

にち げつ か すい もく きん ど

27	28	29	30	1 都民の日	2 ★ 衣替え	3
4	5 (△) ☆ 体 (運動会総練習予備日)	6 ★	7 ☆ 体	8 ★	9 運動会準備 午前保育	10 △ 運動会
11 △ (非常時用 運動会予備日)	12 スポーツの日	13 運動会代休	14 ☆ ちゃれんじ 4	15 ★ 願書配布(始)	16 ★	17
18	19 ☆ 体 山・森/保護者会 14:30~	20 ★ 英	21 ☆ 誕生会(10月) 入園説明会	22 ☆ 交通安全 不審者対応指導	23 △ 秋の遠足 (山・森) (蕾・花/休園)	24
25	26 ★ 体	27 ☆ 花/保護者会 14:30~	28 ☆	29 ★	30 願書受付	31 入園面接 (在園児休園)

体・体操指導あり / 英・英語指導あり / 手・手話指導あり
★・午後ポレポレ(午後の預かり保育)あり / △・朝ポレポレ(朝の預かり保育)なし
☆・延長ポレポレ(午後延長預かり保育)または、役員、係の託児あり

10
OCTOBER

2026年
月のこんだて

dream gardens

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

ひとくちメモ

かき
(柿)

柿はビタミンCがみかんの約2倍、βカロテン、カリウムなどが豊富で、「天然の栄養ドリンク」とも呼ばれています。タンニンという渋み成分のポリフェノールも含まれており、抗酸化作用があります。柿の葉寿司は、奈良県や和歌山県に伝わる、サバや鮭の切り身をのせた酢飯を柿の葉で包んだ伝統的な押し寿司です。殺菌・保存効果のある柿の葉で包むことで、かつては山間部における夏祭りのごちそうや貴重な保存食でした。

【きせつのぎょうじ】

すぽ一つひ

スポーツの日

スポーツの日は、日本の国民の祝日の一つで、10月の第2月曜日と定められています。1964年に東京オリンピックの開会式が行われた10月10日を「体育の日」に定め国民の祝日としていました。2000年からは移動祝日になり、2020年に現在の名称に改称されました。日本の祝日では、初めての英語由来のカタカナの名称です。

FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!

ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON推進パートナーです。

1(木)

MENU

●はるまき

●フルーツ

●さげごはん

エネルギー: 408kcal
タンパク質: 10.5g
脂質: 11.7g
糖質: 1.0g

2(金)

MENU

●まーぼー豆腐

●フルーツ

●しろごはん

エネルギー: 398kcal
タンパク質: 12.4g
脂質: 10.4g
糖質: 1.4g

5(月)

MENU

●ハッシュドビーフ

●フルーツ

●しろごはん

エネルギー: 413kcal
タンパク質: 10.3g
脂質: 12.2g
糖質: 1.0g

6(火)

MENU

●ぶたにくのしょうがいため

●フルーツ

●のりごはん

エネルギー: 412kcal
タンパク質: 12.8g
脂質: 14.5g
糖質: 1.1g

7(水)

MENU

●わふうハンバーグ

●フルーツ

●おかかごはん

エネルギー: 420kcal
タンパク質: 11.6g
脂質: 12.4g
糖質: 1.3g

8(木)

MENU

●タンダーチキン

●フルーツ

●ミルクパン

エネルギー: 406kcal
タンパク質: 11.4g
脂質: 15.4g
糖質: 1.4g

9(金)

MENU

●とんかつ

●フルーツ

●ごましごはん

エネルギー: 430kcal
タンパク質: 12.5g
脂質: 12.5g
糖質: 1.3g

12(月)

すぽ一つひ

スポーツの日

13(火)

MENU

●ほくほくコロッケ

●フルーツ

●ぎゅうしうれごはん

エネルギー: 397kcal
タンパク質: 10.0g
脂質: 10.8g
糖質: 1.3g

14(水)

MENU

●あきやさいカレー

●フルーツ

●しろごはん

エネルギー: 417kcal
タンパク質: 11.6g
脂質: 12.3g
糖質: 1.3g

15(木)

MENU

●さかなのしおやき

●フルーツ

●こんぶごはん

エネルギー: 421kcal
タンパク質: 15.2g
脂質: 13.0g
糖質: 1.1g

16(金)

MENU

●ぶたにくのスタミナいため

●フルーツ

●さげごはん

エネルギー: 430kcal
タンパク質: 11.9g
脂質: 11.9g
糖質: 1.3g

19(月)

MENU

●オムレツ

●フルーツ

●ひしごはん

エネルギー: 382kcal
タンパク質: 9.5g
脂質: 9.5g
糖質: 1.3g

20(火)

MENU

●はっほーさい

●フルーツ

●おかかごまごはん

エネルギー: 406kcal
タンパク質: 11.6g
脂質: 11.6g
糖質: 1.3g

21(水)

MENU

●エビカツ

●フルーツ

●カスタードロール

エネルギー: 408kcal
タンパク質: 11.7g
脂質: 12.7g
糖質: 1.0g

22(木)

MENU

●とうふステーキ

●フルーツ

●じゃこごはん

エネルギー: 438kcal
タンパク質: 12.7g
脂質: 13.2g
糖質: 1.2g

23(金)

MENU

●チキンカツ

●フルーツ

●こんぶごはん

エネルギー: 405kcal
タンパク質: 10.7g
脂質: 10.7g
糖質: 1.3g

26(月)

MENU

●ポパイカレー

●フルーツ

●しろごはん

エネルギー: 452kcal
タンパク質: 13.2g
脂質: 14.4g
糖質: 1.4g

27(火)

MENU

●ツナマヨフライ

●フルーツ

●エッグパン

エネルギー: 396kcal
タンパク質: 11.8g
脂質: 13.2g
糖質: 1.4g

28(水)

MENU

●にくじゃが

●フルーツ

●ごましごはん

エネルギー: 418kcal
タンパク質: 13.2g
脂質: 12.9g
糖質: 1.3g

29(木)

MENU

●ハンバーグ

●フルーツ

●おかかごはん

エネルギー: 401kcal
タンパク質: 12.7g
脂質: 10.8g
糖質: 1.1g

30(金)

MENU

●かぼちゃコロッケ

●フルーツ

●のりごはん

エネルギー: 410kcal
タンパク質: 12.1g
脂質: 10.3g
糖質: 1.2g