



<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>



新型コロナウイルス感染症は小康状態ですが、昨年まで流行しなかったインフルエンザが猛威を振るっています。今後も消毒、換気等の基本的な対策は継続しながらも、少しでも子どもたちに有意義な体験が出来るような活動を考えていきたいと思っておりますのでご理解とご協力をお願いします。

冬の外遊びは、寒さに対する抵抗力をつけ、風邪をひかない体をつくるためにも大切です。体調の変化に充分気を配りながら、活動していきたいと思っております。

今月も「お遊戯会」「クリスマス」「もちつき」等、楽しい行事が沢山です。その時季ならではの風物を見たり、ふれたりする経験を積み重ねていけたらと思います。

今月の予定



- 1(金) 広場「のびのびランド」
- 4(月) お遊戯会リハーサル(前半)※はいチーズ写真撮影
- 5(火) お遊戯会リハーサル(後半)※はいチーズ写真撮影、
ベルマークの日
- 9(土) お遊戯会※はいチーズ写真撮影
- 11(月) 布団乾燥、キッズ+保育園と交流(りす)
- 12(火) 身体測定(対象児)
- 13(水) 防災訓練、卒園児記念撮影(ぞう)
消防署見学(ぞう)
- 14(木) 英語で遊ぼう(くま・ぞう)
- 18(月) 10:15 内科検診(対象児)
- 19(火) 食育の日、たくわん漬
- 21(木) 体操教室(うさぎ・くま・ぞう)
- 22(金) クリスマス誕生会※見学不可
- 25(月) 餅つき見学※はいチーズ写真撮影、
布団乾燥、ピカピカデー
- 29(金)~3(水) 年末年始休み
※手作りおやつ:18日「ホットケーキトッピング」



おしらせ

<卒園児記念撮影>

ぞう組は卒園記念写真の撮影を12/13(水)の午前中に行います。(個人写真、集合写真)お休みしないようにお願いします。1人でも休みがある場合は順延しますのでご了承下さい。※髪の毛を整えてきてください。

<欠席確認>

連絡なしで欠席の場合は、安否確認の徹底のため園から電話をさせていただきます。お休みの場合は、必ず連絡をお願いします。

おわがい

★ 幼児クラスで水筒を忘れる家庭が多く見受けられます。これからの季節も水分補給は必要となりますので毎日準備をお願いします。

★ 駐車場やグラウンドでの保護者の方の立ち話の姿を見かけます。その間のお子さんは自由に遊んでいて危険な状況を目にすることもあります。登降園時は遊ばない、保護者の方と一緒に出入りする、インターフォンやドアの鍵の開け閉めは大人が行うとの約束を子どもたちとしています。これらの行為を見かけた場合は、声をかけさせていただきます。なお、駐車場で起きた事故やトラブルに関しては、園では責任は負いません。ご了承下さい。

★ 雪の降った日は様子で雪あそびをします。ジャンパー・手袋・帽子・長ぐつを用意して下さい。

(ひよこ組は、現在持っていれば持ってきて下さい)
★ 毎年、日が短くなるこの時期に、車上荒らしが発生する傾向があります。また、エンジンをかけたまま車を離れる方も見受けられます。安全・防犯上危険ですので送迎駐車時には各自十分に注意して下さい。

★ 12/29~1/3は休園(1号も同様)となり、年末年始の長いお休みになります。規則正しい生活を心掛けて下さい。又、親子のスキンシップをたっぷりして下さいね。

保健だより

★ インフルエンザの他、新型コロナウイルス、胃腸炎等の感染流行がまだまだ心配されます。手洗い・うがい等の感染予防策を励行していきましょう。ご家族の方が感染症にかかってしまった場合はお知らせ下さい。感染拡大防止のため、出来るだけ家庭保育の協力をお願いします。

★ 毎年、この時期は下痢、嘔吐が流行します。熱がなくても下痢、嘔吐は体力を消耗し、大人でも辛いものです。早めに医療機関を受診するようお願いします。

12月のおやくそく

★きせつのぎょうじをたのしみましょう

12月のうた

★あわてんぼうのサンタクロース

12月のてあそび

★サンタになっちゃった

歳末助け合い共同募金への協力をお願い

事務所前に募金箱を設置しますのでご協力をお願いします。(12/1~)



今年もあと1ヶ月となりました。入園・進級した時と比べ、心身ともにお子様の成長を感じられる日々ではないでしょうか。感染症が流行しやすい時期ですが、適度な運動と栄養のある食事、そして休養を十分に摂って、元気に新年を迎えましょう。

さて、今月は季節の食材にふれる・味わうとの観点から、大根・白菜・里芋などの旬の食材を使った献立を入れています。また、22日は冬至ですので、21日の副菜には「かぼちゃの含め煮」を入れました。給食を通じて、日本の風習を学んでもらえたらと思います。

