより

2022. 9. 1  
担任: 板敷 梨

**今月のあらい**  
 ・体調管理には十分気をつけ、心身共に心地よくすごせるようにする。  
 ・さまざまな自然素材での遊びの拡がり深まりが出てくる。

**おらべうた**  
 ♪  
**竹筒**

**どんぐりころちん**  
**あたまは とんがて**  
**おしりは ぺちゃんこ**  
**どんぐり(はちくり)は**

うごもワルワルさせる  
 豆もトントン  
 おしりをトントン  
 ポーズの真似人、こもする

今月は、コロナ感染や登園自粛等もあり全員そろう日がなかったですが、また元気な子ども達に会えて嬉しく思います。保護者の皆様には、ご迷惑やご協力をいただき、こと多く感謝の思いでいっぱいです。ありがとうございます。  
 暑さがきびしい夏でしたが、子ども達は暑さに負けず!! 太陽のように元気いっぱい、水や土での遊びを楽しみ、園庭の環境の変化にもすぐ気が付き、大きな土山や大きな石での遊びも拡がりが見えました。まだまだ残暑もきびしいですが、体調面もきをつけていきます。



## 遊びのプロセス



# りずみ (ほくだより) 9月

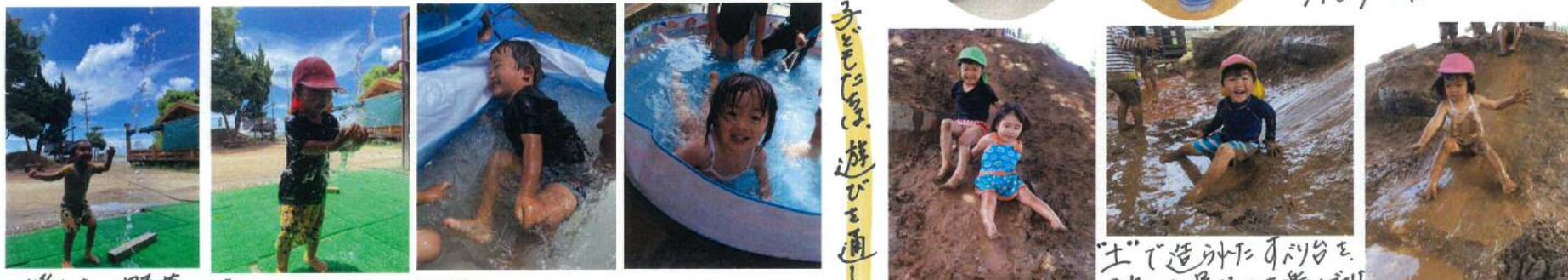
R.4.9.1 馬の水月

9月  
 • 生活リズムを整えて、身の回りのことに挑戦し、安心して過ごす。  
 • 季節の移り変わりを感じ、秋の自然に触れる。

おしらせ 8日は自粛期間やお弁当の日など急な連絡にご迷惑  
 いかしまして、おかげさまでいよいよお弁当が油断できない！  
 フォトがあげますが、毎日の健康チェック、検温など引き続き、  
 ご迷惑をなくお願いいたします。何かありましたら園にご相談連絡下さい。

8日は自粛期間もあり、全員が揃うことは出来ずが  
 のんびり、ゆったりと子どもたちと過ごしました。水遊びには、夏  
 暑さを乗り越え、楽しんでいました。生活面では、服を  
 自分で脱いだり、自分で選んだ服を着たり、手  
 洗いを増やしてきました。自分でやる！という意欲  
 現れ、できた時に喜び、共感している様子。

- おからの日程
- 9/17(土) 午前保育
  - 9/26(月) ぶたかい大会  
予行練習
  - 10/1(土) ぶたかい大会



水遊びを通して、心と身体を  
 楽しむことができます。

土で造ったお砂の山を  
 全身が滑るのを楽しんで

採れた野菜の味は  
 格別です。お家でも食  
 べるようにしてみたいと  
 言っている子がいます。



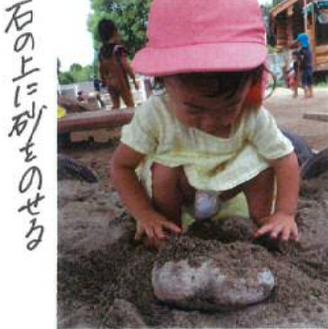
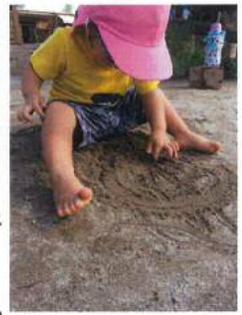
自然に触れる子どもの姿



