

清水こども園だより

7・8月号

令和5年
7月1日発行

<発行> 社会福祉法人 清水保育園

幼保連携型認定こども園 清水こども園

〒252-0244 神奈川県相模原市中央区田名 2166-2

電話 042-762-1871 FAX042-762-1874

ホームページ <https://shimizuhokuen.com>

梅雨の晴れ間から、真夏を思わせる太陽が輝いています。気温の上昇とともに、子どもたちの水遊びも日々活発になり、おひさまシャワーとお水シャワーを浴びて、暑い季節ならではの遊びをたっぷり楽しんでいきます。まだまだ新型コロナウイルス感染症の心配と、熱中症の心配が絶えない状況が続くと思います。引き続き感染予防に努めながら、楽しい園生活が送れるよう工夫していきたいと思いますので、ご理解とご協力をお願いします。今年は、プール遊びも始まります。コロナの影響で、ここ数年、プールに入るという経験ができなかった事もあるので、今年は水遊びを中心に組みたいと思います。

わんぱく農園の野菜たちも収穫の時期を迎えどんな形で給食に出てくるか楽しみにしている毎日です。また、カブトムシや、オタマジャクシがカエルになる過程を日々観察したり、様々な活動を通じて、子どもたちに命の大切さやその命を守るためには、思いやりの気持ちが大切であることを感じ取ってほしいと願っています。

7・8月の行事予定

<7月>

- 3(月) プール開き、体操教室(はぎほぞ)
- 5(水) ベルマークの日
- 6(木) 広場「のびのびランド」
- 7(金) 誕生会(七夕まつり)
- 8(土) 園内日帰りキャンプ(ぞう組のみ)
- 10(月) 七夕笹燃やし
- 11(火) 身体測定(対象児)
- 12(水) 広場「遊びランド」
- 13(木) 英語であそぼう(はぎほぞ)
- 19(水) 10:15 内科検診予備日(対象児)、食育の日
- 20(木) 体操教室(はぎほぞ)
- 25(火) 手作りおやつ「プリンアラモード」

※防災訓練: 抜打ち

<8月>

- 1(火) 防災訓練
- 2(水) 広場「のびのびランド」、子育て講座「手作りおやつ教室」
- 3(水) 身体測定(対象児)
- 7(月) ベルマークの日
- 18(金) 食育の日
- 21(月) 10:15～内科検診(対象児)
- 23(水) 広場「映画会」(中止)
- 25(金) 誕生会
- 31(木) 英語であそぼう(はぎほぞ)

※8月手作りおやつは未定

7・8月のおやくそく ★ なつのおそびをたのしみましょう

7月のうた

「たなばたさま」

8月のてあそび

「ワニのかぞく」

8月のうた

「おばけなんてないさ」

8月のてあそび

「いわしのひらき」

お知らせ

- ★ 保護者会に協力いただき、相模原市まち・みどり公社が行っている「花のまちづくり・みどりいっぱい運動」に団体登録を行っています。春と秋に花の苗を無償でいただけるので、清水バス停横の「思いやり花壇」をいつもきれいに管理していきたいと思っています。

今年度も6月10日(土)に保護者会役員さんにご協力をいただき、たくさんの花の苗を植えました。バスを待つ人からも、心が癒されるとの言葉をいただいています。



お願い

- ★ 金曜日の荷物の持ち帰り、忘れ物について
週末に1週間使用した物を持ち帰ります。(土曜登園の方も急なお休み等もあるため同様)想像以上に汗をかいいたり、タオルケットやタオルをくわえていたり汚れがありますので、洗濯のご協力をお願いします。また、土曜登園時や週明けなどは特に忘れ物があります。お子さんが悲しい思いをしてしまいます。
- ★ 降園後、グラウンドの遊具等で遊ぶことは禁止しています。車の出入りもあるため、ご理解とご協力をお願いします。なお、降園後のトイレの使用は、保護者の方の付き添いのもとでお願いします。また、使用する際は、職員にお声掛けください。

水遊びでの保護者へのお願い

- ★ 髪の毛は、短くするか、きちんと結んできましょう。
- ★ 怪我に繋がりますので、爪は短く切りましょう。
- ★ 頭じらみ、ミズイボ、とびひ等に注意し、身体の清潔に心掛けましょう。
- ★ 天候にかかわらず毎日、水遊びカードに必要事項(体温、○×)を記入し、登園時に職員に手渡してください。記入漏れの場合は初回時のみ、確認の電話を入れることが出来ますが、それ以降は電話での確認対応は行わず見学となりますのでご注意ください。
- ★ 2日続けて使用する場合もあるため、使用した泥んこセットは洗濯をして、乾いたものを翌日持参してください。





梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。汗びっしょりで遊ぶ姿があちこちで見られる季節になりました。水分補給にも気を付けながら、蒸し暑い時期ですが、元気に過ごしましょう。



今月はすいかなど夏を感じるフルーツを取り入れています。また、スパゲティやグラタンなどにピーマンやナス等の夏野菜を使ったメニューが入っています。食材からも季節を感じて欲しいと思います。

旬の食材

ナス

インドが原産で、日本には奈良時代に入ってきたといわれています。長さや形は様々で、京都の賀茂ナスなど地域の伝統野菜になっているものもあります。一般に流通が多いのは、12~15cm ほどの中長ナスで、全国各地で生産されています。様々な料理に用いられますが、油との相性がよく、天ぷらや揚げびたし、麻婆ナスなどの炒めものやパスタ・カレーの具などにも向いています。



爪は伸びていませんか？

爪が伸びていると、皮膚を傷つけてしまうだけでなく、指との間にバイキンやほこりが入って、食事・クッキング、プール遊びのときなども不衛生になります。手の衛生は食中毒予防の第一歩です。手洗いとともに、爪の長さもこまめにチェックしましょう。



<7月の連絡・お願い事項>

- 食育の日 19日（水）
- 手作りおやつ 25日（水）
「プリンアラモード」



わんぱく農園の「きゅうり」が成長して収穫できるようになりました。子どもたちと収穫を楽しんでいきます。

わんぱく農園だより

6月14日（水）にくま組、16日（金）にぞう組が田植えを行いました。お米が出来る様子を観察していきます。



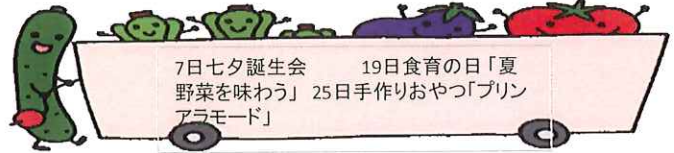
「じゃがいも掘りを実施」

6月15日（木）に、2歳児から上のクラスが参加し、じゃがいも掘りを楽しみました。大きなじゃがいもが掘り当てると大喜びでした。



令和5年
7月

こんだてびょう



7日七夕誕生会 19日食育の日「夏
野菜を味わう」25日手作りおやつ「プリン
アラモード」

令和5年度 清水こども園

日	曜	午 前 おやつ (乳児)	昼 食 献 立 名		午 後 おやつ	材 料 と 体 内 で の 働 き		
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	土	セレクト 麦茶	ごはん	大根と鶏肉の炒め煮 浅漬け(キャベツ・きゅうり) みそ汁(ふ・もやし)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	大根 人参 キャベツ きゅうり もやし
3	月	星たべよ 麦茶	ごはん	八宝菜 キャベツとツナのサラダ みそ汁(もやし・わかめ)	☆ゆでとうもろこし(幼児)豆 花クッキー(乳児)サッポロポ テト 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	豚肉 ツナ みそ 牛乳	生姜 チンゲン菜 人参 干椎茸 キャベツ きゅうり もやし わかめ とうもろこし
4	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	さばのみそマヨネーズ焼き 小松菜の納豆和え みそ汁(あげ・なす)	☆オレンジ蒸しパン 牛乳	米 マヨネーズ ホット ケーキの素 砂糖 油	さば みそ 納豆 糸けつり 油あげ 牛乳	小松菜 人参 なす オレンジ ジュース
5	水	みかん缶 麦茶	ごはん	鶏肉とじゃがいもの南蛮 もやしときゅうりの甘酢和え みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	☆ピザトースト 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 パン マーガリン	鶏肉 みそ ウインナー チーズ 牛乳	人参 ごぼう グリーンピース もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン ビーマン みかん
6	木	ボーロ 麦茶	ごはん	キーマカレー ひじきの炒り煮 フルーツ(オレンジ)	☆きな粉サンド 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 パン マーガリン	豚肉 牛乳 油あげ きなこ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ひじき オレンジ
7	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	バターロール	星型ハンバーグ パンサンスー コーンスープ洋風 乳酸菌飲料	ケーキ 牛乳	パン 片栗粉 砂糖 はるさめ 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン
8	土	セレクト 麦茶		園内キャンプ 非常食メニュー	セレクト 牛乳			
10	月	星たべよ 麦茶	ごはん	豚肉と豆腐の甘辛煮 トマト入りサラダ みそ汁(ふ・ねぎ)	☆クッキー 牛乳	米 油 砂糖 ふ 小麦粉 バター	豚肉 豆腐 魚肉ソーセージ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり トマト ねぎ
11	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	鮭の西京焼き キャベツのサラダ みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	バナナ 豆花クッキー 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	鮭 みそ 魚肉ソーセージ 牛乳	キャベツ きゅうり ねぎ バナナ
12	水	みかん缶 麦茶	ごはん	鶏肉の香味揚げ もやしときゅうりのおかか和え すまし汁(かまぼこ・オクラ)	☆マカロニきなこ のむヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	鶏肉 糸けつり きなこ かまぼこ のむヨーグルト	生姜 にんにく 青のり もやし きゅうり 人参 オクラ みかん
