



11月の行事予定

朝夕の空気がひんやりと感じられるようになり、公園の木々も少しずつ秋の色に染まってきました。運動会という大きな行事を終え、子どもたちの表情にはひとまわり成長した頼もしさが見られます。仲間と力を合わせたり、たくさんの人に応援してもらった経験が心の中に温かく残っているようです。

新しいことにワクワク・ドキドキ過ごした春。解放感あふれる遊びを満喫した夏。いよいよ「実りの秋」を迎えました。友だちと一緒に様々な遊びを試しては、じっくり集中して遊び、お気に入りの居場所や得意な遊びがどんどん増えているようです。日々の何気ないやり取りの中でも、相手の思いに触れ、互いに認め合い、友だちとのつながりも深まっています。ほんの些細なきっかけで、気持ちのすれ違いが起こることもありますが、焦らずに一人ひとりの気持ちに寄り添いじっくりと向き合っ、様々な視点からより良い解決策を一緒に見出せるように心がけていきたいと思ひます。

人形劇「かさじぞう」

全国の子どもたちに、人形劇を届けている「劇団すぎのこ」さんがこども園にやってきます！
目の前で繰り広げられるお話しに、子どもたちはきっと夢中に！笑ったり、びっくりしたり…心がほっこり温まる時間なりそうです。

☆ドリームタイム☆

この日は、いつものこども園がちょっぴり特別に！「ひよこ・りす組さん」と「うさぎ・きりん・ぞう・ぱんだ組さん」に分かれて、それぞれの保育室に運動・製作・ままごと・ブロック・ゲームなどのコーナーが登場します。

年齢の垣根をこえて、好きな場所に行き、心ゆくまで楽しむ！…それがドリームタイム！
昼食は特製の給食弁当を持って公園へ！おやつもこの日はちょっと特別！
好きなことを好きなだけ！！子どもたちにとって夢のような1日になることでしょう…。

11月 秋の火災予防対策

火から目を離さないで！
火の元を離れてるとき必ず火を消そう



『守りたい 未来があるから 火の用心』
佐伯消防署予防課 TEL 9 2 1 - 2 2 3 6

1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	身体測定 弥山登山(ぱんだ組) Kits アドベンチャー(ぞう組)
5	水	小児科健診 ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)
6	木	Kits アドベンチャー(ぱんだ組)
7	金	キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組) Kits アドベンチャー(きりん組)
8	土	
9	日	
10	月	芋ほり(ぱんだ組) ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)
11	火	焼き芋パーティー(うさぎ・きりん・ぞう・ぱんだ組)
12	水	キッズ体操(きりん・ぞう組) Kits アドベンチャー(ぱんだ組)
13	木	Kits アドベンチャー(ぞう組)
14	金	↓ドリームタイム☆
15	土	
16	日	
17	月	Kits アドベンチャー(きりん組)
18	火	キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組) Kits アドベンチャー(ぞう組)
19	水	人形劇「かさじぞう」 にじの広場「人形劇(かさじぞう)」
20	木	クッキング「スイートポテト」(ぱんだ組)
21	金	キッズ体操(きりん・ぞう組) Kits アドベンチャー(ぱんだ組)
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	
26	水	誕生日会 避難訓練(火災)
27	木	わかばママ応援教室
28	金	
29	土	わかばパパ応援教室
30	日	

12月の予定

12月20日(土) 生活発表会

うさぎ・きりん・ぞう・ぱんだ組



ほけんだより

令和7年11月1日
五日市にしこども園

日が暮れるのが早くなり一段と秋が深まってきました。
これからは、インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきます。
冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。

インフルエンザ対策

- 食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- 肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- 部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- 適度に運動をする。



予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。
突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- 進行が速い
- 38℃以上の高熱
- 寒気が強い
- 激しい頭痛や筋肉痛
- 咳がたくさん出る



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。朝、夕は肌寒く、日中も少しずつ涼しくはなってきましたが、日差しは強いので動いたら暑くなり汗をかくこともあると思います。汗が冷えて風邪をひかないよう、汗をかいたらタオルで拭いたり着替えたりするなど体調を管理しましょう。