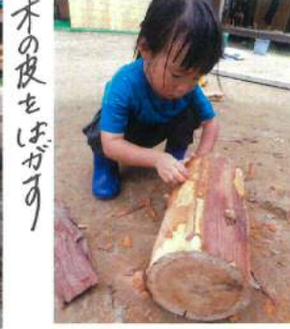
自然に触れる体験が  
 創造性を育み、意欲を育む



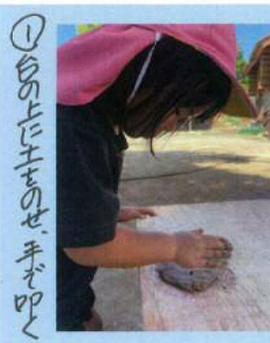
肩や肘が自由に動かせるよ  
 になって、遊びや自由画の中  
 で、円を描いたり、手書きの表現  
 しています。



石の上に砂をのせる



木の皮を剥がす



① 台の上に土をのせ、手を叩く



② 塊に拍で穴を開ける



③ 土の塊に葉っぱをのせ、埋め、立てようとする



④ ③を板に押し、葉っぱを埋める



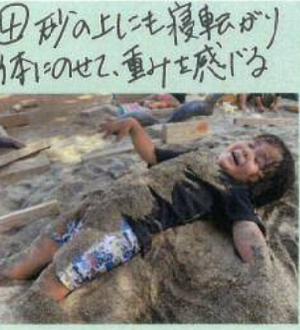
① おおにがいのと、土の温かさを感ずる



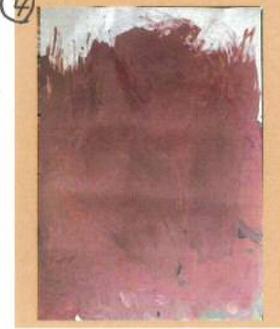
② 土に足を埋める



③ 土の上を寝転がり、感触や温かさを感ずる



④ 砂の上にも寝転がり、体ののせ、重さを感ずる



# 9月 うさぎぐみ ほいくだより

R4.9.1  
真茅 光生



## 木

◎木肌の感触、匂い、樹液、年輪から命を感じる

①「さくらんぼがしをつくらう」と竹をばらへる



②友達がわり水を流す  
竹に水が流れるよう調整



③赤土を混ぜた水を流す



友達と赤土を混ぜた水を流す  
竹のおうち!!

丸太を押しよから  
土山を登る

## 砂

◎水のように濡れ、土のように濡れず、扱いやすい。サラサラでいい感じ。



濡れた砂を竹の筒にのせる



「おんせんいっしょ」



足に砂のせ、砂の感触を味わう



①竹筒を砂の筒の跡のこぼれに流す



①砂山にいろいろな方向から登る



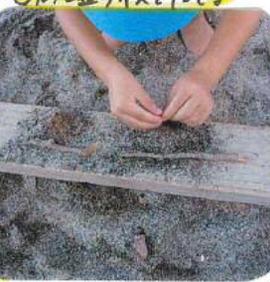
①砂を盛り木をたてる



②砂場全体に跡をつけようとする



②砂山の中で「穴」がうぼらた!!



②板い砂で木をのせる



土山に粘土を塗り滑ることを楽しむ



②水が流らないように土で囲む



ぬれた花や葉を後に並べる



かんせい



砂の山を登ることを共に楽しむ

朝・晩が涼しくなり、少しずつ秋が近づいてきました。  
8月は2回登園自粛にご理解・ご協力いただきありがとうございます。  
引き続き感染対策に努めていますと思っております。

9/3(土)の親子体験も中止とさせていただきます。  
状況を見ながら秋の親子体験ができることを願っています。

## おしらせ

9月に入りふれあい入会の練習が始まり、まだまだ暑いことが予想されます。  
体温計やタオルと保冷の交かく水筒(氷入れのお茶の水)の準備をよろしくお願ひします!

