



清水こども園だより



令和5年
9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://shimizuhoikuen.com>

9月のおやくそく
★もくひょうにむかって
いっしょうけんめい がんばりましょう

➤ 9月のうた「とんぼのめがね」
➤ 9月の手遊び「おおきなくりのきのしたで」

今年は暑い夏となりましたね。4年ぶりのプール活動に子どもたちは大喜びで、水遊びも十分楽しむ事も出来ました。まだまだ残暑も厳しく夏の疲れから体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムを心がけ、健康管理をしっかり行っていきましょう。

9月は食欲の秋、芸術の秋、読書の秋。美味しいものをもりもり食べて色々なことにチャレンジするのにとても良い季節です。沢山の秋を見つけ、楽しい！やりたい！を増やしていきたいですね。

そして、運動会に向けた活動を通して、子どもたちが大きく成長出来るよう見守って行きたいと思ひます。



9月の行事予定

- 1日(金) 防災の日のお話 10:00～
- 4日(月) 緊急時園児引渡し訓練 15:20～
(幼児+乳児弟妹)
- 5日(火) 緊急時園児引渡し訓練 15:20～(乳児+ぱんだ)
ベルマークの日
- 6日(水) はいチーズ写真撮影(午前:ひよこ・りす・ぱんだ)
- 7日(木) 体操教室(うさぎ・くま・ぞう)、広場「のび」、
身体測定(対象児)
- 8日(木) 防犯教室(午前)
- 12日(火) キッズ+保育園交流(りす)
- 14日(木) 英語で遊ぼう (はろ:はいチーズ写真撮影)
手作りおやつ
- 15日(金) 誕生会 9:45～&お楽しみイベント(人形劇)
- 18日(月・祝) 敬老の日
- 19日(火) 思いやり集会、食育の日
- 20日(水) 内科検診予備 10:15～、広場「遊びランド」
- 21日(木) 体操教室 (はろ:おぞ)
- 25日(月) 体操教室 (はろ:おぞ)

- ★ 食育の日:19日(火)
「野菜をいっぱい食べよう」
- ★ 手作りおやつ:14日(木)
(ジャムサンド)



おしらせ

- ★ 保育実習生受け入れ
・9/4～9/15 洗足こども短期大学2年 1名
- ★ 感染症について
感染症等が確認された場合、事務所前の連絡ボードに感染症名、発生クラス、人数等を掲示します。確認いただき、お子様の体調に気をつけてください。



運動会

- 秋のピックイベントはやっぱり運動会。10月7日(土)に開催を予定しています。雨天8日(日)9日(月)まで順延。10日(火)になった場合は、ぞう組のみ実施予定。
- 今年度も、新型コロナウイルス感染症対策やご家庭の負担軽減等考慮し2部形式で行います。(1部:りす・うさぎ組 2部:くま・ぞう組)
- なお、午前中の活動のみのプログラムになります。よって、お弁当の用意は不要となりますので、ご理解とご協力をお願い致します。
- ひよこ組は7日(土)は休日となりますので、家庭保育にご協力をお願いします。1部と2部に自由参加種目もあります。ぜひお越しください。

ご家庭へのお願い

- 運動会に向けた活動が始まりますので、9時までの登園をお願いします。
 - 朝食をしっかり食べてきましょう。
 - 帽子がかぶれる髪型にしてください。
 - サイズのあった靴をはいてきましょう。
- ※運動会についての詳細は後日プリントでお知らせします。



おねがい

- 登園時間(9時)を守りましょう。(運動会に向けての活動が始まります。) 欠席や遅刻の連絡も9時までにお願いします。
- 引き続き登園時の検温をお願いします。暑い日や汗をかいた日などは、体拭きやシャワーを行いたいと思ひます。また、幼児クラスは水筒の準備も忘れずにお願いします。
- ロッカーをこまめに確認して、衣服の補充をお願いします。忘れ物が多く、子どもたちも困っている姿があります。パンツ、靴下、タオルなどもロッカーに入れておいて下さい。貸し出しの物にも限りがありますので、ご理解下さい。パンツは買取りとなっています。
- 物の紛失が目立っています。お子様が持ち帰るべきものがちゃんと有るか日々確認をお願いします。



まだまだ夏の暑さが残っていますが、旬の食材が豊富な「食欲の秋」を迎えようとしています。様々な食材が出回る時期ですので、食事や買い物など、食材に触れることのできる場面を活用し、子どもたちの食経験をさらに広げていけると良いですね。

さて、9月の行事として、20日から26日までは「お彼岸」、29日は「十五夜」です。お彼岸にちなみ21日に『おはぎ』、「十五夜」の29日のおやつは『お月見蒸しパン』になっています。皆で楽しく食べてもらいたいです。

