

<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>

7・8月のおやくそく
 ★ なつのおそびをおもいきりたのしみましょう

7月のうた
 「スイカの名産地」
 7月のてあそび
 「くいしんぼうのごいら」

8月のうた
 「アイスクリーム」
 8月のてあそび
 「かきごおり」

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8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、心が癒されるのお言葉をいただいています。
- ★ 7月より調理員が1名仲間入りしました。よろしくお願ひします。



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たり、タオルケットやタオルをくわえていたりと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させていただきます。貸し出しにも限りがありますので、準備をお願いします。
- ★ 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、とびひ等注意到、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せんが、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。



梅雨の晴れ間から、真夏を思わせる太陽が輝いています。暑い日が続く、まだ身体が暑さに慣れていないため、体温調整がうまくできない子どもたちは、熱中症のリスクが高まります。登園前にしっかりと朝ごはんを食べ、十分な水分をとってきていただきたいと思ひます。園でも適度に汗をかきながら、涼しい場所です過ごすなど、熱中症予防に努めていきたいと思ひます。

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、子どもたちは実際にカブトムシが成虫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>

- 1(月) 体操教室(ぎまぐら)
- 3(水) 誕生会(七夕まつり)
- 4(木) 広場「のびのびランド」
- 5(金) ベルマークの日
- 8(月) 七夕笹燃やし
- 9(火) 身体測定(対象児)
- 10(水) 広場「遊びランド」
- 11(木) 英語であそぼう(ほぞ)
- 18(木) 体操教室(ぎまぐら)
- 19(金) 食育の日
- 20(土) 園内日帰りキャンプ(ぞう・前年度卒園児)
- 29(月) 内科検診(0.1歳児)10:00~
- 31(水) プール納め(予定)
 ※8月手作りおやつ 12日「ジャムサンド」
 ※防災訓練:地震抜打ち



<8月>

- 5(月) ベルマークの日、防災訓練
- 6(火) 広場「のびのびランド」、子育て講座「手作りおやつ教室」
- 7(水) 身体測定(対象児)
- 19(月) 食育の日
- 26(月) 内科検診予備日 10:30~(対象児)
- 27(火) 誕生会、広場「映画会」18:00~
- 29(木) 英語であそぼう(ほぞ)
 ※8月手作りおやつは未定

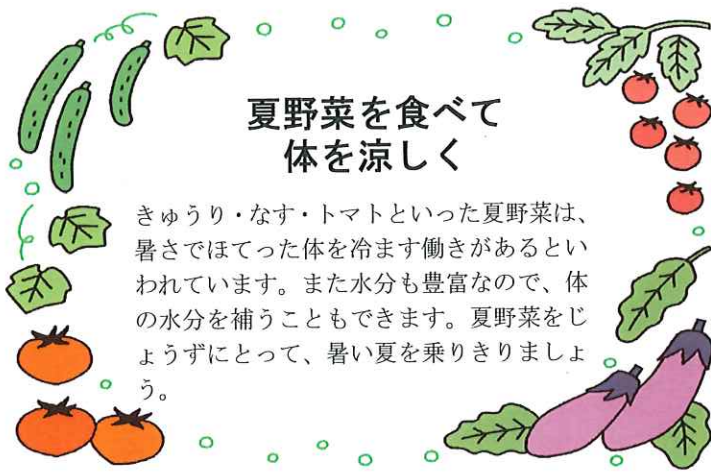




梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は急に暑くなるために食欲が低下して、水分ばかりを取りがちです。バランスの良い食事を心掛け、暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

今月はトマトやなす、かぼちゃなど、夏野菜を使った献立を多く取り入れました。すいかやとうもろこしは食べ慣れない園児さんも多いと思いますが、一口でも食べ、味や食べ方を体験して欲しいと思います。

7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子ども達にとっては楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子ども達に伝え、夏の夜のひとときを、家族みんなで楽しみましょう。七夕にあわせて5日に七夕汁を入れました。そうめんを天の川に、オクラを星に見立てています。

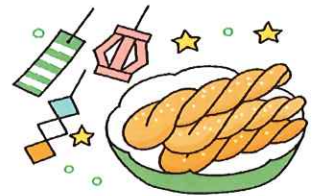


夏野菜を食べて 体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。

七夏の素餅

七夕にはそうめんを食べる風習がありますが、そのもとになったのは素餅というお菓子です。小麦粉を練った



ものを、縄のように細長くねじったかりんとうのようなお菓子で、日本には奈良時代に伝わったといわれています。

わんぱく農園だより

「じゃがいも掘りを実施」

6月19日(水)に、2歳児から上のクラスが参加し、じゃが芋掘りを楽しみました。大きなじゃが芋を掘り当てると大喜び。お土産のじゃが芋を嬉しそうに袋に詰める子どもたちでした。