## ねらい

夏の疲れや気温の変化に気をつけて、心身ともに安定した生活を送れるようにする。  
友達と一緒に体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。

## わらべうた

ねんずねんず どこいきや わがすへ ちゅ ちゅ ちゅ  
ねんずねんず どこいきや わがすへ とびこしこし〜!  
(体をくすぐる)

## 動植物

◎豊かさいのちの体験



重いカボチャを肩にのせ運ぶ



「りりりまのぼうちん!!」



カマにぶれる



①木材を運びはらばら



花をつみ、木で机を組む  
石を並べお庭を作る



②イメージをもう家をつくる



花や葉を水につける



ぬれた花や葉を後に並べる



かんせい



友達と土山を登る

## 土

◎重たいもの、気持ちは代わる



水が流らないように土で囲む



砂の山を登ることを共に楽しむ

# 9月くま組保育日記

R.4.9.1. (板敷自命子)

**お知らせ**・・・気候も少し涼しくなっています。くま組の子と連日体力もついてきているので、9月中旬頃から、お昼寝のない生活の様子をみていこうと思います。(家庭その様子に合わせて、個別に対応していきます。)

8月中は、登園自粛や、お弁当持参のご理解、ご協力ありがとうございました。今後も健康状態の把握や、消毒、換気が気を付けていきたいと思います。9月の親子体験は中止となりましたが、今後、ふゆあ大会や、秋の親子体験も計画しておりますので、子ども達の成長を感じて頂けたらと思います。すは、9月、子ども達が元気一杯すごすように！！

**わらわらた♪** とんぼ～とんぼ～このゆびはゆれ～  
とんぼ～とんぼ～めをまわせ～  
ま～わ～せまわせ～めをまわせ～♪



**ねい** ① 全身を使う遊びに興味を持ち、友達といろいろな運動を楽しむ。  
② 季節のうつり変わりに気付き、自然に興味関心を持つ。



作 00

心の自由表現  
静と動を感ずる。

それぞれの色の美しさや厚みのある作品に仕上がりました。

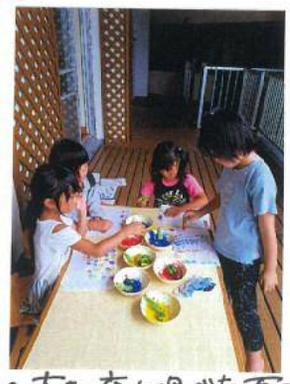
# ぞうぐみ 9月

## ほいくだより

9月保育ねらい

- 季節の移り変わりに気づき、自然や生き物に興味を持つ。
- 友達と関わって遊び、一緒に工夫したり考えたりする楽しさを味わう。

### 夏野菜



・大きき育ち過ぎた夏野菜がスタンプした。

R4.9.1 <担任> 堂園 珠佑

先月は13~15日、23~25日の2回の登園自粛のご協力ありがとうございました。また、27日の親子(本馬)も中止とさせて頂きました。また、状況を見ながら計画したいと思っています。まだまだ感染拡大が心配されますが、園で生活するなかでの感染防止対策に努め、子ども達が元気に登園できることを祈るばかりです。(0月1日はお中秋の会い大会です！一人ひとり目標に向かって楽しく頑張っていけたらと思います。保護者の方のお力添えのほどをよろしくお願い致します。

### おらべがた、手あそび

- かたどん(肩を触る) ひびどん(ひびをつける) てくび(手首をつける)
- てのひら(手のひらをつける) ちんちん(親指チョンチョン)
- ちのすけ(人差し指) せいとか(中指) ししやどん(薬指)
- こぞう こぞう(小指)

### お知らせ

9月からお昼寝をしなくなります。また暑さも厳しく疲れやすいと思うので子ども達の様子、疲れ具合など変化がありましたらお知らせ下さい。個別に対応していきます。

### 1 絵のプロセス紹介



### 2



### 3



### 自由画とは...??

自由画は①テーマを与えず、②技術指導は一切せず、③見守り寄り添い認めて励ます、この3原則のもと、子ども自らがテーマを持ち、自らの創意工夫によって自由な色彩と独自の表現が生み出される絵です。プロセスの記録があることにより絵の読みとりを助けてくれるのです。

