



なかよしたより 10月号

令和8年10月1日

寝屋川なかよし保育園・第2寝屋川なかよし保育園



🍁 今月の目標 🍁



【乳】戸外でたくさん歩く・走る

【幼】スポーツフェスティバルに楽しく参加しよう



乳児クラス懇談会

つぼみ組……10/9(金)

れんげ組……10/16(金)

つくし組……10/20(火)

♪ たんぽぽ組…10/2(金)

いずれも 17:30~18:20

詳細につきましては張り紙にてご確認下さい。ご参加お待ちしております。



幼児保育参観日 及び クラス懇談

☆参観日☆

☆懇談会☆

☆いずみ組 11/18(水)・19(木)……11/19(木)

☆わかば組 11/25(水)・26(木)……11/26(木)

☆ひかり組 11/30(月)・12/1(火)……12/1(火)

いずれも

17:30~18:20

上記日程で予定しておりますのでご都合の良い日程でお越し下さい。詳細につきましては「クラスたより」でご確認下さい。

5歳児(さくらG)

就学前懇談会・雪遊び説明会 11/13(金) 17:30~18:20

🎉 スポーツフェスティバルのお知らせ 🎉

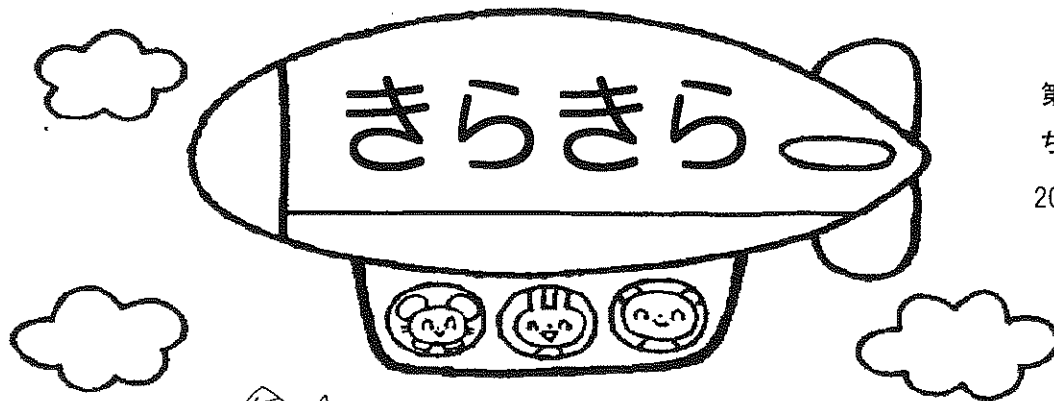
10/31(土)(順延の場合休み) 午前9時30分より

場所:西小学校運動場

[雨天時…11/1(日)に順延となります]

- ◇ 園での日常の生活を変えずに楽しく参加できるプログラムとなります。
- ◇ たくさん体を動かし、心身共に充実感を味わえる様、子どもたちと取り組みたいと思います。幼児(3~5歳児)対象ですが、2歳児対象のプログラムもありますので是非ご参加下さい。

詳細はクラスでご確認下さい。(自由参加)



第2寝屋川なかよし保育園

ちゅーりっぷ・こすもすぐみ

2026年10月1日 No.7



キノコを食べよう！

キノコのおいしい季節です。

シイタケ、シメジ、エリンギ、エノキ、マイタケ、マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いても炒めても煮てもおいしいですね。

日中はまだまだ暑い日もありますが、朝夕のさわやかな風に、秋の気配を感じられるようになりました。

心も体もぐんぐん大きくなり、力強さも感じられます。保育園のあちらこちらで子ども達のパワーも全開！活動量の多いこの時期、睡眠を十分にとり、食事栄養バランスを考え、3食きちんと摂るように健康管理に気を付けましょう！

2026年10月

夕食メニュー(3歳児以上)

第2寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金
			1	2
			ごはん 豆腐の肉味噌かけ ほうれん草のごま和え 大根と人参のすまし汁	ごはん ポークチャップ ひじきサラダ 白菜とさつま芋のスープ
5	6	7	8	9
ごはん 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草のゆかり和え 豆腐と玉葱の味噌汁	ごはん ほきのパン粉焼き マカロニサラダ 厚揚げと人参の味噌汁	チャーハン 小松菜のナムル 春雨スープ	ごはん マトウダイのしょうゆバター焼き いんげんのおかか和え わかめと麩の味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢煮 蒸しかぼちゃ 玉葱と小松菜のすまし汁
12	13	14	15	16
スポーツの日	ごはん 鶏肉のビーフン炒め コロコロサラダ 大根とモロヘイヤの味噌汁	ごはん タラの南部焼き ブロッコリーの味噌マヨ和え そうめんの味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め ひじき煮 麩と大根のすまし汁	味噌ラーメン いんげんのツナ和え オレンジ
19	20	21	22	23
肉うどん さつま芋の甘煮 黄桃缶	ごはん ほきの照り焼き 人参サラダ 大根と麩のすまし汁	ハヤシライス 花野菜サラダ パイン缶	そぼろ丼 キャベツの和え物 わかめとえのきの味噌汁	ごはん 鶏じゃが ほうれん草のごま和え うす揚げと人参の味噌汁
26	27	28	29	30
ごはん 鶏肉と野菜の中華風煮 ほうれん草のナムル 豆腐ともやしのスープ	ごはん ホキの醤油マヨ焼き ブロッコリーのごま和え 大根と人参の味噌汁	焼き鳥丼 竹輪のマヨ醤油炒め 切干大根としめじの味噌汁	ごはん マトウダイのごま照り焼き 小松菜の煮浸し 厚揚げと玉葱の味噌汁	ごはん チンジャオロース いんげんの中華和え コーンと白菜のスープ