

<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>



2月のおやくそく
「さむさにまげず、そとでげんきにあそびましょう」
2月のうた 「コンコンクシャンのうた」
2月のてあそび 「鬼のパンツ」

寒い毎日に雪の期待を膨らませたり、昼間の温かさに少しづつ春の訪れを感じながら、子どもたちは元気いっぱい過ごしています。この時期にしか経験できない氷遊び、雪遊びなどが出来るようにそのチャンスを生かしていきたいと考えています。今年の年初から地震や火災のニュースが絶えません。災害や事故はいつ、どんな状況で起こるかわかりません。常に安全、防災を意識して過ごす事の大切さを改めて考え、危険予知に努めていきたいと思ひます。

空気が乾燥してウイルスが増殖しやすく、風邪をひきやすい時季です。湿度を保つためには加湿器を上手に使うほか、室内にぬれたタオルを干す、コップ1杯の水や観葉植物を置くといった方法も手軽でおすすめです。



2月の行事予定

- 1日(木) 英語で遊ぼう
 - 2日(金) 豆まき
 - 5日(月) 思いやり集会、ベルマークの日
 - 6日(火) のびのびランド
 - 7日(水) 田名北小学校授業見学(ぞう) 防災訓練、身体測定(対象児)
 - 8日(木) 保育参観(くま)、体操教室
 - 13日(火) 布団乾燥、キッズ交流
 - 14日(水) 誕生会 ※見学不可
 - 15日(木) 保育参観(うさぎ)、体操教室 広場「遊びランド」
 - 16日(金) 9:40 田名北小1年生との交流(ぞう)
 - 19日(月) 食育の日、内科検診(対象児)
 - 21日(水) お別れ遠足・愛情弁当(ぞう)
 - 24日(土) 入園説明会、大掃除・懇談会
 - 26日(月) 布団乾燥、保育参観(ぞう)、体操教室
- <手作りおやつの日>2日:「恵方巻フルツール」
<食育の日>19日
●保育参観についての詳細は、先日のメールを確認してください。
※行事予定等は、今現在の予定です。今後の感染症等の状況に応じて変更となることがありますので、ご承知おきください。



<健康管理>

感染症予防のため、手洗い、うがいをしっかり行い、規則正しい生活を心掛けましょう。送迎の際には、園の出入り口に設置してある消毒液で手指の消毒をお願い致します。お子さんにいつもより熱が高め、咳や下痢が出るなどの症状がある場合は、出来るだけ登園を控えてください。



<雪の日の準備について>

雪の降った日に戸外で雪遊びを楽しみたいと思いますので、上着、手袋、帽子、長靴等の防寒の準備をよろしくお願ひ致します。



<バレンタインデーについて>

園内でのやりとりは、トラブルのもとになりますのでご遠慮ください。



能登半島地震 募金結果報告

能登半島地震への支援を目的として、職員及び保護者の皆様にご協力をお願いしました募金は

総額23,300円

となり、園長会を通じ寄付させていただきましたので報告致します。ご協力ありがとうございました。

おしらせ

★お別れ遠足(ぞう組)
2/21(水)「江ノ島水族館」(雨天同じ)
※詳細は後日メールで確認して下さい。

★卒園式は3月16日(土)です。昨年同様、ぞう組のみで開催予定です。土曜登園の方は、通常保育を行います。1人でも多くの職員が卒園式に参加できるように、家庭保育にご協力いただける家庭はよろしくお願ひ致します。(詳細は別途ご案内します)

★<実習生受け入れ>
・2月13日(火)~2月29日(木)
和泉短期大学1年生1名





一年の中で一番寒い季節になりました。感染症が流行りやすい時期ですが、しっかり食べ睡眠を十分取る事で、免疫力が高まります。ご家庭においても意識していただけたらと思います。さて、季節の食材を味わうとの観点から、今月も白菜、大根、かぶ等の体を温める食材を取り入れ、いよかんなどの旬の果物も入れてみました。また、3日は節分ですので、2日のおやつはフルーツロール恵方巻になっています。そして、バレンタインデーにちなみ9日はブラウニーにしました。みんなで楽しく食べて欲しいと思います。

