

<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>



**10月のおやくそく**  
 ★ すききらいをせずに  
 なんでもたべましょう

記録的な猛暑の夏でしたが、やっと朝晩は肌寒く秋を感じられるようになりましたね。今年の運動会も2部形式での開催となります。暑さ指数が基準を超える日が多く、外での活動がなかなかできない状況の中、子どもたちは毎日元気に活動に取り組んでいます。園では、うまくやろう、一番になろうということよりも、子どもたちがのびのび参加し、力いっぱい競技することを目標に指導をくり返しています。日々の子どもの頑張りをお支えしていただきますとともに、当日の元気な姿に一杯の声援をお願い致します。

また、先日は園の良いところカードの提出、ありがとうございます。温かいお言葉を胸に、職員一同、更に精進してまいります。メッセージは、清風の道に飾り、思いやり通信でもご紹介したいと思います。

➤ 10月のうた 「やまのおんがくか」  
 10月のてあそび 「くいしんぼうのゴリラ」



10月7日(土)はいよいよ運動会です。子どもたちは毎日一生懸命頑張っています。各家庭でもお子様を励まして下さい。

**開催日時 10月7日(土)**

**1部(いす・うさぎ) 8:30集合**

※くま・ぞうの兄弟は、保護者のもとでの観戦となります。

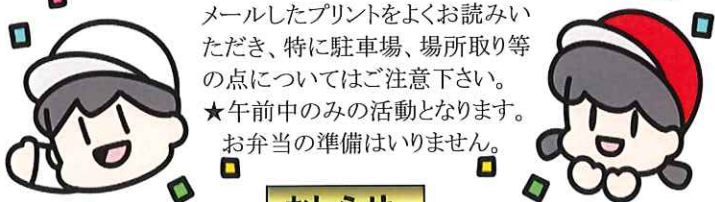
**2部(くま・ぞう) 10:30集合**

※りす・うさぎの弟妹は、保護者のもとでの観戦となります。

<雨天の場合は、9日(月)まで順延します>

★もし7日(土)が雨天で延期となった場合も、職員の勤務体制等の問題により、通常保育は行いませんので、ご理解とご協力をお願い致します。

★運動会の詳細については、先日メールしたプリントをよくお読みいただき、特に駐車場、場所取り等の点についてはご注意ください。  
 ★午前中みの活動となります。お弁当の準備はいりません。



**おしらせ**

- ★10月より、調理員が1名仲間入りしました。よろしくお願いします。
- ★年間行事予定で、11/6~11/10が公開保育となっておりますが、誤りです。公開保育は行いませんのでご注意ください。
- ★ベルマークの累計点数が 232,413 点
- ★ペットボトルキャップの累計個数 1,105,314 個  
 ポリオワクチン数 1,284 人分となりました。  
 ご協力大変ありがとうございます。引き続きよろしくお願いします。

**おねがい**

- ★ロッカーの中の衣服も整理してください。しばらくは、半そで・半ズボンと両方が必要になりますので、夏用・冬用を準備いただくとその日の天候を見て選ぶことができます。
- ★昼寝用の毛布・掛け布団(りす、うさぎ、くま、ぞう)、毛布(ひよこ)の用意をお願いします。(記名も忘れずに)
- ★9時登園を守ってください。(運動会に向けての活動がはじまっています)
- ★ベルマーク・ペットボトルキャップ・プルタブ・インカートリッジ・テトラパックの寄付をお願い致します。
- ★感染症拡大防止のため、体調の悪い時は、無理な登園は控えて頂きたくご協力をお願いします。

**10月の行事予定**

- 3日(火) 運動会予行演習
- 5日(木) 体操教室(うさぎ・くま・ぞう)ベルマークの日
- 7日(土) 運動会(雨天順延8・9日)
- 10日(火) 身体測定(りす・うさぎ)
- 11日(水) 稲刈り、広場の「のび」、身体測定(ひよこ)
- 12日(木) 英語で遊ぼう(くま・ぞう)、身体測定(くま・ぞう) 手作りおやつ
- 13日(金) 誕生会(見学不可)
- 17日(火) Kids+保育園交流(りす)
- 18日(水) 内科検診(対象児) 10:15~
- 19日(木) 体操教室(うさぎ・くま・ぞう) 食育の日
- 20日(金) 秋の遠足(ぞう:愛情弁当)
- 24日(火) 秋の遠足(うさぎ:愛情弁当)
- 25日(水) 秋の遠足(くま:愛情弁当)
- 26日(木) 歯科検診(全園児)10:00~
- 27日(金) 稲の脱穀
- 31日(火) ハロウィン秋祭り