石の感触、太陽の暖かさを感じて。



イエローを見つけ



→ イエローの遊び場作り

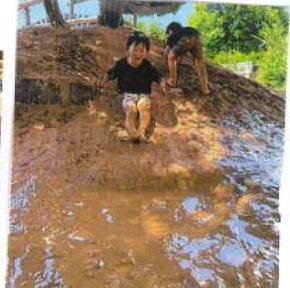


土を塗りつぶすややく



### 土

土のかわりには、土の感触や重量感の気持ち良さを肌で伝え、心の抑圧や葛藤、欲求不満、恐れなどを解消します。体全身が土の感触を感ず、次第にイメージ形成、造形活動へとつながります。



### 遊びのプロセス紹介

#### 1

土粘土で団子をつくり回していく。



#### 2

水を溜める



#### 3

水があふくように高く積み上げる。



#### 4

協力して水を運ぶ



#### 5

花を摘みに行く



#### 6

花を浮かべて飾る。(作品)



### 必要なものを運ぶ。



バランスをとってカゲ虫の遊び場作り

### 木

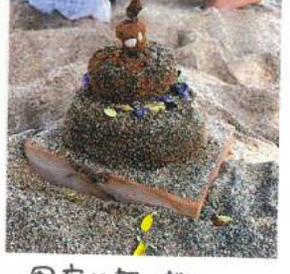
木は柔らかすぎない、硬すぎない、親しみやすい素材です。木の枝、木の皮、棒、丸木、板などの木の素材が準備できれば、大きな構成的作品から工巧的な作品まで、多種多様な創造的な造形活動を展開します。



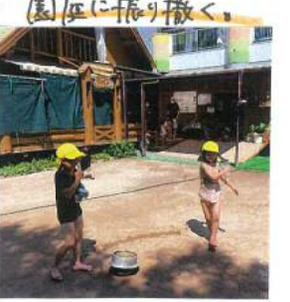
石を利用して高さを出せる。



### 大好きな弟の誕生日ケーキ



水を運び、園庭に振り撒く。



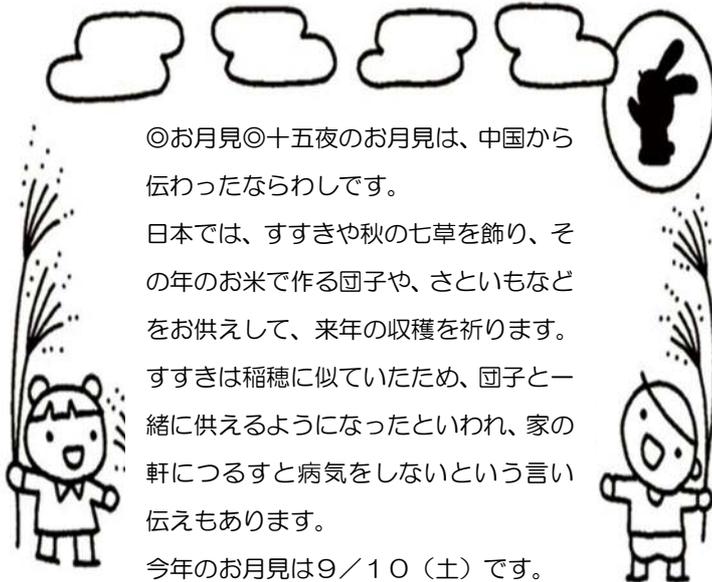


令和4年度9月号  
給食担当 内 めぐみ

先月は2日間の愛情弁当のご協力、本当にありがとうございました。日々の忙しさに加え、お弁当の準備も大変だったことと思います。世間では、新型コロナウイルスが猛威を振るい、感染者が急増してしまっていますが、私自身も我が家の子どもたちから次から次へと感染してしまいました。長い長い自宅待機期間でした。子どもたちの症状が、数日で軽くなったことだけが唯一の救いで、皆さまに大変なご迷惑をおかけしてしまい申し訳ない気持ちでいっぱいです。この感染症にどう立ち向かっていけばいいのかわかりませんが、日々の規則正しい生活習慣にバランスの良い食事、元気な身体を作っていきましょう！今後も感染対策を続けていきながら、楽しく生活していけるといいですね。