食事を五感で味わいましょう

- ・味を感じる「味覚」
- ・見た目や彩りを楽しむ「視覚」
- ・調理の音を感じる「聴覚」
- ・食べものの手ざわりや食感を知る「触覚」
- ・においで食欲を刺激される「嗅覚」

五感で味わい、食事をより楽しい時間にしましょう。



<9月の連絡・お願い事項>

- 手作りおやつ 14日(木) 「ジャムサンド」
- 食育の日 19日(火) 「野菜をいっぱい食べよう」



わんぱく農園だより

<稲に立派な稲穂が出てきました>
 子どもたちが田植えをした稲が立派な稲穂を出し、子どもたちをビックリさせています。今、幼児クラスでは、すずめ対策のため「かかし・鳥よけ」を制作中です。近々デビューしますのでお楽しみに！

<さつまいも>
 わんぱく農園のさつまいもも順調に育っています。11月の芋ほり、焼き芋が楽しみです。

<ささげ>
 ぞう組で育てた「ささげ」が立派に成長し収穫しました。これからお手玉を作って遊ぶ計画です。

<かぼちゃ>
 種をまいておいた「かぼちゃ」が立派な大きな実を付けました。給食に出てくるのが楽しみです。



秋の彼岸におはぎを

9月20日から26日は秋の彼岸です。この時期には、あずきを使っておはぎを作ります。収穫したてのあずきはやわらかいので、粒あんとして使えます。春のお彼岸の頃には、あずきが固くなってしまうため、こしあんでぼたもちを作ります。

親子で学ぶ食の基本

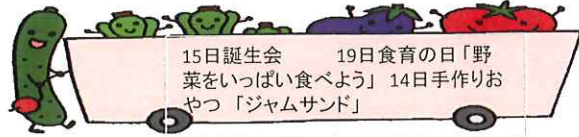
食品の塩分量

じょうずに塩分をとろう
 塩分(ナトリウム)は生命の維持に必要な栄養素ですが、とりすぎには注意が必要です。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によれば、1日あたり3~5歳で3.5g未満、1~2歳で3.0g未満です。身近な食品に含まれる塩分の量の目安を知って、じょうずに食事に取り入れましょう。

食パン (2枚) 約1.1g	ビスケット (ハード5枚) 約0.2g	三角チーズ (1個) 約0.6g
カレーライス (チキン1食) 約2.3g	かに風味 かまぼこ (1本) 約0.2g	ミートボール (1パック) 約1.1g

(日本食品標準成分表2020年版(八訂)よりナトリウム量を記載)

