



清水こども園だより



12月号

令和6年
12月1日発行

あっという間に12月。今年も、もうすぐ終わりです。子どもたちは吹きつける北風にも負けずに、元気に園庭中を走りまわっています。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えます。

楽しい行事の多い月でもあり、「師走」の文字通り忙しい月でもあります。充分に時間を取って、ゆったりと過ごしていきたいと思えます。

今月の予定



- 2(月) 体操教室、布団乾燥
 - 4(水) 広場「のび」
 - 5(木) ベルマークの日
 - 6(金) ふれあいクラス(ひよこ・うさぎ)(りす・くま)
 - 10(火) 身体測定(対象児)キッズ+保育園と交流(りす)
 - 11(水) 防災訓練 16:00、4園合同運動会(ぞう)
 - 12(木) 英語で遊ぼう(くま・ぞう)
 - 13(金) 消防署見学(ぞう)
 - 14(土) 50周年記念タイムカプセル掘り起し
 - 16(月) 体操教室、布団乾燥、10:15~内科検診(対象児)
 - 18(水) ふれあいクラス(ひよこ・ぞう)
 - 19(木) 食育の日、体操教室(うさぎ・くま・ぞう)、キウイジャム作り(ぞう)
 - 20(金) たくあん漬け、ふれあいクラス(りす・うさぎ)
 - 24(火) クリスマス誕生会※はいチーズ写真撮影
 - 26(木) 餅つき見学※はいチーズ写真撮影、ピカピカデー
 - 29(金)~3(水) 年末年始休み
- ※手作りおやつ:26日「ジャムサンド」
- <24日(火) クリスマス誕生会>
こども園にサンタクロースがプレゼントを持ってやってきます。サンタクロースとの交流を楽しみます。



おしらせ

- ◆ 12月より、うさぎ組に男の子1名が入園しました。
- <ベルマーク点数で交換しました>
創立50周年記念事業の一環として、長年収集していたベルマークでフックスタンド(3ヶ)と絵本棚に交換しました。大切に使用させていただきます。今後もベルマーク収集にご協力をお願いします。



絵本棚



フックスタンド

<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>



- 12月のおやくそく
- ★ てあらいうがいをていねいにおこないましょう
- 12月のうた
- ★ うさぎ野原のクリスマス
- 12月のてあそび
- ★ ペンギンマークの百貨店



おねがい

- ★ 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。ただし、保育に支障が出ていますので、お休みの場合は必ず連絡をお願いします。
- ★ 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。

歳末助け合い共同募金への協力をお願いします

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~)

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いたします。





12月に入っただけで、気ぜわしくなるのは大人だけでしょうか？年末は忙しさのために、あれこれ手間をかけることも少なくなりがちですが、子どもと一緒に大掃除をしたり、お正月の準備やおせち料理の準備をしたりして、昔から日本に残る風習を伝える良い機会です。

また、感染症の流行する季節です。手洗い・うがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事をとる事です。12月は食生活や生活リズムが乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、感染症に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で、年末を乗り切りましょう。

そして、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用し体が温まる献立を入れています。また、21日(土)は冬至なので、20日(金)に「かぼちゃの含め煮」が入っています。給食を通じて日本の風習を知っていただけたらと思います。

<わんぱく農園だより>

くさつま芋ほり・キウイ収穫
 11月6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。大きなさつま芋を掘り起こし、こどもたちは笑顔いっぱいでした。



- <12月の予定>
- たくわん用大根収穫 10日(火) ぞう組
 - 食育の日 19日(木) 「食べ物から冬を感じよう」 「キウイジャムづくり」ぞう組
 - たくわん漬け 20日(金)
 - 手作りおやつ 26日(木) 「ジャムサンド」
 - 餅つき見学 26日(木)

<稲の脱穀>
 10月30日(水)に、くま・ぞう組が「せんばこぎ」という昔の道具を使い稲の脱穀を行いました。



<秋の収穫祭>
 11月19日(火)に食育活動の集大成として、秋の収穫祭を行いました。わんぱく農園で収穫したさつま芋で焼き芋パーティーや園庭で収穫したお米の飯ごう炊飯、具だくさん汁づくり、ぞう組はキウイ収穫と食育満載の一日となりました。