<26日(木) 歯科検診(全園児)>  
 全員が必ず年2回の歯科検診を受けていただくこととなっています。もし、今回受診出来なかった方は、後日各自で園医の加藤歯科に行ってください。

<秋の遠足(うさぎ・くま・ぞう)>  
 ※詳細は別プリントをご覧ください。  
 (後日メールします)

<12日(木)手作りおやつの日>  
 フルーツフルーチェ

<31日(火)ハロウィン秋祭り>  
 ハロウィンをテーマに、通常の保育の中で秋祭りを開催し、楽しみたいと思います。クラスごとに活動を計画し、給食もお楽しみハロウィンメニューとなります。(見学不可)

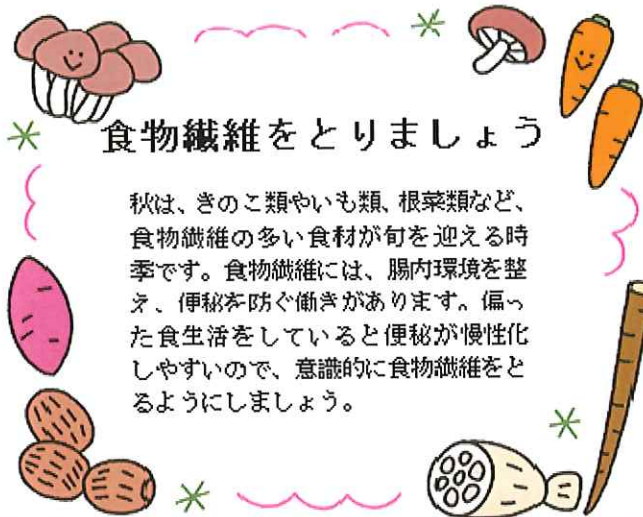




今年度も後半に差し掛かり、子どもたちは給食を通して、日々食経験を積み重ねている事でしょう。食べられる食品の種類や量が増えたのではないのでしょうか。給食を楽しく食べ、しっかりとした体づくりができるといいですね。

さて、今月はさつまいもやかぼちゃやりんごなどを使ったおやつを取り入れました。旬の食材を色々なかたちで楽しみましょう。

また、10月31日はハロウィンですね。31日のおやつはハロウィンケーキになっています。かぼちゃの手作りおやつでハロウィンを楽しみましょう。



### \* 食物繊維をとみましょう \*

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時期です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。

### 子どもと一緒に 食べものクイズ

#### Q 十三夜に飾るのは？

- ①栗 ②さつまいも ③かぼちゃ

A 正解は①。十三夜の別名は「栗名月（くりめいげつ）」「豆名月」と呼ばれ、旬の栗や豆をお供えます。十五夜はいも類の収穫期なので「いも名月」とも呼ばれ、さといもをお供えます。

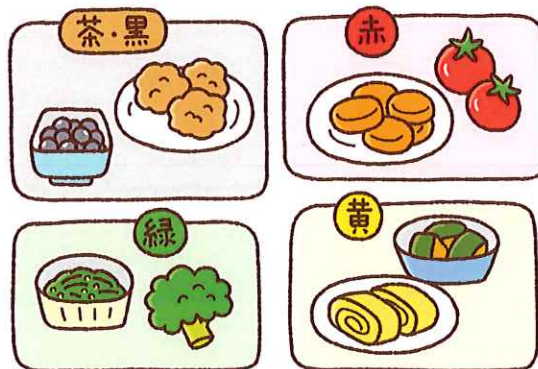


### お弁当作りのコツ

#### おかずは彩りよく

お弁当のおかずは茶色や黒の濃い色ばかりでなく、緑・赤・黄が入ると、色鮮やかになり、子どもの食欲を促します。

- 茶色・黒…肉料理、しいたけのソテー、煮豆など
- 緑…青菜のごまあえ・ソテー、ゆでブロッコリーなど
- 赤…にんじんの甘煮、プチトマトなど
- 黄…たまご焼き、かぼちゃの煮物など



