

# かがやけ☆光の子 10月号

～令和6年 9月30日発行～

## 楽しかった運動会！

今年はオリンピックイヤーで、光の子学園のヒカリンピック運動会も大いに盛り上がりしました。新型コロナ感染症がにわかに再流行したり開催が危ぶまれましたが、みんなの元気で吹っ飛ばしました。また、開催時期を昨年度より2週間遅らせたことで、猛暑日を避けられて良かったなと思います。

とはいえ、もう10月だというのにまだまだ暑い日が続きますが急に寒くなったり体調管理が難しい日が続きますのでお気を付けください。

10月2週目から個別懇談が始まります。前期の成長を担任と保護者で振り返ります。心配なことがあれば何でも担任、主任にご相談ください。

園長 山下 学



9月28日(土)  
運動会へのたくさんのご参加  
ありがとうございました！



## ジャンボリミッキー

サーキット  
電車でGO  
かけっこ  
行進かけっこ

広い体育館であったり、いつもと違う雰囲気の中、来てくれた皆さんの前で練習の成果を発揮できたと思います♪



暑い中ではありますが、たくさんのご声援をありがとうございました！  
また、頑張ったお子さん達をたくさん褒めて下さいね♪



## 学園の絵本紹介



給食前の時間や、全体活動の前にある絵本の読み聞かせで、新しく仲間に加わった絵本です♪

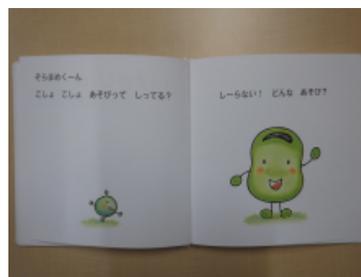
人気のあるシリーズ『そらまめくん』から、今回紹介するのは、『そらまめくんのこしょこしょこしょ』です。

様々なお友だちが、そらまめくんに「こしょこしょあそびしてる？」と尋ねた後、こしょこしょをする楽しい絵本です！  
子ども達は、こしょこしょされているそらまめくんをみて一緒に笑っていますよ♪