節分の豆、子どもが窒息する事故に注意しましょう！

節分で大豆を食べる2月3日だが、子どもがいる家庭は事故に注意が必要です。「豆をのどに詰まらせて救急搬送された」との報告が消費者庁に多く届いている。

子どもののどは未発達なため、食べ物が食道でなく気管に誤って入りやすく、特に豆類は窒息するおそれがあるという。消費者庁は「3歳ごろまでは乾いた豆・ナッツ類は食べさせないように」と注意を呼びかけている。



<事件事例>

- ◆ 「節分の残りの大豆を食べた後から息がぜいぜいし、夜も眠れなかったため、病院で全身麻酔をして気道から異物を除去した。大豆の破片が摘出され、5日間入院した」(1歳児)
- ◆ 「のどにピーナッツが詰まって顔色が悪くなった。親があわてて背中をたたいたり、指を口に入れたりして丸1個吐き出したが、咳き込んで息がぜいぜいするため救急要請した」(1歳児)
- ◆ 「発熱とせきがあり肺炎疑いで入院。退院後もしつこい咳が続き、数か月後に気管支異物(ピーナッツの破片)が発見された」(2歳児)
- ◆ 「豆を食べながら椅子から下りようとした拍子にむせ込み、ゼイゼイしていた。全身麻酔で気管支から除去した」(1歳児)
- ◆ 「豆が混ざったクッキーを誤って飲み込み、しつこいせきが出て唇が紫色になり、救急受診」(1歳児)



<2月の連絡・お願い事項>

- 手作りおやつ2日(金)
「フルーツロール恵方巻」
- 食育の日 19日(月)

<たくわんが完成>

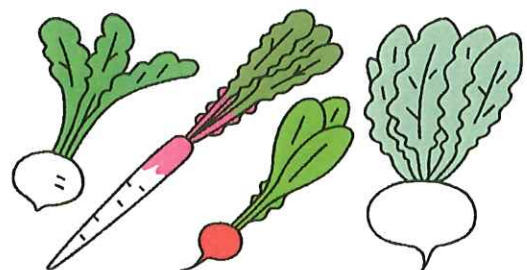
令和5年12月に、園で収穫した大根を使ってみんなで漬けたたくわんが完成したので、1月17日(水)に漬物たるの開封を行い、出来栄の確認を行いました。衛生面を考え生での試食は行わず、油いためにして給食の中でおいしくいただいています。



旬の食材

かぶ

かぶは様々な品種があり、ラディッシュのように小さなものから聖護院かぶのように大きなもの、大根のように細長いものがあります。色も白いもの、赤いものがあり、赤いかぶは漬けものにするより色鮮やかになります。春の七草の「すずな」はかぶのことですが、煮ものや汁ものにする場合は煮すぎると崩れやすいので注意しましょう。葉っぱは大根に比べてやわらかく、おひたしやあえものにも向いています。