#### <大根の種まき>

9/25（月）にくま・ぞう組が大根の種まきに挑戦しました。小さな種を丁寧にまいてくれました。大きな大根の収穫が楽しみです。



#### <わんぱく農園だより>

##### <お米を守るかかし登場>

子どもたちが田植えをし、立派な稲穂を付けました。それを守るため幼児クラスが作った、かかしや鳥よけを設置しました。



くま組のかかし

ぞう組のかかし

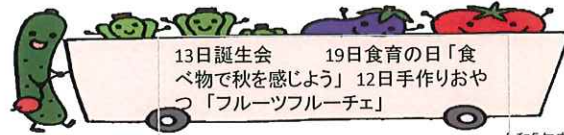
うさぎ組鳥よけ

#### <10月の連絡・お祝い事項>

- 手作りおやつ 12日（木）「フルーツフルーチェ」
- 食育の日 19日（水）

令和5年  
10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		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	
2	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鶏肉の甘辛煮 キャベツと人参の甘酢和え みそ汁(ふ・わかめ)	☆みたらしマカロニ 牛乳	米 油 砂糖 ふ マカロニ 片栗粉	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 わかめ	
3	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	ポークカレー グリーンサラダ フルーツ(バナナ)	お米deタルト アンパンマンソフトせん のむヨーグルト	米 じゃがいも 油 マヨネー ズ	豚肉 牛乳 ツナ のむヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン バナナ	
4	水	みかん缶 麦茶	ごはん	チリコンカーン れんごんのサラダ みそ汁(キャベツ わかめ)	☆ぶどう蒸しパン 牛乳	米 油 マヨネーズ ホットケ ーキの素 ごま 砂糖	大豆 豚肉 ツナ みそ 牛乳	みかん 玉ねぎ 人参 にんにく トマト水煮 れんごん ブロッコリー キャベツ わかめ ぶどうジュース	
5	木	ポーロ 麦茶	ごはん	かわいいの煮魚 ポパイサラダ みそ汁(キャベツ もやし)	☆ジャムサンド(りんご) 牛乳	米 砂糖 油 パン	かわいい ツナ みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ もやし	
6	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 もやしのナムル ラーメンスープ(みそ)	ヨーグルト 豆花クッキー 牛乳	中華麺 油 砂糖 ごま	鶏肉 魚肉ソーセージ 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳	もやし きゅうり 人参 キャベツ にら コーン わかめ 生姜 にんにく ねぎ	
7	土		<b>運動会</b>						
10	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	焼き魚 人参のクリームサラダ みそ汁(玉ねぎ チンゲン菜)	☆カルシウムクッキーバー 牛乳	米 小麦粉 くるみ アーモン ド マヨネーズ 砂糖 バター	さば ヨーグルト みそ スキムミルク 牛乳	人参 きゅうり コーン レーズン 玉ねぎ チンゲン菜	
11	水	みかん缶 麦茶	ごはん	鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーのサラダ 豆腐の中華スープ	☆さつま芋きんとん 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 さつまいも	鶏肉 魚肉ソーセージ 豆腐 牛乳	みかん 生姜 バイン 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 あさつき コーン	
12	木	ポーロ 麦茶	ごはん	豆腐の揚げ団子 干草和え みそ汁(ふ・ねぎ)	☆フルーツフルーチェ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ふ	豆腐 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 フルーツ缶 きゅうり ねぎ バナナ	
13	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	ケチャップ ライス	豚カツ スパゲティサラダ わかめの生姜スープ 乳酸菌飲料	ケーキ 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 スパゲティ マヨネーズ	ウインナー 豚肉 魚肉ソーセージ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ バセリ きゅうり わかめ ねぎ 生姜	
14	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ もやしのごま和え みそ汁(ふ・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 砂糖 ごま ふ	鶏肉 魚肉ソーセージ みそ 牛乳	ねぎ 生姜 レモン汁 もやし きゅうり 人参	
16	月	星たべよ 麦茶	ごはん	豚肉のカレー風味炒め 小松菜のツナ和え みそ汁(里芋・ねぎ)	☆シユガースティックパイ 牛乳	米 マヨネーズ 油 さといも 砂糖 バイシート	豚肉 ツナ みそ 牛乳	にんにく キャベツ 小松菜 人参 のり ねぎ	
