



# 清水こども園だより



<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>



**1月のおやくそく**  
**★きそくたさいい せいかつをしましょ**  
**～はやね はやおき あさごはん～**  
**1月のうた「カレンダーマーチ」**  
**1月の手遊び「肉まんあんまん」**



## 新年あけまして おめでとうございます

新しい年の門がいよいよ開かれました。不安でいっぱいだった春の顔、少し余裕が出てきた夏の顔、楽しいことが広がった秋の顔。新しい年を迎えた冬は、いったいどんな顔になるのでしょうか。大きな行事を終えた1～3月は、園にもゆったりした空気が流れます。「行く月」「逃げる月」「去る月」を横で感じながらも、一人ひとりが個性豊かなすばらしい冬の顔になるよう、私たちも静かに見守っていきたくと思っています。



- ★朝ごはんは、1日のエネルギーの源です。1日元気に過ごすためにも毎日しっかり食べてきましょう。
- ★幼児クラスに通じる扉の鍵は必ず閉めてください。
- ※飛び出し防止となるため、ご協力をお願いします。
- ★園で貸し出した衣類(清保と書いてあります)、提出物、集金の封筒は職員に手渡してください。
- ※お子さんのカバンにそのまま入っていることがあります。トラブル防止のためご協力下さい。
- ★雪の降った日は雪あそびをしたいので、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ください)

### 貸出図書利用について

- 本の貸し出しは、1回に1人1冊で、期間は1週間～10日をお願いします。
- 貸出簿に本の名前、番号を正確に記入して下さい。
- 返却する時は、必ず貸出簿に返却日を記入し、もとの場所へ返却して下さい。
- 本が破損等してしまった場合は、必ず報告して下さい。

## 健康だより

### 冬場に多い感染性胃腸炎!

子どもの冬場の感染性胃腸炎は、ほとんどがウイルス性です。主なウイルスは、ノロウイルスやロタウイルスです。

**症状や特徴** ノロウイルスによる胃腸炎の主な症状は、嘔吐と下痢です。それにより脱水になることもあります。また再感染もまれではありません。多くは1～3日で治癒します。ロタウイルスによる胃腸炎は、5歳までの間にほぼすべての子どもが感染するとされ、主な症状は嘔吐と下痢です。しばしば白色便となり、脱水がひどくなります。また、まれではありますが、脳症を発症してけいれんや意識障害を起こすこともあります。多くは2～7日で治癒します。

**留意すべきこと** 手洗いなどの一般的な予防法を徹底します。下痢や嘔吐物を処理するときは、換気をして使い捨てのマスクやエプロンを着用し、必ず使い捨ての手袋をします。下痢や嘔吐を起こすと、水分が失われるため、経口補水液などを少量ずつ与えます。登園の目安は、嘔吐と下痢の症状が治まり、普段の食事がとれることです。

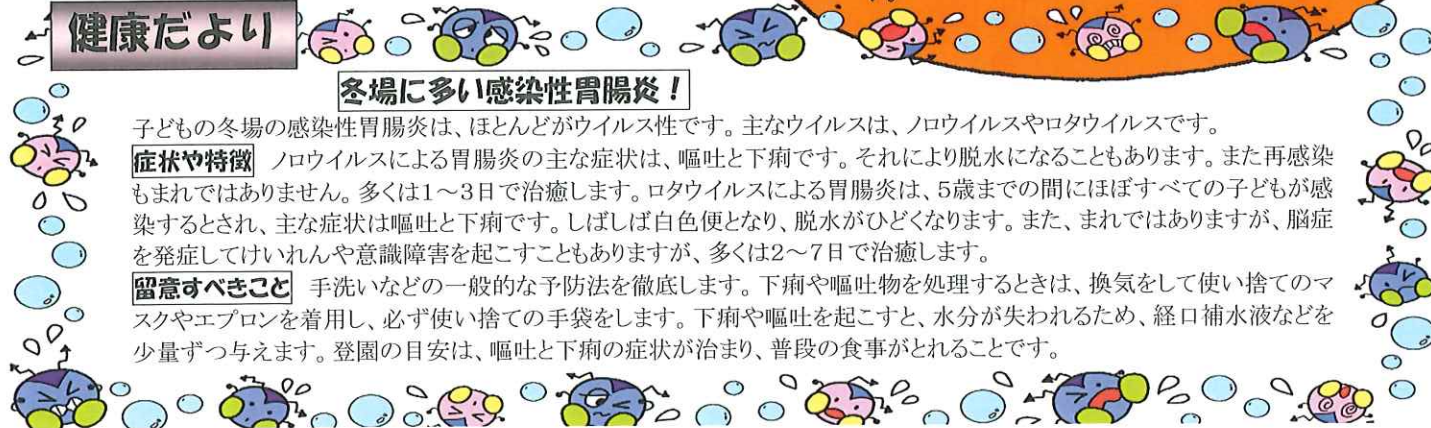
## 1月の行事予定

- 6(月) ベルマークの日、布団乾燥
- 7(火) 身体測定(対象児)
- 8(水) 新年集会
- 9(木) 体操教室、広場「のびのびランド」
- 10(金) ふれあいクラス(ひよこ・くま)りす・ぞう)
- 14(火) ふれあいクラス(幼児)
- 14(火)～18(土) 個人面談  
(ぞう:全員、その他のクラスは希望者のみ)
- 16(木) キッズ+保育園と交流(りす)、手作りおやつ
- 17(金) 誕生会、食育の日(たくわん完成確認予定)
- 20(月) 布団乾燥、広場「遊びランド」、内科検診(0・1歳児)
- 21(火) マラソン大会(予備日:22日)、買い物体験(ぞう)  
※はいチーズ写真撮影
- 23(木) 英語で遊ぼう、保育参観(ひよこ0)
- 24(金) 保育参観(ひよこ1)
- 27(月) 体操教室
- 28(火) ふれあいクラス(ひよこ・ぞう)りす・くま)
- 29(水) 保育参観(りす)
- 30(木) 保育参観(りす)
- 31(金) 保育参観(ぞう)  
※防災訓練:抜き打ち  
※年長児午睡なし 6日～  
<食育の日>17日  
<手作りおやつの日>16日「フルーツヨーグルト和え」