### 9月の給食による行事予定

- 9/2(金) 9月生まれのお祝い日
- 9/9(金) お月見だんご●●●☆彡



◎お月見◎十五夜のお月見は、中国から伝わったならわしです。

日本では、すすきや秋の七草を飾り、その年のお米で作る団子や、さといもなどをお供えして、来年の収穫を祈ります。すすきは稲穂に似ていたため、団子と一緒に供えるようになったといわれ、家の軒につるすと病気をしないという言い伝えもあります。

今年のお月見は9/10(土)です。



今年は、畑のスイカが甘かった！！  
8月は、給食やおやつに加え、朝の活動の間にも水分補給としてスイカを食べました！

スイカが苦手な子も数名ますが、ほとんどの子が大好きで、たくさん切ったスイカが一瞬でなくなって帰ってきたときには驚きました！

また夏野菜といえばゴーヤですが、先月のゴーヤのツナサラダも意外と食べてくれ、嬉しかったです！ゴーヤは軽く塩をして蒸してから、しっかり水気を切りました。ツナマヨ効果で苦味もそれほど気にならず、ご家庭でもおすすめです！

### 給食室の独り言 ～夏野菜の一品～

夏は畑の野菜が豊富で、子どもたちがせっせとお野菜を運んでくれます！もちろん畑でも丸かじりしていますが、きゅうり・茄子・ピーマン・ミニトマト・オクラと「これ給食に使ってね～」と日々持ってきてくれます。給食室では、そのたびに「今日は何に使おうか？」と頭をひねらせ、本日の一品を添えています。少量なら味噌汁やサラダの具へ、大量なら蒸したり炒めたり揚げたりして麺つゆや味噌漬けに！

- ・オクラとレモンの麺つゆ漬け（おかか風味）
- ・茄子の南蛮漬け／味噌炒め（豚小間入り）
- ・きゅうりやゴーヤの梅味噌和え（おかか風味）

8月は大活躍した梅ジャム！！下処理した夏野菜を味噌と梅ジャム・おかかで和えれば、さっぱり美味しい一品の出来上がり。



夏場は、冷たいアイスやジュース・甘いお菓子などの摂取が増えませんでしたか？

以前参加した口腔指導の研修で、「お口の育て方」について学びました。虫歯になりにくい人と虫歯になりやすい人の差は何かというと、間食の回数の違いだそうです。食事をした後しっかり何も口にしない時間を作ってあげることで、お口の中が中性になり歯の再石灰化が進むのだそう！！（水やお茶はOK）歯が作られるこの幼児期の時代に長持ちする歯を育ててあげるためにも、上手に間食をし強い歯を残していった方がいいですね。