令和6年
2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	
1	木	ポーロ 麦茶	ロールパン	ホワイトシチュー グリーンサラダ フルーツ(バナナ)	☆そぼろごはん 牛乳	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 マヨネーズ 米 砂糖	鶏肉 牛乳 スキムミルク 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 バナナ	
2	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	ごはん	ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(白菜・わかめ)	☆恵方巻フルーツロール 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 パン クリーム	大豆 豚肉 糸けつり みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー きゅうり 白菜 わかめ フルーツ缶 バナナ	
3	土	セレクト 麦茶	ごはん	非常食メニュー	セレクト 牛乳				
5	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鶏とじゃがいもの南蛮煮 お浸し(もやし、きゅうり) みそ汁(あげ・ねぎ)	☆ミートパイ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 バイシード 小麦粉	鶏肉 みそ 糸けつり 油あげ 牛乳	人参 ごぼう グリーンピース もやし きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ	
6	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	炒り豆腐 キャベツとウィンナーのごまマヨ ネーズ みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	☆小倉蒸しパン 牛乳	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ 小麦粉 あずき	豆腐 鶏肉 ウィンナー みそ 豆乳 牛乳	人参 干椎茸 ひじき グリーンピース キャベツ もやし 玉ねぎ 小松菜	
7	水	みかん缶 麦茶	うどん	えびの天ぷら キャベツとみかんのサラダ すまし汁(鶏肉・わかめ)	☆青菜おにぎり(幼児) 青菜ごはん(乳児) 牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖 米	えび 鶏肉 牛乳	キャベツ きゅうり みかん わかめ 青菜 のり	
8	木	ポーロ 麦茶	ごはん	かれないのごまみそ焼き 春雨の中華サラダ スープ(かぶ・コーン)	☆きなこサンド 牛乳	米 砂糖 胡麻 マーガリン はるさめ 油 パン	かれない みそ 魚肉ソーセージ きなこ 牛乳	きゅうり もやし 人参 かぶ コーン	
9	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	ごはん	ポークカレー 切干大根の炒め煮 フルーツ(いよかん)	☆ブラウニー 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	豚肉 牛乳 さつま揚げ 豆乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 いよかん	
10	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のトマト煮込み もやしときゅうりの甘酢和え みそ汁(ふ・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ トマト グリーンピース もやし きゅうり 人参 長ねぎ	
13	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	鮭の照り焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁(ふ・玉ねぎ)	ヨーグルト アスパラパイビー 牛乳	米 油 砂糖 ふ	鮭 生揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	大根 人参 玉ねぎ	
14	水	みかん缶 麦茶	スパゲッティ ミートソース	茹でウィンナー キャベツとツナのサラダ わかめの生姜スープ 乳酸菌飲料	ケーキ 牛乳	スパゲティ 油 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 ウィンナー ツナ 牛乳	玉ねぎ トマト グリーンピース キャベツ きゅうり 人参 わかめ 長ねぎ 生姜	
15	木	ポーロ 麦茶	ごはん	かじきのガーリックフライ ブロッコリーときゅうりごま和え スープ(キャベツ・ウィンナー)	☆人参蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま ホットケーキの 素	かじき ウィンナー 豆乳 牛乳	にんにく ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ	
16	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	ロールパン	チリコンカーン ポパイサラダ スープ(コーン・わかめ)	☆なめ茸ごはん 牛乳	パン 油 砂糖 米	大豆 豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト ほうれん草 きゅうり コーン わかめ なめ茸	
17	土	セレクト 麦茶	ごはん	みそ豚 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(もやし・玉ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	長ねぎ キャベツ 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ もやし	
19	月	星たべよ 麦茶	塩昆布ごはん	さばの幽庵焼き もやしとほうれん草のナムル 根菜たっぷり芋煮汁	☆ジャムサンド (ブルーベリー) 牛乳	米 片栗粉 油 里芋 砂糖 ごま パン ブルーベリージャム	さば 魚肉ソーセージ 鶏肉 牛乳	もやし ほうれん草 長ねぎ 塩昆布 ごぼう 長ねぎ ゆず 人参 大根 小松菜	
20	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	豆腐と豚肉のチャンプル かぼちゃの含め煮 みそ汁(あげ・玉ねぎ)	☆じゃがいものクッキー 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	豆腐 豚肉 みそ 油あげ 牛乳	人参 もやし 生姜 さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ	
21	水	みかん缶 麦茶	ごはん	かじきのケチャップあえ ビーンズサラダ 相性汁	☆ぶどう蒸しパン 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも ホットケーキの素	かじき 大豆 ツナ みそ ウィンナー 豆乳 牛乳	生姜 人参 きゅうり ぶどうジュース ひじき コーン 玉ねぎ	
22	木	ポーロ 麦茶	ごはん	キーマカレー(挽肉カレー) ひじきの炒り煮 フルーツ(オレンジ)	☆ほうとう汁 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 うどん	豚肉 牛乳 油あげ みそ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ひじき オレンジ ごぼう かぼちゃ 長ねぎ	
24	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ キャベツともやしのドレッシング みそ汁(ふ・わかめ)	セレクト 牛乳	米 砂糖 油 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	長ねぎ 生姜 レモン汁 キャベツ もやし 人参 わかめ	
26	月	星たべよ 麦茶	ごはん	煮込みハンバーグ ポテトサラダ 中華スープ	☆ツナサンド のむヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 パン じゃがいも マヨネーズ 油	豚肉 豆乳 ツナ 魚肉ソーセージ のむヨーグルト	玉ねぎ きゅうり 人参 長ねぎ わかめ コーン	
27	火	たべっこbaby 麦茶	ラーメン	鶏肉の甘辛煮 大根と人参の甘酢 ラーメンスープ(醤油)	☆揚げパン ジュース	中華麺 油 砂糖 パン	鶏肉 豚肉 きなこ	玉ねぎ ピーマン 大根 人参 きゅうり 長ねぎ わかめ 生姜 コーン ジュース	
28	水	みかん缶 麦茶	ごはん	ホキの香味フライ キャベツの塩昆布和え 豚汁	☆大根もち 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 片栗粉	ホキ みそ 豚肉 ツナ 牛乳	青のり キャベツ こんぶ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	
29	木	ポーロ 麦茶	ロールパン	チキンマカロニグラタン フレンチサラダ スープ(えのき・ねぎ)	☆ひじきごはん ジョア	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 米 パン粉 砂糖	鶏肉 牛乳 油揚げ スキムミルク チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 みかん レーズン えのき茸 長ねぎ ひじき	
平均 栄養価			乳児食(基準献立) エネルギー458kcal たんぱく質17.8g 脂質15.5g 食塩相当量1.5g 幼児食(基準献立) エネルギー549kcal たんぱく質22.2g 脂質18.6g 食塩相当量1.8g						
<p>・☆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 市販ケーキやお米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。</p>									