<わんぱく農園だより>

<さつま芋ほり・キウイ収穫>

11月8日(水) 園のわんぱく農園です・うさぎ・地域、農協の営農センターでくま・ぞうがさつま芋ほりを楽しみました。
 11月29日(水) ぞう組がキウイフルーツを収穫しました。



<12月の連絡・お願い事項>

- たくわん用大根収穫6日(水) ぞう組
- 手作りおやつ18日(水) 「プリンアラモード」
- 食育の日19日(木) 「キウイジャムづくり」



畑の大根が立派に育っています

<秋の収穫祭>

11月17日(金) 秋の収穫祭は雨天のため、焼き芋パーティー等は延期とし具だくさん汁づくりを行い、秋の収穫に感謝しながら美味しくいただきました。
 11月30日(木) 延期した焼き芋パーティー、飯ごう炊飯を行いました。



冬至はゆず湯で体を温めて

冬至にはゆず湯に入る習慣があります。ゆずの強い香りは邪気をはらうといわれ、血行を促進して体を温める効果があることから、寒い時季の無病息災を願う意味が込められています。今年の冬至は12月22日です。ゆず湯でポカポカになりましょう。



離乳食

成長につながる遊び食べ

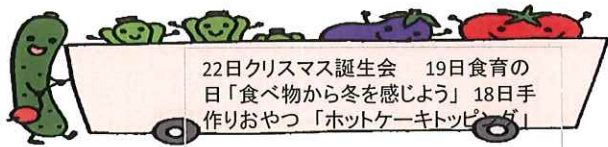
離乳食に慣れてくると、食べものを自分でつかんだり、ぐちゃぐちゃにしたりする「遊び食べ」が始まります。これは食べものの感触を確かめ、自分で食べようとする意欲が出てきたサインです。床にシートを敷くなどの対策をして、成長の過程を見守りましょう。



