

# かがやけ☆光の子 10月号

～令和4年 9月29日発行～



運動会、たくさんのご声援ありがとうございました。初めて、広い所です運動会は、ドキドキしたと思いますが、よく頑張りましたね



ラッキー体操  
サーキット  
ボール転がしゲーム  
GO-STOP  
かけっこ



### 秋の遠足について

10月29日(土)に秋の遠足があります。詳細は、お手紙で後日配布致します。

### お知らせ

ぱんだクラスに、新しいお友だちが1名入園しました。これからみんなで仲良く遊んでいきましょう♪

## 10月の予定

- 3日～19日…個別懇談
- 6日…父母連絡会
- 10日…スポーツの日
- 20日…防災訓練
- 29日…秋の遠足



## 11月の予定

- 3日…文化の日
- 10日…父母連絡会
- 14日～18日  
東筑紫短期大学  
実習生1名
- 16日…防災訓練
- 23日…勤労感謝の日



### やったぞ！運動会！

9月17日(土)待ちに待った運動会が、皆さんの協力のお陰で3年振りに開催できました。もう、涙がチョチョ切れるくらいに嬉しかったです。一人ひとりが眩しいくらいに輝いていましたね。全員に「天晴れ」を贈ります。10月からいよいよ後期です。みんなのこれからの成長が、ますます楽しみ～。 **フレーフレー光の子！**  
園長 山下 学

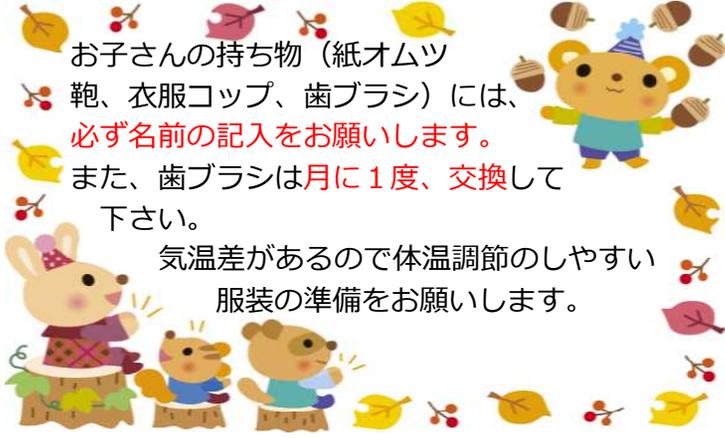
おかわりたくさんしちゃいます...  
～献立紹介～  
豆腐ハンバーグ



- 材料：
- ・鶏ミンチ300～400g
  - ・ソフト豆腐300g (キッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れ、ラップをかけずに600wの電子レンジで3分程加熱して水切りをして完全に冷ます)
  - ・玉ねぎ1玉・人参2分の1本・ゆで大豆(水煮缶)みじん切りした物(学園ではフードプロセッサーを使用しています。)=A
  - ・パン粉70g・塩・こしょう少々・バター大2分の1
  - ・おろしニンニク少量・片栗粉大1・酒大1
  - ・油(学園ではこめ油)・ケチャップはお好みで♪
- 作り方

- ① フライパンに油を引きAを炒め、塩・こしょうをする。仕上がりにバターを入れてよく混ぜて完全に冷ます。
  - ② ボールに豆腐を入れよくつぶす。水気が出たらパン粉を入れる。
  - ③ ②に鶏ミンチと酒を入れ①も入れ片栗粉、おろしにんにくを加えよく練る。
  - ④ 丸く形を作ってフライパンに油を引き、真ん中を窪ませて、色良く焼けたらひっくり返してふたをして中まで火を通す。お好みでケチャップをかけて出来上がり♪
- \*学園では、210℃に余熱したガスオーブンで10分焼いています。

お子さんの持ち物(紙オムツ、靴、衣服コップ、歯ブラシ)には、必ず名前前の記入をお願いします。また、歯ブラシは月に1度、交換して下さい。気温差があるので体温調節のしやすい服装の準備をお願いします。