離乳食献立表

令和6年2月

日	曜	6か月～7か月	8ヶ月～9か月	10か月～12ヶ月
1	木	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(ツナ 人参 キャベツ 玉ねぎ)	パン スープ スープ煮(ツナ 人参 キャベツ 玉ねぎ)
2	金	おかゆ だし汁 スープ煮(ブロッコリー 白菜 人参)	おかゆ みそ汁 トマト煮(大豆 ブロッコリー 白菜 人参)	おかゆ みそ汁 トマト煮(大豆 ブロッコリー 白菜 人参)
3	土	非常食メニュー	非常食メニュー	非常食メニュー
5	月	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 じゃがいも 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 じゃがいも 人参 きゅうり)
6	火	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 小松菜 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(豆腐 キャベツ 小松菜 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(豆腐 キャベツ 小松菜 人参)
7	水	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 スープ煮(鶏肉 キャベツ きゅうり)	うどん うどん汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ きゅうり)
8	木	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 きゅうり かぶ)	おかゆ スープ 煮魚(白身魚 人参 きゅうり かぶ)	おかゆ スープ 煮魚(白身魚 人参 きゅうり かぶ)
9	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 スープ煮(ツナ 玉ねぎ じゃがいも 人参)	おかゆ スープ スープ煮(豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)
10	土	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 トマト煮(鶏肉 ブロッコリー 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 トマト煮(鶏肉 ブロッコリー 人参 きゅうり)
13	火	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 人参 大根)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 玉ねぎ 人参 大根)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 玉ねぎ 人参 大根)
14	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 スープ トマト煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ スープ トマト煮(豚肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり)
15	木	おかゆ だし汁 スープ煮(ブロッコリー きゅうり キャベツ)	おかゆ スープ 煮魚(かじき ブロッコリー きゅうり キャベツ)	おかゆ スープ 煮魚(かじき ブロッコリー きゅうり キャベツ)
16	金	パンがゆ だし汁 スープ煮(きゅうり ほうれん草 玉ねぎ)	パンがゆ スープ トマト煮(大豆 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ)	パン スープ トマト煮(大豆 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ)
17	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり 大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり 大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり 大根)
19	月	おかゆ だし汁 スープ煮(ほうれん草 大根 人参)	おかゆ すまし汁 だし煮(鶏肉 ほうれん草 大根 人参)	おかゆ すまし汁 だし煮(鶏肉 ほうれん草 大根 人参)
20	火	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ)
21	水	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ さつまいも きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき 玉ねぎ さつまいも きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき 玉ねぎ さつまいも きゅうり)
22	木	おかゆ だし汁 スープ煮(かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも)	おかゆ スープ スープ煮(豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ じゃがいも)
24	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 キャベツ 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 キャベツ 人参)
26	月	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 スープ煮(ツナ 玉ねぎ きゅうり 人参)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ 玉ねぎ きゅうり 人参)
27	火	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 大根 きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 玉ねぎ 大根 きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 玉ねぎ 大根 きゅうり)
28	水	おかゆ だし汁 スープ煮(大根 人参 キャベツ)	おかゆ すまし汁 煮魚(白身魚 大根 人参 キャベツ)	おかゆ すまし汁 煮魚(白身魚 大根 人参 キャベツ)
29	木	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(鶏肉 きゅうり キャベツ 玉ねぎ)	パン スープ スープ煮(鶏肉 きゅうり キャベツ 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。