大収穫でした

わんぱく農園の様子



ぞう・ニカぼちゃ



くま・大豆



きゅうり



うさぎ・くま・ピーマン



うさぎ・かぶ



田んぼの稲

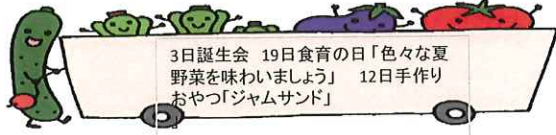
<7月の連絡・お願い事項>

- 食育の日 19日(金)
- 手作りおやつ 12日(金) 「ジャムサンド」



令和6年
7月

こんだてびょう



令和6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	月	星たべよ 麦茶	ごはん	ポークカレー トマト入りサラダ ゼリー	☆枝豆蒸しパン 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキの素	豚肉 牛乳 豆乳 ツナ 枝豆	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり トマト
2	火	たべっこbaby 麦茶	食パン	夏野菜のミートグラタン ひじきサラダ スープ(コーン・ウインナー)	☆鮭ごはん 牛乳	パン 油 小麦粉 砂糖 米	豚肉 スキムミルク チーズ ツナ ウインナー 鮭 牛乳	かぼちゃ なす ビーマン 玉ねぎ ひじき もやし きゅうり 人参 コーン
3	水	みかん缶 麦茶	ケチャップ ライス	鶏肉の香味揚げ グリーンサラダ スープ(玉ねぎ・☆のふ) ジュース	ケーキ 牛乳	米 油 片栗粉 ふ マヨネーズ	ウインナー 鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 青のり キャベツ きゅうり コーン みかん バセリ
4	木	ポーロ 麦茶	ごはん	チリコンカン 大根のごまサラダ みそ汁(あげ・キャベツ)	☆りんごヨーグルト蒸しパン 牛乳	米 油 砂糖 ごま バター ホットケーキの素	大豆 豚肉 みそ 油あげ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト 大根 わかめ キャベツ りんご
5	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	ごはん	かれのいマヨネーズ焼き 干草和え 七夕汁	ぶどうゼリー 星たべよ 牛乳	米 マヨネーズ ごま 油 砂糖 そうめん	むきかかれい 豆乳 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 バセリ きゅうり オクラ ぶどうジュース
6	土	セレクト 麦茶	ごはん	肉野菜炒め お漬し(もやし・きゅうり) みそ汁(ふ・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油 片栗粉 ふ	豚肉 糸けつり みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり 人参 長ねぎ
8	月	星たべよ 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き 春雨の中華サラダ みそ汁(豆腐・小松菜)	バナッパ 豆花クッキー 牛乳	米 砂糖 はるさめ 油	かじき鮓 魚肉ソーセージ み そ 豆腐 牛乳	生姜 きゅうり もやし 人参 小松菜
9	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	変わりシウマイ キャベツときゅうりのごま昆布和え スープ(わかめ・えのき)	☆ポテトマフィン 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 しゅうまいの皮 バター ごま じゃが芋 ホットケーキの 素	豚肉 牛乳	玉ねぎ 干椎茸 生姜 キャベツ 人参 きゅうり レモン 塩こんぶ えのき茸 わかめ
10	水	みかん缶 麦茶	うどん	大豆入かき揚げ もやしときゅうりのごま酢あえ すまし汁(かまぼこ・あさつき)	☆なめ茸ごはん 牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま 米	大豆 ウインナー かまぼこ ツナ 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 なめ茸 もやし きゅうり あさつき みかん
11	木	ポーロ 麦茶	ごはん	カレー肉じゃが 人参サラダ みそ汁(ねぎ・なす)	☆りんごゼリー サッポロポテ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり レーズン 長ねぎ なす りんごジュース
12	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	ごはん	鮭フライ 海藻サラダ みそ汁(あげ・もやし)	☆ジャムサンド 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 パン ジャム	鮭 かまぼこ みそ 油あげ 牛乳	きゅうり 人参 ひじき わかめ もやし
13	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのドレッシングあえ みそ汁(ふ・わかめ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	豚肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 わかめ
16	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	豆腐の中華炒め かぼちゃの含め煮 みそ汁(えのき・ねぎ)	とうもろこし(幼児) バナナ (乳児) アンパンマンソフト せん 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚肉 みそ 牛乳	にんにく チンゲン菜 人参 かぼちゃ えのき茸 長ねぎ とうもろこし 干椎茸 バナナ