これから本格的に寒くなってくる時季になります。風邪がはやってくるので、元気に冬を迎えるためにはどのようなことをすればよいのでしょうか。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- **身体をあたためるメニュー**…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- **身体をあたためる食品**…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

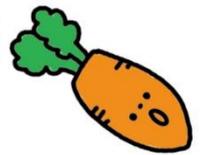


うれしい交か能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- **ハクサイ**…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- **ホウレンソウ**…鉄分が豊富
- **ダイコン**…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



冬野菜を使った料理を作って、ビタミンやミネラルをしっかりと摂ることで身体を温めるだけでなく風邪を予防することができることがわかりました。

11月の献立には、豚大根やグラタン、鶏肉の豆乳クリーム煮など身体を温めるメニュー、白菜、かぼちゃなど冬野菜を使った料理を取り入れています。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- **免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- **体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



身体をたくさん動かし、しっかりと食べて免疫をつけることで、寒い冬をみんなで元気いっぱいに見守りましょう。



11月の献立表



日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ (〇は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	豚肉丼 ふかしさつま芋 みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、さつまいも、〇デニッシュ(ミルク)、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、牛乳	みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、いんげん	〇デニッシュ(ミルク) 〇牛乳(全園児)
04 火	ごはん 高野豆腐の卵とじ 春雨サラダ わかめスープ 牛乳(3歳未満児)	米、〇じゃがいも、〇片栗粉、はるさめ、砂糖、白ごま、ごま油	〇牛乳、卵、豚肉(もも)、凍り豆腐、ハム、〇粉チーズ、カットわかめ、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ	〇じゃがもちチーズ 〇牛乳(全園児)
ぱんだ組 弥山登山					
05 水	パンパン 酢鶏風 もやし中華和え バナナ 牛乳(全園児)	パンパン、〇砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮なし)、ちくわ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、〇いちごジャム	〇ヨーグルト (いちごソース)
06 木	ごはん 鱈のもみじ揚げ ほうれん草と卵の炒め物 さつま芋のみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、さつまいも、〇小麦粉、小麦粉、〇片栗粉、〇油、油、〇砂糖、〇白ごま	〇牛乳、さくら、卵、木綿豆腐、〇調製豆乳、米みそ、牛乳	にんじん、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ	〇セサミクッキー 〇牛乳(全園児)
07 金	キーマカレー イタリアンブロッコリー りんご 牛乳(3歳未満児)	米、〇マカロニ、イタリアンドレッシング	〇牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、〇ウインナー、ハム、牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、〇たまねぎ、〇ピーマン、グリーンピース、コーン	〇マカロニ ナポリタン 〇牛乳(全園児)
08 土	きつねうどん ごまかぼちゃ パン缶 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、〇パウムクーヘン、白ごま、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮なし)、油揚げ、かまぼこ、牛乳	かぼちゃ、パン缶、たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ	〇パウムクーヘン 〇牛乳(全園児)
10 月	ごはん タラのパン粉焼き ひじきの五目煮 かき玉汁 牛乳(全園児)	米、パン粉、油、砂糖	牛乳、たら、卵、大豆水煮、木綿豆腐、ひじき、カットわかめ	〇パンゼリー、たまねぎ、にんじん、いんげん	〇パンゼリー 〇ハッピーターン (3歳以上児)
11 火	しょうゆラーメン 焼き芋 オレンジ 牛乳(3歳未満児)	給食用ラーメン、さつまいも、〇パイ生地	〇牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、〇ウインナー、牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ	〇ウインナー ロール 〇牛乳(全園児)
12 水	ごはん 豚大根 ほうれん草の和風サラダ 里芋のみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、〇ホットケーキ粉、さといも、減塩和風ドレッシング、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、〇調製豆乳、〇チーズ、ハム、米みそ、牛乳	だいこん、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、いんげん、葉ねぎ	〇チーズ蒸しパン 〇牛乳(全園児)
13 木	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル えのきのスープ 牛乳(3歳未満児)	米、〇食パン、〇ホットケーキ粉、〇バター、〇砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、白ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇調製豆乳、ちくわ、米みそ、カットわかめ、牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、えのきたけ、しいたけ、葉ねぎ	〇メロンパン トースト 〇牛乳(全園児)
14 金	味パン チキンナゲット ポテトサラダ スティックきゅうり りんご パン缶	味パン、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、エッグケア、〇純ココア	〇牛乳、チキンナゲット、〇絹ごし豆腐、〇豆乳ホイップクリーム、ハム	りんご、パン缶、きゅうり、にんじん	〇びっくりアイス 〇牛乳(全園児)
15 土	親子丼 青じそブロッコリー バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、〇ピープ、砂糖	〇牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、かまぼこ、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、葉ねぎ	〇ピープ 〇牛乳(全園児)
17 月	ごはん カレイの野菜あんかけ 切干大根の和え物 玉ねぎのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、〇バター、〇焼ふ、〇グラニュー糖、砂糖、片栗粉	〇牛乳、かたい、ハム、米みそ、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ピーマン、切り干しだいこん、えのきたけ、葉ねぎ	〇お麩のラスク 〇牛乳(全園児)