令和5年
9月 **こんだてびょう**



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		カや体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	さばの味噌煮 小松菜の納豆和え みそ汁(玉ねぎ・なす)	☆花巻蒸しパン 牛乳	米 砂糖 小麦粉 油 ジャム クリーム	さば みそ 納豆 糸けつり スキムミルク 牛乳	生姜 小松菜 人参 玉ねぎ なす
2	土	セレクト 麦茶	ごはん	大根と鶏肉の炒め煮 キャベツともやしのドレッシング みそ汁(ふ・ねぎ)	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 もやし ねぎ
4	月	星たべよ 麦茶	ごはん	ポークカレー すき昆布の炒め煮 ゼリー	サッポロポテト 豆花クッキー 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 牛乳 ちくわ	玉ねぎ 人参 グリーンピース すき昆布
5	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	豆腐の中華炒め 春雨の中華サラダ みそ汁(なめこ・あさつき)	ポーロ アンパンマンソフトせん 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ	豆腐 豚肉 魚肉ソー セージ みそ 牛乳	にんにく キャベツ 人参 干椎茸 きゅうり もやし なめこ あさつき
6	水	みかん缶 麦茶	ごはん	かれないのみそマヨネーズ焼き ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	☆オレンジ蒸しパン のむヨーグルト	米 マヨネーズ 油 砂糖 ホットケーキの素	かれない みそ ツナ のむヨーグルト	みかん ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ オレンジジュース
7	木	ポーロ 麦茶	ごはん	肉団子のパン粉蒸し キャベツときゅうりごま昆布和え 中華スープ	バナナ 星たべよ 牛乳	米 片栗粉 油 パン粉 ごま	豚肉 牛乳	干椎茸 玉ねぎ 生姜 キャベツ 人参 きゅうり 塩こんぶ ねぎ わかめ コーン パナナ
8	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	うどん	大豆入かき揚げ 大根と人参の甘酢 すまし汁(鶏肉・ねぎ)	☆わかめご飯 牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖 米	大豆 ウィナー 鶏肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 大根 きゅうり ねぎ わかめ
9	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉とキャベツの炒め物 おかか和え(大根・人参) みそ汁(ふ・わかめ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	豚肉 糸けつり みそ 牛乳	生姜 キャベツ 大根 人参 わかめ
11	月	星たべよ 麦茶	ごはん	つくね焼き ポテトサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ)	☆なめ茸ごはん 牛乳	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 ツナ みそ 豆腐 牛乳	えのき茸 ねぎ 生姜 なめ茸 きゅうり 人参
12	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	ぶりの照り焼き キャベツとコーンのサラダ みそ汁(小松菜・ねぎ)	☆マカロニきなこ 牛乳	米 砂糖 油 マカロニ	ぶり みそ きなこ 牛乳	キャベツ きゅうり コーン ねぎ 小松菜
13	水	みかん缶 麦茶	カレーうどん	カレーうどんの具 もやしときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	☆ジュシー 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 油 米	鶏肉 魚肉ソーセージ 豚 肉 牛乳	みかん 昆布 人参 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり オレンジ グリーンピース
14	木	ポーロ 麦茶	ごはん	揚げ出し豆腐の肉みそあん 海藻サラダ みそ汁(あげ・ねぎ)	☆ジャムサンド 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま パン ジャム	豆腐 鶏肉 ツナ みそ 油あげ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり ひじき わかめ ねぎ
15	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	鮭の混ぜ込み みちらし	ささみのフィンガーフライ フレンチサラダ すまし汁(えのき・コーン) 乳酸菌飲料	ケーキ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油	鮭 鶏肉 乳酸菌飲料 牛乳	きゅうり のり 玉ねぎ キャベツ 人参 みかん レーズン えのき茸 コーン
16	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉と玉ねぎの炒め物 浅漬(大根・きゅうり) みそ汁(もやし・わかめ)	セレクト 牛乳	米 油 マヨネーズ	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 大根 きゅうり もやし わかめ
19	火	たべっこbaby 麦茶	ロールパン	なすとポテトのミートグラタン パンサンスー スープ(わかめ・かまぼこ)	☆トマトケーキ 牛乳	パン じゃがいも マーガリン 油 小麦粉 ホットケーキの 素 砂糖 はるさめ	豚肉 スキムミルク チーズ かまぼこ 牛乳	なす 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン わかめ トマト
20	水	みかん缶 麦茶	ごはん	キーマカレー(挽肉カレー) グリーンサラダ フルーツ(バナナ)	☆シュガースティックパイ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ パイシート	豚肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン パナナ みかん
21	木	ポーロ 麦茶	ごはん	白身魚のパン粉焼き かぼちゃの含め煮 吉野汁	☆おはぎ(きな粉) 牛乳	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 さといも 油	ホキ チーズ 鶏肉 きな こ 牛乳	にんにく パセリ かぼちゃ 大根 人参 ねぎ
22	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	鮭の西京焼き ほうれん草の磯香和え みそ汁(ふ・なめこ)	☆そぼろご飯 牛乳	米 砂糖 ごま ふ	鮭 みそ 鶏肉 牛乳	ほうれん草 人参 のり なめこ 生姜
25	月	星たべよ 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁(あげ・大根)	☆バイナッフルケーキ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター	豆腐 豚肉 みそ 油あげ 牛乳	人参 ねぎ にんにく ブロッコリー コーン 大根 パイン
26	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	かれないのみそ焼き れんこんのきんぴら みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	チーズ サッポロポテト 牛乳	米 砂糖 ごま 油	かれない みそ チーズ 牛 乳	れんこん 人参 きぬさや キャベツ 玉ねぎ
27	水	みかん缶 麦茶	ロールパン	照焼ハンバーグ スパゲティサラダ コーンスープ	☆ひじきご飯 牛乳	パン 片栗粉 砂糖 スパゲティ マヨネーズ バター 小麦粉 米	豚肉 豆乳 魚肉ソー セージ 油揚げ 牛乳	みかん 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン ひじき
28	木	ポーロ 麦茶	うどん	鶏肉の寄せ焼き キャベツとツナのマヨサラダ すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	☆青菜ごはん 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 パン粉 油 マヨネーズ 米	鶏肉 みそ ツナ かまぼこ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ねぎ 青菜
29	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き 切干大根のごまサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ)	☆お月見蒸しパン ジョア	米 油 砂糖 小麦粉 ごま マヨネーズ	豚肉 みそ 豆腐 豆乳 ジョア	玉ねぎ 生姜 人参 切干大根 かぼちゃ きゅうり コーン ねぎ
30	土	セレクト 麦茶	ごはん	炒めビーフン キャベツとツナのサラダ 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 ツナ 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

平均 乳児食(基準献立) エネルギー463kcal たんぱく質17.3g 脂質15.0g 食塩相当量1.4g
 栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー543kcal たんぱく質21.3g 脂質17.7g 食塩相当量1.7g

・☆印は手作りおやつです。昼食には麦茶がつけます。
 ・人気メニューのレシピを相模原市公式サイト(パソコン・スマートフォン向け)で紹介しています。【相模原市 保育園レシピ】で検索
 ・☆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9月

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

・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。