令和5年

12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)	屋 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	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め ブロッコリーとツナの和風サラダ みそ汁(なめこ・わかめ)	☆ココアパウンドケーキ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 バター ホットケーキの素	生揚げ 豚肉 みそ ツナ スキムミルク 牛乳	人参 えのき茸 ねぎ ブロッコリー きゅうり なめこ わかめ
2	土	セレクト 麦茶	ごはん	肉野菜炒め わかめサラダ みそ汁(ふ・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ふ	豚肉 みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ピーマン わかめ もやし 人参 ねぎ
4	月	星たべよ 麦茶	ごはん	冬野菜カレー 大豆とひじきの煮物 フルーツ(みかん)	☆お豆腐パン 牛乳	米 じゃがいも 油 ホット ケーキの素 砂糖	鶏肉 牛乳 豆腐 ウインナー 大豆	れんこん 玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン ひじき みかん
5	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	かれのい煮魚 干草和え みそ汁(豆腐・白菜)	☆ナポリタン 牛乳	米 砂糖 ごま 油 スパゲティ	かれのい かまぼこ みそ 豆腐 ウインナー 牛乳	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 白菜 ピーマン 玉ねぎ
6	水	みかん缶 麦茶	ロールパン	鶏肉の香味揚げ コーンスロー スープ(玉ねぎ・人参)	☆おにぎり(おかかごま)(幼 児) おかかごまごはん(乳 児) 牛乳	パン 片栗粉 油 砂糖 米 ごま	鶏肉 ツナ 糸けつり 牛乳	みかん 生姜 にんにく 青のり キャベツ 人参 玉ねぎ のり
7	木	ポーロ 麦茶	ごはん	豆腐のそぼろあん 人参のクリームーサラダ みそ汁(ふ・もやし)	☆オレンジ蒸しパン 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ふ ホットケーキ の素	豆腐 鶏肉 ヨーグルト みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン もやし オレンジジュース
8	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	うどん	シュンユイ キャベツと人参の甘酢和え すまし汁(鶏肉・ねぎ)	ゼリー サッポロポテ 牛乳	うどん 片栗粉 油 砂糖	さば 鶏肉 牛乳	生姜 キャベツ 人参 ねぎ
11	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鶏肉のみそ焼き 小松菜とエノキの炒め和え けんちん汁	☆スイートポテトパイ 牛乳	米 砂糖 油 里芋 パイ シート さつまいも バター	鶏肉 みそ 油あげ 牛乳	小松菜 人参 えのき茸 大根 ごぼう ねぎ
12	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	すき焼き風煮 あげぼのポテ みそ汁(ふ・玉ねぎ)	☆ジャムサンド(りんご) 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ パン ふ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	白菜 えのき茸 ねぎ 玉ねぎ
13	水	みかん缶 麦茶	ロールパン	エビマカロニグラタン キャベツとツナのサラダ コーンスープ	☆そぼろごはん 牛乳	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 卵粉 砂糖 片栗粉 米	えび 牛乳 スキムミルク チーズ ツナ 鶏肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん 生姜
14	木	ポーロ 麦茶	ごはん	チリコンカン ブロッコリーと人参のごま和え スープ(キャベツ・コーン)	☆バナナスクエア のむヨーグルト	米 油 ごま 砂糖 ホットケーキの素	大豆 豚肉 豆乳 のむヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく トマト ブロッコリー キャベツ コーン バナナ レモン
15	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	肉団子の甘辛和え もやしのナムル みそ汁(豆腐・なめこ)	☆さつまいも蒸しパン 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 ごま ホットケーキの素 さつ まいも	豚肉 豆乳 魚肉ソーセージ みそ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり なめこ
16	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 キャベツともやしのドレッシング みそ汁(ねぎ・わかめ)	セレクト 牛乳	米 マーマレード 油 砂糖	鶏肉 みそ 牛乳	キャベツ もやし 人参 わかめ ねぎ
18	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鶏肉の治部煮 グリーンサラダ ミネストローネ	☆ホットケーキトッピング 牛乳	米 砂糖 小麦粉 油 ク リーム マヨネーズ マカロニ じゃがいも ホットケーキの素	鶏肉 ウインナー ツナ 豆乳 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり フルーツ缶 コーン 玉ねぎ トマト バナナ
19	火	たべっこbaby 麦茶	冬やさい カレーうどん	ウインナーのケチャップあえ ゆず入り白菜の甘酢あえ カレー汁	キウイジャムヨーグルト アンパンマンソフトせん 牛乳	うどん 油 砂糖 片栗粉	鶏肉 ウインナー ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ 白菜 ごぼう れんこん ゆず ねぎ キウイ
20	水	みかん缶 麦茶	ごはん	白身魚のフライタルソース 大根とツナの和風サラダ みそ汁(あげ・かぶ)	☆きなこサンド 牛乳	米 小麦粉 卵粉 パン マヨネーズ 油 砂糖 マー ガリン	ホキ ツナ みそ 油あげ きなこ 牛乳	玉ねぎ きゅうり 大根 人参 かぶ みかん
21	木	ポーロ 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 かぼちゃの含め煮 すまし汁(かまぼこ・チンゲン菜)	☆みたらしまカロニ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 マカ ロニ	豆腐 豚肉 みそ かまぼこ 牛乳	人参 ねぎ にんにく かぼちゃ チンゲン菜
22	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	ピラフ (ウインナー)	煮込みハンバーグ さつまいもサラダ スープ(玉ねぎ・人参) 乳酸菌飲料	ケーキ 星たべよ 牛乳	米 油 バター 砂糖 さつまいも マヨネーズ	豚肉 ウインナー 乳酸菌飲 料 牛乳	玉ねぎ パプリカ グリーンピース パセリ 人参 コーン
23	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉の甘辛煮 もやしのごま和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ごま	鶏肉 魚肉ソーセージ みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり 人参 なめこ ねぎ
25	月	星たべよ 麦茶	ごはん	ポークカレー 切干大根の炒め煮 フルーツ(バナナ)	☆揚げパン ジョア	米 じゃがいも 油 砂糖 パン	豚肉 ジョア さつまいも	玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 バナナ
26	火	たべっこbaby 麦茶	うどん	鮭のかわりばん粉焼き 大根とみかんのなます すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	☆ツナ昆布ご飯 牛乳	うどん マヨネーズ パン粉 油 砂糖 米	鮭 かまぼこ 牛乳 ツナ	大根 人参 きゅうり みかん ねぎ 昆布
27	水	みかん缶 麦茶	ごはん	肉じゃが キャベツのごま酢あえ みそ汁(ふ・わかめ)	☆いちご蒸しパン 牛乳	米 じゃがいも 油 ジャム 砂糖 ごま ふ ホットケーキ の素	豚肉 みそ 豆乳 牛乳	みかん 玉ねぎ 人参 グリーンピー ス キャベツ きゅうり わかめ
28	木	ポーロ 麦茶	ごはん	かれのいごまみそ焼き ほうれん草のナムル すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	☆混ぜだみいなり 牛乳	米 砂糖 ごま 油	かれのい 魚肉ソーセージ みそ 油揚げ かまぼこ 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ 人参

平均 乳児食(基準献立) エネルギー468kcal たんぱく質17.7g 脂質15.4g 食塩相当量1.6g
 栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー553kcal たんぱく質21.8g 脂質18.4g 食塩相当量1.9g

・☆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12月

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

・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。