令和4年9月 献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	木	きび入り玄米 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁(なす) 納豆(葱)	グラノーラ クッキー	ぶた 豆腐 煮干し 削り節 納豆 しらす干し 豆乳	もちきび玄米 甜菜糖 なたね油 じゃがいも いらごま 薄力粉 オリーブ油	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 青ねぎ なす まこんぶ 長ねぎ 焼きのり
2	金	9月生まれ祝いの日 きのこピラフ 鶏のからあげ 春雨マヨサラダ 野菜スープ バナナ	ヨーグルト	若鶏もも 豆乳 かつお油漬けフレーク 削り節 ヨーグルト	なたね油 半つき米 薄力粉 片栗粉 はるさめ	玉ねぎ 人参 しめじ 生椎茸 エリンギ コーン 缶詰 青ねぎ きゅうり 大根 まこんぶ バナナ
3	土	昆布とツナのごはん 野菜ちゃんぽん きゅうりと大根のナムル	りんご	かつお油漬けフレーク ぶたもも 鶏ひき肉 焼き竹輪 蒸しかまぼこ 削り節 豆乳	半つき米 いらごま 中華めん ごま油 ごま	ほそめ昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 乾椎茸 まこんぶ きゅうり 大根 りんご
5	月	雑穀米 車麩すき焼き 魚煮 卵焼き 豚汁 納豆(キャベツ)	梅ひじきおにぎり	木綿豆腐 鶏卵 ぶたもも 削り節 納豆 しらす干し	半つき米 五穀 車ぶ こんにやく 甜菜糖 ごま油 いらごま 半つき米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき 乾椎茸 こねぎ 大根 まこんぶ なす 生姜 キャベツ 焼きのり ひじき 梅干し
6	火	粟入り玄米 魚のおろし煮 野菜の素揚げ 味噌汁(小松菜) 納豆(梅もやし)	とうもろこし	魚 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し	あわもち 玄米 なたね油 片栗粉 甜菜糖 いらごま とうもろこし	大根 青ねぎ れん根 南瓜 いんげん 玉ねぎ 人参 まこんぶ 小松菜 焼きのり 梅干し もやし
7	水	中華丼 和え物(ささ身) わかめスープ	チューチューアイス	ぶたもも 若鶏ささ身 削り節	半つき米 押麦 ごま油 片栗粉 緑豆 はるさめ 甜菜糖 いらごま	白菜 玉ねぎ 人参 たらこ くらげ 乾椎茸 きゅうり えのき 青ねぎ わかめ
8	木	はと麦入り玄米 味噌マヨキャベツ 春巻き 中華きゅうり 味噌汁(かぼちゃ) 納豆(えのき)	お菓子	かつお油漬けフレーク 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し	玄米 はとむぎ 春巻きの皮 緑豆 はるさめ ごま油 甜菜糖 いらごま	キャベツ きゅうり もやし 人参 玉ねぎ 青ねぎ わかめ まこんぶ 南瓜 焼きのり えのき
9	金	稗入り玄米 魚の照り焼き 白和え 味噌汁(もやし) 納豆(葱)	(お月見) みたらし団子	魚 木綿豆腐 油揚げ 煮干し 削り節 納豆 しらす干し 絹ごし豆腐	ひえ 玄米 甜菜糖 ごま いらごま 白玉粉 上新粉 片栗粉	人参 ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 青ねぎ もやし わかめ まこんぶ 長ねぎ 焼きのり
10	土	カレースパゲティ コールスロー サラダ きのこスープ	バナナ	ぶたひき肉 削り節	スパゲティ 甜菜糖	青ピーマン 玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ ほうれん草 りんご きゅうり しめじ 生椎茸 まこんぶ 大根 青ねぎ バナナ
12	月	ビビンバどんぶり マカロニサラダ ブロッコリースープ	野菜クッキー	ぶたもも 鶏卵 木綿豆腐 削り節	半つき米 押麦 甜菜糖 ごま油 いらごま マカロニ なたね油 甜菜糖 薄力粉	人参 もやし ほうれん草 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ まこんぶ コーン 缶詰
13	火	もち麦入り玄米 チキンのパン粉焼き 和え物(もやし) 味噌汁(えのき) 納豆(豆苗)	米粉ケーキ	若鶏もも 豆乳 油揚げ 煮干し 削り節 納豆 しらす干し	玄米 もちきび パン粉 なたね油 オリーブ油 甜菜糖 いらごま 米粉	にんにく 生姜 もやし きゅうり 人参 えのき 青ねぎ 玉ねぎ わかめ まこんぶ 豆苗 焼きのり
14	水	きび入り玄米 腹皮の蒲焼き 三色なます 味噌汁(小松菜) 納豆(梅えのき)	お菓子	かつお 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し	もちきび玄米 薄力粉 なたね油 甜菜糖 いらごま ごま	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 青ねぎ まこんぶ 小松菜 焼きのり えのき 梅干し