13	木	ボーロ 麦茶	ごはん	デリコンカーン もやしときゅうりのドレッシング みそ汁(えのき・キャベツ)	☆ホットドック 牛乳	米 油 砂糖 パン	大豆 豚肉 みそ ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト もやし きゅうり えのき茸 キャベツ
14	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	ラーメン	鶏肉の照り焼き キャベツとミカンのサラダ みそスープ	☆おにぎり(青菜) 青菜ごはん(乳児) 牛乳	中華麺 油 砂糖 米	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	キャベツ きゅうり みかん もやし チンゲン菜 コーン わかめ 生姜 にんにく 青のり
15	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉と玉ねぎの炒め物 キャベツの塩昆布和え みそ汁(ねぎ・もやし)	セレクト 牛乳	米 油 マヨネーズ	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 塩こんぶ ねぎ もやし
18	火	たべっこbaby 麦茶	冷やしうどん	ホキの変わりパン粉焼き もやしのごま和え すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	☆そぼろご飯 牛乳	うどん マヨネーズ パ ン粉 ごま 油 砂糖 米	ホキ かまぼこ 魚肉ソー セージ 鶏肉 牛乳	もやし きゅうり 人参 ねぎ 生姜
19	水	みかん缶 麦茶	夏野菜の スパゲッティ ミートソース	ポテトサラダ スープ(わかめ・ねぎ)	☆カルピスゼリー 星たべよ 牛乳	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	豚肉 ツナ チーズ 牛乳	玉ねぎ トマト グリーンピース オクラ なす きゅうり 人参 わかめ ねぎ みかん
20	木	ボーロ 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーとツナの和風サラダ みそ汁(あげ・キャベツ)	☆マカロニナポリタン 牛乳	米 マーマレード 油 砂糖 マカロニ	鶏肉 ツナ みそ 油あげ ウインナー 牛乳	ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ
21	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	ごはん	豚肉とねぎの炒め煮 かぼちゃサラダ すまし汁(豆腐・小松菜)	☆ポテトドック 牛乳	米 油 砂糖 じゃがい も ホットケーキの素 マヨ ネーズ	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ ねぎ かぼちゃ きゅうり 小松菜
22	土	セレクト 麦茶	ごはん	炒めビーフン キャベツと人参の甘酢和え みそ汁(もやし・わかめ)	セレクト 牛乳	米 ビーフン 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 干椎茸 キャベツ もやし わかめ
24	月	星たべよ 麦茶	ごはん	豚肉とキャベツの炒め物 大根ときゅうりドレッシング みそ汁(ねぎ・わかめ)	☆ぶどう蒸しパン 牛乳	米 油 砂糖 ホット ケーキの素	豚肉 みそ 牛乳	生姜 キャベツ 大根 ぶどうジュ ース きゅうり わかめ ねぎ
25	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	チンジャオロース ほうれん草のごま和え みそ汁(わかめ・ねぎ)	☆プリンアラモード 牛乳	米 油 ごま 砂糖 ク リーム 片栗粉	豚肉 みそ 牛乳	たけのこ もやし わかめ ピーマン ほうれん草 バナナ 人参 ねぎ フルーツ缶
26	水	みかん缶 麦茶	ごはん	かれのい煮魚 スパゲッティサラダ みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	☆牛乳かん(いちごソース) 牛乳	米 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	かれのい 魚肉ソーセージ み そ 豆腐 牛乳	生姜 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ みかん
27	木	ボーロ 麦茶	ごはん	ポークカレー すき昆布の炒め煮 フルーツ(すいか)(バナナ・ひよこ 組)	☆パウンドケーキ ジョア	米 じゃがいも 油 バター ホットケーキ の素 砂糖	豚肉 ジョア スキムミルク ちくわ	玉ねぎ 人参 グリーンピース すき昆布 すいか バナナ
28	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	バターロール	夏野菜のミートグラタン キャベツともやしのドレッシング和え スープ(コーン・わかめ)	☆ジュシー 牛乳	パン 油 小麦粉 砂糖 米	豚肉 スキムミルク チーズ 豚肉 牛乳	かぼちゃ なす ビーマン 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 コーン わかめ グリーンピース
29	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉の甘辛煮 おかか和え(大根・人参) みそ汁(もやし・わかめ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	鶏肉 糸けつり みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン 大根 人参 きゅうり もやし わかめ
31	月	星たべよ 麦茶	ごはん	豆腐そぼろあん 海藻サラダ みそ汁(キャベツ・ふ)	☆バナナ蒸しパン 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ぶ ホットケーキの素	豆腐 鶏肉 ツナ みそ 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり ひじき わかめ キャベツ バナナ