日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ (〇は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 火	ロールパン ポテトグラタン コールスロー りんご 牛乳(全園児)	ロールパン、〇米、じゃがいも、パン粉	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮なし)、とろけるチーズ、〇鮭フレーク、ベーコン、〇炊き込みわかめ	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	〇鮭わかおむすび
19 水	ツナときのこの和風パスタ ブロッコリーのサラダ パン缶 牛乳(3歳未満児)	スパゲティ、〇米粉クレープ(ヨーグルト)、エッグケア	〇牛乳、ツナ油漬缶、ハム、焼きのり、牛乳	パン缶、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、エリンギ、えのきたけ	〇米粉クレープ (ヨーグルト) 〇牛乳(全園児)
20 木	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃのコンソメ煮 小松菜のスープ 牛乳(3歳未満児)	米、〇さつまいも、〇無塩バター、〇砂糖、片栗粉	〇牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏レバー、ウインナー、〇豆乳ホイップクリーム、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、コーン、にんじん	〇スイートポテト 〇牛乳(全園児)
21 金	ごはん 千草焼き じゃこ和え バナナ 牛乳(全園児)	米、砂糖、ごま油	牛乳、卵、〇牛乳、鶏ひき肉、しらす干し	バナナ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、しいたけ	〇ブルーチェリー りんご
22 土	すき焼き風煮 こぶき芋 みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、〇塩バターパン、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、牛乳	みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、葉ねぎ	〇塩バターパン 〇牛乳(全園児)
25 火	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、〇コッペパン、〇油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、〇きな粉、かつお節、米みそ、牛乳	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	〇揚げパン風 (きな粉) 〇牛乳(全園児)
26 水	きのこごはん いがぐりコロッケ マカロニサラダ うさぎりんご 牛乳(3歳未満児)	米、干しそうめん、小麦粉、〇砂糖、マカロニ、エッグケア、油、〇バター	〇牛乳、〇ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵生、鶏もも肉(皮なし)、ハム、油揚げ、〇ゼラチン、牛乳	りんご、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、エリンギ、えのきたけ、〇レモン果汁	〇ヨーグルトケーキ 〇牛乳(全園児)
27 木	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 大根のツナ和え わかめのすまし汁 牛乳(3歳未満児)	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、〇調製豆乳、ツナ油漬缶、米みそ、カットわかめ、牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、〇干しぶどう	〇レーズンスコーン 〇牛乳(全園児)
28 金	チーズパン ホワイトブレッド フレンチトースト(ミニ) (ぞう・ぱんだ組) ミニメロンパン(ぞう・ぱんだ組) オレンジデニッシュ (ぞう・ぱんだ組) 鶏肉の豆乳クリーム煮 ウインナーソーサー パン缶 牛乳(全園児)	〇いちごプリン、ホワイトブレッド、オレンジデニッシュ(ぞう・ぱんだ組)、ミニメロンパン(ぞう・ぱんだ組)、チーズパン、フレンチトースト(ミニ)(ぞう・ぱんだ組)	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、調製豆乳、ウインナー	たまねぎ、はくさい、パン缶、にんじん、ほうれん草、ピーマン	〇いちごプリン 〇星たべよせんべい (3歳以上児)
29 土	ちゃんぽん さつま芋のバター醤油 バナナ 牛乳(3歳未満児)	ゆで中華めん、さつまいも、〇レモンカステラ、バター、片栗粉、ごま油	〇牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ	〇レモンカステラ 〇牛乳(全園児)