17	火	たべっこbaby 麦茶	うどん	しらすとさつまいものかき揚げ キャベツのごま酢あえ すまし汁(鶏肉・ねぎ)	☆きのこご飯 牛乳	うどん さつまいも 米 小麦粉 油 ごま 砂糖	しらす干し 鶏肉 油揚げ 牛 乳	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり ねぎ しめじ	
18	水	みかん缶 麦茶	ロールパン	チキンマカロニグラタン コールスロー スープ(えのき・コーン)	☆りんごのゼリー 星たべよ 牛乳	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき茸 コーン りんごジュース	
19	木	ポーロ 麦茶	麦ごはん	連根入りハンバーグ きのこソース マカロニサラダ コンソメスープ(中華風)	☆さつまいも蒸しパン 牛乳	片栗粉 砂糖 マカロニ 油 さつまいも マヨネーズ 米 ホットケーキの素	豚肉 豆乳 魚肉ソーセージ 牛乳	玉ねぎ きゅうり キャベツ 連根 人参 ねぎ コーン しめじ えのき	
20	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	ごはん	鮭のかわりパン粉焼き 揚げ人参のごま和え みそ汁(大根・ねぎ)	☆りんごヨーグルト蒸しパン 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 油 じゃがいも ごま 砂糖 バ ター ホットケーキの素	鮭 みそ ヨーグルト 豆乳 牛乳	人参 ねぎ 大根 りんご	
21	土	セレクト 麦茶	ごはん	みそ豚 お浸し(もやし、きゅうり) みそ汁(ふ・わかめ)	セレクト 牛乳	米 油 ふ	豚肉 みそ 糸揚げ 牛乳	ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 わかめ	
23	月	星たべよ 麦茶	ごはん	豆腐ナゲット キャベツのマヨサラダ みそ汁(もやし・わかめ)	☆ひじきご飯 ジョア	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ	豆腐 鶏肉 魚肉ソーセージ みそ 油揚げ ジョア	玉ねぎ キャベツ 人参 ひじき きゅうり もやし わかめ	
24	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	かわいいのかば焼き ピーマンの中華風サラダ けんちん汁	☆レーズンの蒸しパン 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ピーマン さといも ホットケ ーキの素 バター アーモンド	かわいい 魚肉ソーセージ 鶏肉 豆腐 スキムミルク 牛乳	生姜 きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ レーズン	
25	水	みかん缶 麦茶	ごはん	秋野菜カレー 大根のごまサラダ フルーツ(みかん)	チーズ サッポロポテト 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ご ま	鶏肉 チーズ 牛乳	しめじ えのき茸 エリンギ 玉ねぎ 人参 みかん グリーンピース 大根 わかめ	
26	木	ポーロ 麦茶	ごはん	炒り鶏 ブロッコリーのごまマヨネーズ みそ汁(ふ・もやし)	☆青菜おにぎり 牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ ごま ふ	鶏肉 ちくわ ツナ みそ 牛乳	人参 ごぼう グリーンピース ブロッコリー きゅうり もやし 青菜 のり	
27	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	うどん	ホキの香味焼き キャベツとみかんのサラダ すまし汁(鶏肉・ねぎ)	☆チーズポテト 牛乳	うどん 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ホキ 鶏肉 スキムミルク チーズ 牛乳	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり みかん ねぎ	
28	土	セレクト 麦茶	ごはん	焼肉 浅漬け(大根・人参) みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油	豚肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ ビーマン 大根 人参 キャベツ	
30	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 和風ポテトサラダ みそ汁(なめこ・あさつき)	☆鮭ごはん 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 みそ ツナ 鮭 牛乳	きゅうり 人参 なめこ あさつき	
31	火	たべっこbaby 麦茶	ロールパン	おぼけハンバーグ コールスロー スープ(マカロニ・人参)	☆ハロウィンケーキ 牛乳	パン 片栗粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ ホットケーキの素	豚肉 豆乳 チーズ 魚肉ソ ーセージ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 かぼちゃ	