『そらまめくんの  
こしょこしょこしょ』

作：なかや みわ



## 10月の予定

- 2日・・・父母連絡会
- 8日～31日  
・・・個別懇談
- 14日・・・スポーツの日
- 17日・・・防災訓練



## 11月の予定

- 1日・・・父母連絡会
- 2日・・・法人ひかり祭り
- 3日・・・文化の日
- 4日・・・文化の日振り替え
- 6日・・・父母連絡会
- 9日・・・秋の遠足
- 13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	アレルギー
1	火		焼き魚 大根にんじん煮 かぼちゃ天 キャベツポテチコールスロー ごはん 牛乳	パイン缶	さわら西京焼き 大根 人参 キャベツ ポテチ マヨ かぼちゃ 小麦粉 パイン缶	小麦 卵 青魚 大豆
2	水	父母連絡会	○ 豚肉のスタミナのため なすび天 青菜とえのき和え 厚揚げしいたけうま煮 ごはん 牛乳	みかん	豚肉 ニラ 玉ねぎ なすび 厚揚げ しいたけ 青菜 えのき 早生みかん	小麦 大豆
3	木		鶏のからあげ ナポリタン 白菜煮びたし 五目ひじき煮 ごはん 牛乳	みかん缶	鶏むね肉 生姜 スパ ケチャップ 蒟蒻 油揚げ ひじき 人参 大豆 しいたけ みかん缶	小麦 大豆
4	金		エビフライ さつまいもいそべ天 高野豆腐煮 春雨中華サラダ ごはん 牛乳	りんご	尾付きえび さつまいも 青のり 春雨 高野豆腐 人参 ハム 木耳 りんご	小麦 大豆 卵 乳 エビ 大豆
5	土					
6	日					
7	月		ポークチャップ ちくわ天 いろいろきのこソテー 大学芋 ごはん 牛乳	パイン缶	豚肉 玉ねぎ ベジタ ちくわ しめじ えのき マッシュルーム さつまいも ごま パイン缶	小麦 卵 白身魚 大豆 ごま
8	火	個別懇談 10月8日～10月31日まで	豚の生姜焼き ぎょーざ さつまいもと油揚げ煮 白菜ごま和え ごはん 牛乳	黄桃缶	豚肉 玉ねぎ 生姜 ギョーザ 白菜 水菜 ごま 油揚げ さつまいも 黄桃缶	小麦 卵 乳 大豆 ごま
9	水	個別懇談	鶏のからあげカレーあん 和風パスタ 切干大根煮 キャベツのごまドレ ごはん 牛乳	ゼリー	鶏むね肉 カレースライス スパ しめじ 切干 人参 油揚げ キャベツ コーン ゼリー	小麦 大豆 ごま
10	木	個別懇談	魚の竜田揚げ さつまいも天 わかめ和風サラダ かぼちゃ煮 ごはん 牛乳	グレープフルーツ	バス 生姜 さつまいも わかめ かぼちゃ 玉ねぎ おかか グレープフルーツ	小麦 白身魚
11	金	個別懇談	牛丼 フライドポテト なすびの油煮 キャベツパブリカソテー ごはん 牛乳	みかん缶	牛肉 玉ねぎ 糸コン じゃが芋 なすび キャベツ パブリカ 人参 みかん缶	小麦
12	土					
13	日					
14	月					
15	火	個別懇談	カレーライス コールスローサラダ 牛乳	ゼリー	牛肉 甘ロール 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ コーン ゼリー	小麦 乳
16	水	個別懇談	魚の天ぷら のり塩さつまいも 高野豆腐 もやしパブリカ塩ソテー ごはん 牛乳	黄桃缶	バス 小麦粉 さつまいも 青のり もやし パブリカ 玉ねぎ 高野豆腐 黄桃缶	小麦 卵 乳 大豆 白身魚
17	木	個別懇談	鶏のてりやき いそ海苔パスタ 大根甘酢 こんにやく人参さんぴら ごはん 牛乳	パイン缶	鶏もも肉 スパ 刻みのり 蒟蒻 人参 ごま 大根 きゅうり パイン缶	小麦 卵 大豆 ごま
18	金	個別懇談	白身フライ もやしカレーソテー 玉子焼き さといもうま煮 ごはん 牛乳	みかん	バス 生パン粉 もやし 木耳 いんげん たまごやき さといも 油揚げ 人参 みかん	小麦 卵 大豆
19	土					
20	日					
21	月	個別懇談	春巻き 焼きスパ ちくわとしいたけ煮 糸コン人参ごま和え ごはん 牛乳	ゼリー	春巻き スパ キャベツ ソース 糸コン 人参 ごま ちくわ しいたけ ゼリー	小麦 卵 白身魚 ごま
22	火	個別懇談	ツナじゃが煮 さつまいも天 金時豆 もやしハム中華サラダ ごはん 牛乳	黄桃缶	じゃが ツナ ピース さつまいも もやし ハム 木耳 金時豆 黄桃缶	小麦 卵 乳 青魚 ごま
23	水	個別懇談	煮込みハンバーグ 大根なます マカロニケチャップ 枝豆入りひじき煮 ごはん 牛乳	パイン缶	合びき 鶏ミンチ 玉ねぎ マカロニ 大根 カイワレ ごま 枝豆 ひじき パイン缶	小麦 卵 乳 大豆 ごま
24	木	個別懇談	鶏天 野菜炒め 白菜フレンチサラダ 大根 厚揚げおでん風 ごはん 牛乳	みかん缶	鶏むね肉 キャベツ 人参 もやし 白菜 りんご 厚揚げ おでんだし みかん缶	小麦 大豆
25	金	個別懇談	国産野菜コロッケ 和風パスタ かぼちゃ煮 にんじんとオレンジマリネ ごはん 牛乳	チーズ	加工品 スパ しめじ チーズ かぼちゃ 人参 オレンジドレ	小麦 乳 大豆
26	土					
27	日					
28	月	個別懇談	肉団子トマトソース フライドポテト 切干大根煮 豆もやしのナムル ごはん 牛乳	ゼリー	肉団子 トマト缶 フライドポテト ゼリー 切干 つきこん 人参 豆もやし わかめ	小麦 ごま 大豆
29	火	個別懇談	豚丼 ちくわのいそべ揚げ 厚揚げてりやき きゃべつのごま酢 ごはん 牛乳	みかん	ちくわ 青のり 厚揚げ キャベ 人参 ごま みかん	小麦 卵 白身魚 大豆 ごま
30	水	個別懇談	鶏のてりやき 焼きスパ ブロッコリーサラダ さといも煮 ごはん 牛乳	りんご	鶏もも肉 ブロッコリー 玉ねぎ フレンチ スパ もやし ソース さといも りんご	小麦
31	木	個別懇談	焼き魚 さつまいもごま天 シューマイ いんげんウインナーソテー ごはん 牛乳	パイン缶	いんげん ウインナー 玉ねぎ サワラ さつまいも ごま シューマイ パイン缶	小麦 卵 乳 青魚 ごま

○ 主飯と汁物と飲み物は園から、主菜・副菜・デザートは委託先から調理された物を園で盛り付け提供させていただきます。