15	木	小豆入り玄米 和風ビーフンのり塩焼きポテト 味噌汁(なす) 納豆(オクラ)	チーズおかにぎり	あずき タンパッキー 豆腐 煮干し 削り節 納豆 しらす干し かつお節 チーズ	玄米 ビーフン じゃがいも なたね油 いらごま 半つき米	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし しめじ 青ピーマン あおのり 青ねぎ なす まこんぶ オクラ 焼きのり
16	金	粟入り玄米 魚の西京焼き ゴーヤのツナサラダ 大根と舞茸のスープ 納豆(もやし)	芋ようかん	魚 まぐろ 油漬缶詰 削り節 納豆 しらす干し	あわもち 玄米 じゃがいも 甜菜糖 いらごま さつまいも 上新粉	えのき きゅうり 玉ねぎ 人参 レモン果汁 大根 まいたけ 青ねぎ もやし 焼きのり
17	土	ゴマ塩ごはん ちゃんこうどん かみかみサラダ	午前保育	若鶏もも 油揚げ かつお油漬けフレーク	半つき米 いらごま うどん 甜菜糖 ごま油	白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 乾椎茸 にんにく 生姜 切干大根 きゅうり
19	月	敬老の日				
20	火	雑穀米 五目煮 かぼちゃのフライ 味噌汁(ほうれん草) 納豆(なまり節)	玄米おやき	大豆 凍り豆腐 木綿豆腐 削り節 煮干し 納豆 なまり節 しらす干し	半つき米 五穀 こんにやく じゃがいも なたね油 ごま 玄米 ご飯 薄力粉 甜菜糖	乾椎茸 まこんぶ 人参 大根 ごぼう ほうれん草 いんげん 南瓜 玉ねぎ 青ねぎ ほうれん草 焼きのり キャベツ たらこ あおのり
21	水	はと麦入り玄米 魚の豆腐マヨネーズ 野菜ソテー 味噌汁(里芋) 納豆(小松菜)	お菓子	魚 絹ごし豆腐 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し	玄米 はとむぎ なたね油 さといも いらごま	玉ねぎ えのき あおのり ほうれん草 人参 青ねぎ わかめ まこんぶ 焼きのり 小松菜
22	木	きび入り玄米 豆乳グラタン ニラともやしの卵スープ 青菜しらすふりかけ	きのこおにぎり	豆乳 鶏卵 削り節 しらす干し	もちきび玄米 じゃがいも 薄力粉 オリーブ油 マカロニ パン粉 ごま 半つき米	玉ねぎ 人参 南瓜 しめじ ほうれん草 キャベツ まこんぶ 青ねぎ たらこ もやし 小松菜 えのき
23	金	秋分の日				
24	土	わかめごはん ごまだれソーメン 大根サラダ	りんご	しらす干し ぶたもも 削り節 かつお油漬けフレーク	半つき米 そうめん ごま油 いらごま 甜菜糖	わかめ 長ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり
26	月	豚肉ときこの和風カレー 野菜サラダ オニオンスープ	チューチューアイス	ぶたもも 豆乳 削り節	半つき米 押麦 オリーブ油	舞茸 生椎茸 トマト 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 レタス きゅうり キャベツ まこんぶ コーン 缶詰
27	火	粟入り玄米 魚の竜田揚げ ひじき煮 味噌汁(小松菜) 納豆(もやし)	五平餅	魚 大豆 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し	あわもち 玄米 片栗粉 なたね油 いらごま 半つき米 甜菜糖	乾ひじき 乾椎茸 人参 れん根 枝豆 玉ねぎ 青ねぎ まこんぶ 小松菜 もやし 焼きのり
28	水	雑穀米 肉じゃが 味噌汁(しめじ) 納豆(豆苗)	お菓子	牛もも 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し	半つき米 五穀 じゃが芋 こんにやく なたね油 甜菜糖 ごま油 いらごま	玉ねぎ 人参 乾椎茸 枝豆 青ねぎ わかめ まこんぶ しめじ 豆苗 焼きのり
29	木	はと麦入り玄米 魚のごま味噌焼き 高野サラダ きのこ汁 納豆(オクラ)	おから焼き ドーナツ	魚 高野豆腐 削り節 納豆 しらす干し きな粉 絹ごし豆腐 おから	玄米 はとむぎ 甜菜糖 ごま ねりごま いらごま 上新粉	キャベツ 人参 梅 まこんぶ 生椎茸 えのき エリンギ しめじ 青ねぎ 玉ねぎ 生姜 オクラ 焼きのり
30	金	稗入り玄米 昆布とツナのきんぴら ブロッコリーサラダ 味噌汁(かぼちゃ) 納豆(えのき)	じゃこのおにぎり	かつお油漬フレーク 木綿豆腐 油揚げ 削り節 煮干し 納豆 しらす干し	ひえ 玄米 ごま油 なたね油 いらごま 半つき米	昆布 れん根 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ わかめ まこんぶ 南瓜 焼きのり えのき ほうれん草