平均 乳児食(基準献立) エネルギー490kcal たんぱく質18.5g 脂質17.7g 食塩相当量1.5g  
 栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー577kcal たんぱく質22.7g 脂質20.9g 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10月

日	曜	6カ月～7カ月	8ヶ月～9カ月	10カ月～12ヶ月
2	月	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ キャベツ 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参)
3	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 スープ スープ煮(ツナ キャベツ じゃがいも きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ キャベツ じゃがいも きゅうり)
4	水	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ ブロッコリー 人参)	おかゆ みそ汁 トマト煮(大豆 玉ねぎ ブロッコリー 人参)	おかゆ みそ汁 トマト煮(大豆 玉ねぎ ブロッコリー 人参)
5	木	おかゆ だし汁 スープ煮(ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 煮魚(白身魚 ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 煮魚(白身魚 ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ)
6	金	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり キャベツ 人参)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 きゅうり キャベツ 人参)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 きゅうり キャベツ 人参)
7	土	<b>運動会</b>	<b>運動会</b>	<b>運動会</b>
10	火	おかゆ だし汁 スープ煮(チンゲン菜 きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ チンゲン菜 きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ チンゲン菜 きゅうり 玉ねぎ)
11	水	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり)
12	木	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 キャベツ 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(豆腐 キャベツ 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(豆腐 キャベツ 玉ねぎ きゅうり)
13	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 スープ スープ煮(ツナ 玉ねぎ きゅうり キャベツ)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ 玉ねぎ きゅうり キャベツ)
14	土	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 し煮(鶏肉 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 し煮(鶏肉 人参 きゅうり)
16	月	おかゆ だし汁 スープ煮(小松菜 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 小松菜 さといも 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 小松菜 さといも 人参)
17	火	うどん だし汁 スープ煮(さつまいも 玉ねぎ キャベツ)	うどん うどん汁 甘辛煮(しらす さつまいも 玉ねぎ キャベツ)	うどん うどん汁 甘辛煮(しらす さつまいも 玉ねぎ キャベツ)
18	水	パンがゆ だし汁 スープ煮(人参 キャベツ 玉ねぎ)	パンがゆ スープ スープ煮(鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ)	パン スープ スープ煮(鶏肉 人参 キャベツ 玉ねぎ)
19	木	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 人参 キャベツ)	おかゆ スープ ケチャップ煮(ツナ 玉ねぎ 人参 キャベツ)	おかゆ スープ ケチャップ煮(ツナ 玉ねぎ 人参 キャベツ)
20	金	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 大根 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 じゃがいも 大根 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 じゃがいも 大根 人参)
21	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり 人参)
23	月	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 だし煮(豆腐 キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 だし煮(豆腐 キャベツ きゅうり 玉ねぎ)
24	火	おかゆ だし汁 スープ煮(大根 きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 大根 きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 大根 きゅうり 人参)
25	水	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 人参 大根)	おかゆ スープ 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 大根)	おかゆ スープ 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 大根)
26	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(鶏肉 ブロッコリー きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 ブロッコリー きゅうり 人参)
27	金	うどん だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 キャベツ きゅうり)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 キャベツ きゅうり)
28	土	おかゆ だし汁 スープ煮(大根 キャベツ 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 大根 キャベツ 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 大根 キャベツ 玉ねぎ)
30	月	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 じゃがいも きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 じゃがいも きゅうり 人参)
31	火	パンがゆ だし汁 スープ煮(かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ)	パンがゆ スープ スープ煮(ツナ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ)	パン スープ スープ煮(ツナ かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ)

・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。