令和6年

12月 こんだてひょう



24日クリスマス誕生会 19日食育の日
「食べ物から冬を感じよう」 26日手作り
りおやつ「ジャムサンド」

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		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	鮭の照り焼き 小松菜の磯香和え みそ汁(じゃが芋・もやし)	☆マカロニきな粉 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも マカロニ	鮭 みそ きなこ 牛乳	小松菜 人参 のり もやし
3	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	回鍋肉 春雨の中華サラダ 中華スープ	プリン アンパンマンソフトせん 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ	豚肉 みそ 魚肉ソーセージ 牛乳	キャベツ ビーマン 人参 きゅうり もやし ねぎ わかめ コーン
4	水	みかん缶 麦茶	ごはん	揚げ鶏の甘酢あん 海藻サラダ みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	☆ポテトマフィン 牛乳	米 片栗粉 油 バター ホットケーキの素 砂糖 ごま じゃがいも	鶏肉 ツナ みそ 牛乳	生姜 きゅうり 人参 ひじき わかめ 玉ねぎ 小松菜 レモン
5	木	ポーロ 麦茶	食パン	チリコンカーン ポテトサラダ スープ(えのき・白菜)	☆わかめご飯 牛乳	パン 油 じゃがいも マヨネーズ 米	大豆 豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト きゅうり えのき茸 白菜 わかめ
6	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	うどん	かれいのごまみそ焼き キャベツと人参の和え物 けんちん汁	☆ジュシー 牛乳	うどん 砂糖 ごま さといも 油 米	かれい みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 豚肉	キャベツ 人参 のり 大根 ごぼう ねぎ グリンピース
7	土	セレクト 麦茶	ごはん	大根と鶏肉の炒め煮 キャベツとツナのサラダ みそ汁(ふ・玉ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	鶏肉 ツナ みそ 牛乳	大根 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ
9	月	星たべよ 麦茶	ごはん	キーマカレー(挽肉カレー) 切干大根の炒め煮 ☆フルーツ(みかん)	☆ココア蒸しパン 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 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 みかん
10	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	豚肉とねぎの炒め煮 ブロッコリーとツナ和風サラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	☆きなこトースト 牛乳	米 油 砂糖 パン マーガリン	豚肉 ツナ みそ 豆腐 きなこ 牛乳	玉ねぎ ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 なめこ
11	水	みかん缶 麦茶	食パン	マカロニミートグラタン キャベツとみかんのサラダ スープ(ウインナー・コーン)	☆しらすごはん 牛乳	パン マカロニ バター 油 小麦粉 砂糖 米	豚肉 チーズ ウインナー 牛乳 しらす	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ きゅうり みかん コーン わかめ
12	木	ポーロ 麦茶	ごはん	鶏肉の治部煮 もやしのごま和え すまし汁(かまぼこ・わかめ)	☆お豆腐パン(ジャム) 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ごま ホットケーキの素 ジャム	鶏肉 魚肉ソーセージ かまぼこ 豆腐 牛乳	もやし きゅうり 人参 わかめ
13	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	炒り鶏 大根とツナの和風サラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	☆大大学芋 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも ごま	鶏肉 ちくわ ツナ みそ 牛乳	人参 ごぼう グリンピース 大根 きゅうり わかめ 玉ねぎ
14	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉と玉ねぎの甘辛煮 お浸し(もやし・きゅうり) みそ汁(キャベツ・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 砂糖	豚肉 糸けつり みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり 人参 キャベツ ねぎ
16	月	星たべよ 麦茶	ごはん	かじきの煮魚 干草和え みそ汁(あげ・玉ねぎ)	☆バナナレモンケーキ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 ホットケーキの素	かじき鮓 かまぼこ みそ 油あげ 牛乳	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ バナナ レモン
17	火	たべっこbaby 麦茶	ラーメン	鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ ラーメンスープ(醤油)	☆ひじきごはん 牛乳	中華麺 油 砂糖 米	鶏肉 ツナ 豚肉 油揚げ 牛乳	キャベツ きゅうり ねぎ わかめ 生姜 コーン 人参 ひじき
18	水	みかん缶 麦茶	ごはん	炒り豆腐 れんごんのカレーきんぴら みそ汁(小松菜・なめこ)	☆ナポリタン 牛乳	米 油 砂糖 豆パグティ	豆腐 鶏肉 豚肉 みそ ウインナー 牛乳	人参 干椎茸 ひじき グリンピース れんこん ねぎ なめこ 小松菜 ビー マン 玉ねぎ
19	木	ポーロ 麦茶	ごはん	お星さまハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ	キウイジャムヨーグルト サッポロポト 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 ふ マヨネーズ バター 片栗粉	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ キウイ
20	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	鶏肉のみそ焼き かぼちゃの含め煮 のっぺい汁(里芋)	☆スイートポテトパイ 牛乳	米 砂糖 油 さといも さつ まいも 片栗粉 パイシート バター	鶏肉 みそ 油あげ 牛乳	かぼちゃ 人参 大根 ねぎ
21	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉の甘辛煮 キャベツともやしのドレッシング和え みそ汁(ねぎ・わかめ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし 人参 ねぎ わかめ
23	月	星たべよ 麦茶	ごはん	ポーロカレー すき昆布の炒め煮 ゼリー	☆しらすトースト ジョア	米 じゃがいも 油 砂糖 パン マヨネーズ	豚肉 ジョア ちくわ しらす	玉ねぎ 人参 のり グリーンピース すき昆布
24	火	たべっこbaby 麦茶	ケチャップ ライス	鶏肉のから揚げ スバゲティサラダ スープ(キャベツ・コーン)	クリスマスゼリー 星たべよ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 スバゲティ マヨネーズ	ウインナー 鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 パセリ キャベツ きゅうり コーン
25	水	みかん缶 麦茶	食パン	ポテトコロッケ ツナサラダ スープ(コーン・ねぎ)	☆そぼろご飯 牛乳	パン じゃがいも 油 小麦粉 卵粉 マヨネーズ 砂糖 米	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン ねぎ 生姜
26	木	ポーロ 麦茶	ごはん	豚肉と大根の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え 豆腐の中華スープ	☆ジャムサンド 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 パン ジャム	豚肉 豆腐 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ 塩こんぶ あさつき
27	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	鶏肉のパーベキューソース ほうれん草のサラダ みそ汁(あげ・もやし)	☆さつまいも蒸しパン 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキ の素 さつまいも	鶏肉 ツナ みそ 油あげ 豆乳 牛乳	生姜 パイン 玉ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり もやし
28	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉とキャベツの炒め物 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(ふ・もやし)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	豚肉 みそ 牛乳	生姜 キャベツ 大根 きゅうり 人参 もやし