は、お誕生日会です。

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。

は、にじきつずレストランの日です。

は、手作りおやつです。

3歳以上児の朝のおやつはありません。





11月 離乳食献立表



2025年

日/曜日	献立名	後期 材料名	後期食おやつ (午後)
1	豚肉丼	豚ミンチ・白菜・玉ねぎ・人参・インゲン	みかん缶
土	ふかしさつま芋	さつま芋	
4	豆腐の煮物	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	マッシュポテト
火	スティックきゅうり	きゅうり	
5	鶏肉と野菜のさっと煮	鶏ささみ・玉ねぎ・人参・ピーマン	ヨーグルト (いちごソース)
水	バナナ	バナナ	
6	魚と人参の甘煮	カレイ・人参・ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ	マンナビスケット
木	さつま芋のみそ汁	さつま芋	
7	そぼろ丼	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー	マカロニきな粉
金	煮りんご	りんご	
8	煮込みうどん	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜	ウエハース
土	かぼちゃ煮	かぼちゃ	
10	ひじきおかゆ 魚の煮つけ 豆腐のみそ汁	ひじき カレイ・玉ねぎ・人参・インゲン 豆腐	白せんべい
11	しょうゆうどん	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ	バナナ
火	スティックさつま芋	さつま芋	
12	大根のうま煮	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・インゲン・大根	蒸しパン
水	ほうれん草のサラダ	ほうれん草	
13	麻婆豆腐	豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ	ブルーベリージャムサンド
木	スティックきゅうり	きゅうり	
14	鶏じゃが	鶏ささみ・玉ねぎ・人参・じゃが芋	パンケーキ
金	おろしりんご	りんご	
15	あんかけ丼	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー	ウエハース
土	バナナ	バナナ	
17	魚の野菜あんかけ	カレイ・人参・黄ピーマン・ピーマン	マンナビスケット
月	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ	



五日市にじこども園

日/曜日	献立名	後期 材料名	後期食おやつ (午後)
18	鶏肉と野菜の煮物	鶏ささみ・玉ねぎ・人参・キャベツ	煮りんご
火	スティックポテト	じゃが芋	
19	和風パスタ	スパゲティ・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・大根	白せんべい
水	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	
20	豆腐とレバーの煮物	豆腐・鶏レバー・かぼちゃ・玉ねぎ・人参	さつま芋の茶巾
木	小松菜のスープ	小松菜	
21	ほうれん草のそぼろ煮	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	バナナ
金	じゃこ和え	キャベツ・しらす干し	
22	すき焼き風煮丼	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜	みかん缶
土	こふき芋	じゃが芋	
25	魚のみそ煮	カレイ・人参・小松菜・ブロッコリー	ウエハース
火	玉ねぎのすまし汁	玉ねぎ	
26	かぼちゃの黄金煮	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	ヨーグルト
水	煮りんご	りんご	
27	鶏肉と豆腐のさっと煮	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	マフィン
木	大根のみそ汁	大根	
28	シチュー	鶏ささみ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	白せんべい
金	白菜のサラダ	白菜	
29	ちゃんぽん麺	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ	マンナビスケット
土	さつま芋の甘煮	さつま芋	

☆離乳食にはおかゆがつきます。

☆後期食は午前(お菓子とミルク)、お昼の離乳食、午後(おやつとミルク)です。

☆()は後期食です。

☆午後のおやつは後期食のみです。