17	水	みかん缶 麦茶	食パン	煮込みハンバーグ ほうれん草のナムル スープ(人参・コーン)	☆混ぜ込みいなり 牛乳	パン 片栗粉 砂糖 油 ごま 米	豚肉 豆乳 魚肉ソーセージ 油あげ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 もやし 長ねぎ コーン 人参 みかん
18	木	ポーロ 麦茶	ごはん	鮭の照り焼き じゃが芋のきんぴら みそ汁(玉ねぎ・えのき)	☆きなこトースト 牛乳	米 じゃがいも マーガリン 砂糖 パン 油	鮭 豚肉 みそ きなこ 牛乳	人参 ビーマン 玉ねぎ えのき茸
19	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	夏野菜の スパゲティ ミートソース	ブロッコリーの和風サラダ スープ(じゃがいも・玉ねぎ)	ヨーグルト アスパラガス 牛乳	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ オクラ なす トマト ブロッコリー きゅうり 人参
20	土		園内キャンプ					
22	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鶏肉の甘辛煮 おかか和え(大根・人参) みそ汁(ふ・わかめ)	☆マカロニきなこ 牛乳	米 油 砂糖 ふ マカロニ	鶏肉 糸けつり きなこ みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン 大根 人参 きゅうり わかめ
23	火	たべっこbaby 麦茶	冷やし うどん	ささみの天ぷら キャベツとみかんのサラダ すまし汁(かまぼこ・わかめ)	☆ホットケーキ 牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖 ホットケーキの素 ジャム	鶏肉 かまぼこ スキムミルク 牛乳	青のり キャベツ きゅうり みかん わかめ
24	水	みかん缶 麦茶	ごはん	さばの香味焼き 切干大根のごまサラダ みそ汁(豆腐・キャベツ)	☆バナナブラウニー 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ごま マヨネーズ 油	さば みそ 豆腐 豆乳 牛乳	生姜 にんにく 切干大根 きゅうり 人参 コーン キャベツ バナナ み かん
25	木	ポーロ 麦茶	ごはん	チンジャオロース ポテトサラダ 中華スープ	☆焼きそば 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 中華麺 じゃがいも マヨネーズ	豚肉 ツナ 牛乳	もやし ビーマン 人参 たけのこ キャベツ きゅうり 長ねぎ わかめ コーン
26	金	アンパンマンソフトせ ん 麦茶	ごはん	夏野菜カレー すき昆布の炒め煮 フルーツ(すいか)	☆チーズスキムクッキー ジョア	米 油 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳 チーズ スキムミルク ちくわ ジョア	かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 さやいんげん すき昆布 すいか
27	土	セレクト 麦茶	ごはん	大根と鶏肉の炒め煮 わかめサラダ みそ汁(玉ねぎ・ふ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	大根 人参 わかめ もやし 玉ねぎ
29	月	星たべよ 麦茶	ごはん	みそ豚 小松菜の納豆和え すまし汁(かまぼこ・三つ葉)	☆フルーツポンチ 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 みそ 納豆 糸けつり かまぼこ 牛乳	長ねぎ キャベツ 小松菜 人参 糸三つ葉 みかん パイナップル
30	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 キャベツとツナのサラダ みそ汁(ふ・ねぎ)	☆ビザトースト 牛乳	米 マーマレード 油 砂糖 ふ パン マーガリン	鶏肉 ツナ みそ ウインナー チーズ 牛乳	キャベツ きゅうり 長ねぎ コーン 玉ねぎ ビーマン
31水		みかん缶 麦茶	ごはん	鶏肉のバーベキューソース フレンチサラダ スープ(えのき・コーン)	☆おにぎり(しらす)幼児 しらすごはん 乳児 牛 乳	油 米 砂糖	鶏肉 しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 パイ ンナップ きゅうり えのき茸 コーン しらす のり みかん レーズン

平均 乳児食(基準献立) エネルギー467kcal たんぱく質18.0g 脂質15.8g 食塩相当量1.5g
 栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー545kcal たんぱく質22.2g 脂質18.5g 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。ごはん類一軟飯 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。それに伴い栄養価の変動があります。

離乳食献立表

令和6年7月

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

・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。とろみをつける為に、じゃがいもを使用しています。