平均
栄養価
乳児食(基準献立) エネルギー455cal たんぱく質18.1g 脂質15.1g 食塩相当量1.5g
幼児食(基準献立) エネルギー530kcal たんぱく質22.3g 脂質17.6g 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6年12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(人参 ジャがいも)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 人参 ジャがいも)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 人参 ジャがいも)
3	火	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 きゅうり キャベツ)	おかゆ スープ だし煮(ツナ 人参 きゅうり キャベツ)	おかゆ スープ だし煮(ツナ 人参 きゅうり キャベツ)
4	水	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 玉ねぎ きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 玉ねぎ きゅうり 人参)
5	木	パンがゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 白菜 人参)	パンがゆ スープ トマト煮(大豆 ジャがいも 白菜 人参)	パン スープ トマト煮(大豆 ジャがいも 白菜 人参)
6	金	うどん だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 大根)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 キャベツ 人参 大根)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 キャベツ 人参 大根)
7	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり)
9	月	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ ジャがいも 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(ツナ 玉ねぎ ジャがいも 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(ツナ 玉ねぎ ジャがいも 人参)
10	火	おかゆ だし汁 スープ煮(ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ)
11	水	パンがゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ キャベツ 人参)	パンがゆ スープ トマト煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ 人参)	パンがゆ スープ トマト煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ 人参)
12	木	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参)	おかゆ すまし汁 スープ煮(鶏肉 きゅうり 人参)	おかゆ すまし汁 スープ煮(鶏肉 きゅうり 人参)
13	金	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ さつまいも 大根)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 玉ねぎ さつまいも 大根)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 玉ねぎ さつまいも 大根)
14	土	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ きゅうり)
16	月	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき キャベツ 人参 玉ねぎ)
17	火	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 キャベツ きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 キャベツ きゅうり)
18	水	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(豆腐 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(豆腐 玉ねぎ 人参)
19	木	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ)
20	金	おかゆ だし汁 スープ煮(かぼちゃ 人参)	おかゆ すまし汁 だし煮(鶏肉 かぼちゃ 人参)	おかゆ すまし汁 だし煮(鶏肉 かぼちゃ 人参)
21	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ)
23	月	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 玉ねぎ 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(ツナ ジャがいも 玉ねぎ 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(ツナ ジャがいも 玉ねぎ 人参)
24	火	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 スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ)
25	水	パンがゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも キャベツ 人参)	パンがゆ スープ だし煮(ツナ ジャがいも キャベツ 人参)	パン スープ だし煮(ツナ ジャがいも キャベツ 人参)
26	木	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ 人参 大根)	おかゆ スープ スープ煮(豆腐 玉ねぎ 人参 大根)	おかゆ スープ スープ煮(豆腐 玉ねぎ 人参 大根)
27	金	おかゆ だし汁 スープ煮(ほうれん草 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ 人参)
28	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ 人参 きゅうり)

・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。