平均 乳児食(基準献立) エネルギー462kcal たんぱく質18.2g 脂質16.0g 食塩相当量1.5g
栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー540kcal たんぱく質22.4g 脂質18.8g 食塩相当量1.8g

・☆印は手作りおやつの日です。 完了期提供は次の通りです。ごはん類→軟飯 揚げ物→蒸し焼き 食パン
→耳なし 市販ケーキ→お米deタルト ※食材によっては刻み提供

・献立は都合により一部変更になる場合があります。それに伴い栄養量の変動があります。

離乳食献立表

令和5年7月

日	曜	6カ月～7カ月	8ヶ月～9カ月	10カ月～12ヶ月
1	土	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり キャベツ 大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 きゅうり キャベツ 大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 きゅうり キャベツ 大根)
3	月	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり)
4	火	おかゆ だし汁 スープ煮(小松菜 なす 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(納豆 小松菜 なす 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(納豆 小松菜 なす 人参)
5	水	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 きゅうり キャベツ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 人参 きゅうり キャベツ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 人参 きゅうり キャベツ)
6	木	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 玉ねぎ じゃがいも)	おかゆ スープ 甘辛煮(ツナ 人参 玉ねぎ じゃがいも)	おかゆ スープ 甘辛煮(ツナ 人参 玉ねぎ じゃがいも)
7	金	パンがゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参 玉ねぎ)	パンがゆ スープ だし煮(ツナ きゅうり 人参 玉ねぎ)	パンがゆ スープ だし煮(ツナ きゅうり 人参 玉ねぎ)
8	土			
10	月	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 キャベツ きゅうり 玉ねぎ)
11	火	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ じゃがいも きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 キャベツ じゃがいも きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 キャベツ じゃがいも きゅうり)
12	水	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 きゅうり)	おかゆ すまし汁 スープ煮(鶏肉 人参 きゅうり)	おかゆ すまし汁 スープ煮(鶏肉 人参 きゅうり)
13	木	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参 キャベツ)	おかゆ みそ汁 だし煮(大豆 きゅうり 人参 キャベツ)	おかゆ みそ汁 だし煮(大豆 きゅうり 人参 キャベツ)
14	金	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ きゅうり)
15	土	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ キャベツ)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ キャベツ)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ キャベツ)
18	火	うどん だし汁 スープ煮(きゅうり 人参)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 きゅうり 人参)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 きゅうり 人参)
19	水	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ きゅうり 人参)	おかゆ スープ トマト煮(ツナ 玉ねぎ きゅうり 人参)	おかゆ スープ トマト煮(ツナ 玉ねぎ きゅうり 人参)
20	木	おかゆ だし汁 スープ煮(ブロッコリー きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ ブロッコリー きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ ブロッコリー きゅうり 人参)
21	金	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ)	おかゆ すまし汁 だし煮(豆腐 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ)	おかゆ すまし汁 だし煮(豆腐 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ)
22	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ 人参 玉ねぎ)
24	月	おかゆ だし汁 スープ煮(大根 キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ 大根 キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ 大根 キャベツ きゅうり)
25	火	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 ほうれん草)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 人参 ほうれん草)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 人参 ほうれん草)
26	水	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(かれい 玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(かれい 玉ねぎ キャベツ きゅうり)
27	木	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 人参 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ)
28	金	パンがゆ だし汁 スープ煮(かぼちゃ 人参 玉ねぎ)	パンがゆ スープ だし煮(ツナ かぼちゃ 人参 玉ねぎ)	パン スープ だし煮(ツナ かぼちゃ 人参 玉ねぎ)
29	土	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 玉ねぎ 大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 きゅうり 玉ねぎ 大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 きゅうり 玉ねぎ 大根)
31	月	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 そぼろ煮(鶏肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 そぼろ煮(鶏肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり)

・献立は都合により一部変更になる場合があります。それに伴い栄養量の変動があります。毎日じゃがいも、人参が入ります。