

# かがやけ☆光の子 10月号

～令和5年 9月28日発行～



秋です！

「暑さ寒さも彼岸まで」の諺どおり、秋分の日を過ぎて少し暑さも落ち着いてきた感じがしますね。あついと言えば、運動会も暑かったですねえ。きっと子どもたちの頑張る熱量と、お父さんお母さんの応援の熱量で更に暑さが増していたのかもしれませんが、みんな楽しく良い時を過ごせたなあと思います。

さて、早いもので今年もあと3ヶ月を残すばかりとなりました。運動会が終わると、10月には中間個別懇談、秋の遠足、法人の「ひかり祭り」(自由参加)と行事が続きます。行楽の秋、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、いろいろな秋の楽しみ方がありますが、皆さんはこの秋をどんな風に過ごされますか？

わたしは、ボランティアの秋かなあ… 園長 山下 学



## 運動会頑張りました！



ジャンボリミッキー  
サーキット  
ボール転がしゲーム  
GO-STOP  
かけっこ

広い体育館で、保護者の方々が見守る中、ドキドキしながらも一生懸命取り組む姿はキラキラと輝いていましたね☆

暑い中、たくさんのご声援ありがとうございました！！



## 秋の遠足

～曾根東臨海スポーツ公園をご紹介します～



今年の秋の遠足は、2021年に北九州市小倉南区曾根エリアに新しく出来た“曾根東臨海スポーツ公園”に行くことが決まりました。とても広くきれいな公園です。少しだけ写真を添えてご紹介します♪



とても大きな遊具です♪



様々な種類の滑り台があります♪

遠足の詳細はまた後日お知らせします。

また、公園のすぐそばに駐車場があり、車が行き交うため移動の時は必ず手を繋いでください。当日は、安全に気をつけながら楽しく遊びましょう。よい天候に恵まれますように…



## 10月の予定

- 2日～19日…個別懇談
- 4日…父母連絡会
- 9日…スポーツの日
- 20日…防災訓練
- 21日…秋の遠足



## 11月の予定

- 1日…父母連絡会
- 3日…文化の日
- 9日…総合防災訓練
- 23日…勤労感謝の日



- 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	日						
2	月	個別懇談	筑前煮 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 里芋 れんこん たけのこ ごぼう 高野豆腐 人参 玉ねぎ	545kcal	1.0g
3	火	個別懇談	豚肉のしょうが焼き シーチキンサラダ 麦ご飯 すまし汁 牛乳	フルーツ	豚肉 もやし 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり ホールコーン はんぺん	480kcal	1.2g
4	水	父母連絡会 個別懇談	○ 鶏のから揚げ 五色なます 麦ご飯 味噌汁 牛乳	(手づくりおやつ) チョコチップクッキー	鶏肉 人参 糸こんにゃく 油揚げ 干し椎茸 いんげん 大根 玉ねぎ	564kcal	0.9g
5	木	個別懇談	魚の煮付け さつま芋サラダ 麦ご飯 すまし汁 牛乳	(手づくりおやつ) アップルゼリー	魚 白ねぎ しめじ さつま芋 卵 ロースハム 玉子豆腐 もずく ねぎ	505kcal	1.0g
6	金	個別懇談	焼きうどん しらす和え わかめスープ 牛乳	プリン	豚肉 もやし 玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 きゅうり 天ぷら 人参	455kcal	1.6g
7	土						
8	日						
9	月	スポーツの日					
10	火	個別懇談	親子丼 マカロニサラダ さつま汁 牛乳	(手づくりおやつ) オレンジゼリー	鶏肉 玉ねぎ みつ葉 竹輪 人参 さつま芋 ごぼう 糸こんにゃく	574kcal	0.9g
11	水	個別懇談	豆腐ステーキ 春雨サラダ ひじきご飯 すまし汁 牛乳	丸ボーロ	豚肉 もやし 人参 春雨 卵 ホールコーンソーセージ 焼麩	556kcal	1.7g
12	木	個別懇談	魚のハンバーグ ポテトサラダ 麦ご飯 味噌汁 牛乳	フルーツ	魚ミンチ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ロースハム 卵 きゅうり 小松菜	497kcal	1.0g
13	金	個別懇談	イタリアンスパゲティ マリネ スープ 牛乳	アシドミルク	ベーコン 玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム レタス トマト	484kcal	1.9g
14	土						
15	日						
16	月	個別懇談	厚揚げと鶏肉炒り煮 いりこマヨネーズ 麦ご飯 味噌汁 牛乳	(手づくりおやつ) カルピスゼリー	厚揚げ 鶏肉 グリーンピース 人参 れんこん たけのこ じゃが芋 ねぎ	487kcal	0.7g
17	火	個別懇談	ギョーザ ナムル 麦ご飯 中華スープ 牛乳	フルーツ	鶏ささみ 人参 もやし ほうれん草 ホールコーン 卵 ちりめん ねぎ	510kcal	1.2g
18	水	個別懇談	魚のピカタ スパゲティサラダ ロールパン スープ 牛乳	ジュース	魚 卵 パセリ ロースハム 人参 きゅうり きゃべつ いちごジャム	510kcal	1.8g
19	木	個別懇談	鶏の照り焼き 豆腐サラダ 芋ご飯 味噌汁 牛乳	ウエハース ミニゼリー	鶏肉 豆腐 ホールコーン 大根 わかめ さつま芋 玉ねぎ 人参	478kcal	1.0g
20	金		ハヤシライス 切り干し大根のサラダ レタススープ 牛乳	(手づくりおやつ) フルーツヨーグルト	牛肉 人参 玉ねぎ マッシュルーム かに缶 パセリ レタス りんご缶	519kcal	1.9g
21	土	遠足	○				
22	日						
23	月		肉じゃが いりこマヨネーズ 麦ご飯 味噌汁 牛乳	フルーツ	牛肉 うずら卵 じゃが芋 干し椎茸 グリーンピース 糸こんにゃく 人参	488kcal	0.8g
24	火		煮込みうどん 五目きんぴら ミントマト わかめご飯 牛乳	焼き芋	鶏肉 厚揚げ かまぼこ 大根 人参 ごぼう 豚肉 ピーマン わかめ	502kcal	1.4g
25	水		秋鮭フライ きゅうりと竹輪の和え物 メロンパン 食パン スープ 牛乳	ジュース	鮭 きゅうり 竹輪 ちりめん 人参 玉ねぎ きゃべつ いちごジャム	560kcal	1.8g
26	木		鶏団子の炊き合わせ ほうれん草のごま和え 麦ご飯 味噌汁 牛乳	(手づくりおやつ) きな粉マカロニ	鶏ミンチ 切り干し大根 干し椎茸 グリーンピース ゆで大豆 ごま	516kcal	1.0g
27	金		お好み焼き レバーのケチャップ煮 麦ご飯 きのことスープ 牛乳	ココア	豚肉 きゃべつ 桜えび なら ねぎ ホールコーン 鶏レバー えりんぎ	567kcal	1.4g
28	土						
29	日						
30	月		麻婆豆腐 きゃべつのかか和え 麦ご飯 味噌汁 牛乳	フルーツ	豚ミンチ 干し椎茸 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり ちりめん 鰹節	510kcal	0.8g
31	火		ハロウィンカレー ひじきサラダ 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 玉ねぎ かぼちゃ さつま芋 かにかま ごま	577kcal	0.9g