10月行事予定		保護者	献立予定	おやつ	主な材料	エネルギー	食塩
1	土						
2	日						
3	月	個別懇談	鶏肉と厚揚げの旨煮 いりこマヨネーズ 麦ご飯 味噌汁 牛乳	(手づくりおやつ) カップケーキ	鶏肉 グリーンピース れんこん 人参 たけのこ うずら卵 じゃが芋 ねぎ	545kcal	0.9g
4	火	個別懇談	魚のハンバーグ ポテトサラダ 麦ご飯 すまし汁 牛乳	フルーツ	魚 玉ねぎ 人参 きゅうり 焼麩 ロースハム じゃが芋 かまぼこ 卵	490kcal	1.2g
5	水	個別懇談	豆腐ステーキ しらす和え 麦ご飯 味噌汁 牛乳	アシドミルク	豚肉 もやし 人参 ピーマン 豆腐 ちりめん ほうれん草 きゅうり ねぎ	512kcal	0.7g
6	木	父母連絡会 個別懇談	鶏のから揚げ 五色なま酢 麦ご飯 すまし汁 牛乳	(手づくりおやつ) アップルゼリー	鶏肉 人参 大根 干し椎茸 ごま 糸こんにゃく いんげん はんぺん	494kcal	0.7g
7	金	個別懇談	三色ご飯 スパゲティサラダ さつま汁 牛乳	丸ボーロ	卵 ほうれん草 人参 鶏ミンチ さつま芋 ごぼう きゃべつ 油揚げ	574kcal	1.3g
8	土						
9	日						
10	月	スポーツの日					
11	火	個別懇談	麻婆豆腐 きゅうりと竹輪の和え物 麦ご飯 かき玉汁 牛乳	(手づくりおやつ) チョコチップクッキー	豆腐 豚ミンチ 干し椎茸 玉ねぎ ちりめん 竹輪 卵 みつ葉 人参	590kcal	1.5g
12	水	個別懇談	きつねうどん ほうれん草のごま和え レバーのケチャップ煮 鮭ご飯 牛乳	プリン	かまぼこ 油揚げ 玉ねぎ きゅうり ちりめん ごま ゆで大豆 鶏レバー	558kcal	1.9g
13	木	個別懇談	魚の煮付け 酢の物 芋ご飯 味噌汁 牛乳	フルーツ	魚 白ねぎ しめじ きゅうり 大根 かにかま 卵 小松菜 厚揚げ ねぎ	486kcal	1.0g
14	金	個別懇談	ハヤシライス 切り干し大根サラダ スープ 牛乳	(手づくりおやつ) フルーツヨーグルト	牛肉 人参 マッシュルーム 玉ねぎ ホールコーン かにかま パセリ	520kcal	2.0g
15	土						
16	日						
17	月	個別懇談	筑前煮 いりこマヨネーズ ミントマト 麦ご飯 味噌汁 牛乳	(手づくりおやつ) オレンジゼリー	鶏肉 いんげん 里芋 れんこん こんにゃく 高野豆腐 ごぼう 人参	504kcal	0.8g
18	火	個別懇談	魚のフライ マカロニサラダ ロールパン クリームシチュー 牛乳	ジュース	魚 マカロニ 卵 ロースハム 人参 じゃが芋 鶏肉 マッシュルーム	580kcal	1.4g
19	水	個別懇談	豚肉のしょうが焼き きゃべつのかか和え ひじきご飯 味噌汁 牛乳	(手づくりおやつ) 麩のラスク	豚肉 もやし 玉ねぎ 合ミンチ 竹輪 干し椎茸 いんげん 油揚げ	452kcal	1.5g
20	木		イタリアンスパゲティ マリネ スープ 牛乳	フルーツ	ベーコン 玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム ロースハム パセリ	533kcal	1.9g
21	金		お好み焼き シーチキンサラダ 麦ご飯 きのコスープ 牛乳	ミニゼリー ウエハース	豚肉 きゃべつ いら 桜えび 卵 ちりめん ホールコーン ほうれん草	572kcal	1.0g
22	土						
23	日						
24	月		肉じゃが いりこマヨネーズ 麦ご飯 味噌汁 牛乳	(手づくりおやつ) きな粉マカロニ	牛肉 じゃが芋 人参 うずら卵 糸こんにゃく グリーンピース ねぎ	524kcal	0.9g
25	火		親子丼 ひじきサラダ すまし汁 牛乳	フルーツ	鶏肉 卵 みつ葉 竹輪 きゅうり かにかま 人参 えのき はんぺん	466kcal	1.2g
26	水		焼きうどん しらす和え 麦ご飯 わかめスープ 牛乳	コアコア	豚肉 玉ねぎ 天ぷら もやし 人参 きゃべつ ほうれん草 ちりめん	470kcal	1.5g
27	木		魚のピカタ さつま芋サラダ メロンパン・食パン レタススープ 牛乳	ジュース	魚 さつま芋 ロースハム 卵 人参 玉ねぎ きゃべつ いちごジャム	527kcal	2.0g
28	金		ハロウィンカレー 豆腐サラダ スープ 牛乳	(手づくりおやつ) フルーツポンチ	鶏肉 じゃが芋 人参 かぼちゃ 豆腐 大根 きゅうり ホールコーン	569kcal	1.8g
29	土	秋の遠足					
30	日						
31	月		ギョーザ ナムル 麦ご飯 中華スープ 牛乳	(手づくりおやつ) カルピスゼリー	鶏ササミ ほうれん草 もやし 人参 ちりめん ゆで大豆 卵 みかん缶	521kcal	1.2g