## お知らせ

- ◆ みなさんにご協力いただいた共同募金は、総額 12,352 円となり、先日寄附いたしました。ご協力ありがとうございました。
- ◆ 実習生2名(和泉短大1年)が、1月14日(火)～29(火)の日程で教育・保育実習を行います。







## 新年明けまして おめでとうございます

ご家族で楽しく、新しい年を迎えたことと思います。今年もげんきいっぱいの子供達に負けないよう、おいしく楽しい給食を心を込めて作っていききたいと思います。寒さも本番となり、今月は感染症が流行りやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかりして、バランスのとれた食事をおいしく食べて、健康な身体を作って行きましょう。さて、今月の献立には白菜・大根・里芋等の季節の食材を多く使用しています。煮物やシチューに取り入れていますので、体の中から温まって欲しいと思います。

また7日は「人日(じんじつ)の節句」です。七草の節句とも呼ばれ、一年間の無事を祈り、七草粥を食べます。食べ慣れない園児さんが多いかと思いますが、「春の七草」についてお話していただき、ひとくちでも食べる経験をして欲しいと思います。

### 七草粥の由来

七草粥は、無病息災を願って食べる料理です。また、「野菜が不足しがちな冬の時期に栄養素を補うために食べる」「お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を休ませてあげる」といった意味も込められていると言われています。

### 春の七草

1. せり
2. なずな
3. ごぎょう
4. はこべら
5. ほとけのざ
6. すずな
7. すずしろ

### <1月の連絡・お願い事項>

- 16日(木) 手作りおやつ「フルーツヨーグルト和え」
- 17日(金) 食育の日  
たくわん完成確認



### <園の食育イベント目白押し> 日本の食文化について考え、体験することが出来ました。

たくわん大根収穫(12月10日)



たくわん漬(12月20日)



キウイジャムづくり(12月19日)



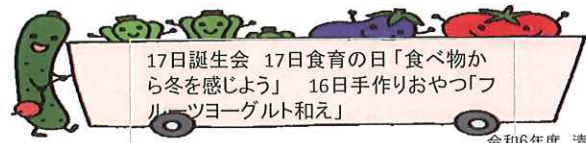
もちつき体験(12月26日)





令和7年  
1月

# こんだてひょう



令和6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	
4	土	豆花クッキー 麦茶	ごはん	非常食メニュー	アスパラパイビー 星たべよ(幼児のみ) 牛乳				
6	月	星たべよ 麦茶	ごはん	松風焼き 紅白なます すまし汁(かまぼこ・チンゲン 菜)	☆小倉蒸しパン 牛乳	米 砂糖 片栗粉 パン粉 ごま ホットケ- キの素	鶏肉 みそ 豆乳 小豆 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜	
7	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	焼肉 大豆とひじきの煮物 みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	☆七草がゆ アンパンマンソフトせん 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	豚肉 大豆 みそ 鮭 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 ひじき ねぎ 大根 七草	
8	水	みかん缶 麦茶	食パン	ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	☆ほうとう汁 牛乳	パン じゃがいも 油 砂糖 うどん マヨネーズ	大豆 豚肉 ツナ 油あげ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト みかん キャベツ きゅうり ごぼう かぼちゃ ねぎ 昆布 バナナ	
9	木	ポーロ 麦茶	ごはん	チキンカレー 切干大根の炒め煮 セリ	☆マヨチーズトースト 牛乳	米 じゃがいも パン マヨネーズ 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ さつま揚げ	玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根	
10	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	うどん	大豆入かき揚げ キャベツのごま昆布和え すまし汁(鶏肉・ねぎ)	☆鮭ごはん 牛乳	うどん 小麦粉 油 ごま 米	大豆 ウインナー 鶏肉 鮭 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ きゅうり 塩こんぶ ねぎ	
11	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き オカ和え(大根・人参) みそ汁(キャベツ・もやし)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 糸けつり みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり キャベツ もやし	
14	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	筑前煮 キャベツのサラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	☆パインアップル蒸しパン 牛乳	米 さといも 油 砂糖 ホットケ-キの素	鶏肉 魚肉ソーセージ みそ 豆腐 豆乳 牛乳	人参 ごぼう 干椎茸 パインアップル キャベツ きゅうり なめこ	
15	水	みかん缶 麦茶	カレー うどん	ポイルドウインナー きゅうりとわかめの酢の物 カレーうどんのスープ	☆五平餅 牛乳	うどん 油 米 ごま 砂糖 片栗粉	鶏肉 ウインナー 牛乳 みそ	人参 玉ねぎ ねぎ きゅうり わかめ みかん	
16	木	ポーロ 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 パンサンスー 中華スープ	☆フルーツヨーグルト和え 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ	豆腐 豚肉 みそ 魚肉 ソーセージ 牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ ピーマン バナナ フ ルーツ缶 にんにく きゅうり コーン	
17	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	チキン ライス	豚カツ 海藻サラダ スープ(白菜・コーン)	ケーキ 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	鶏肉 豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース れ んこん きゅうり ひじき わかめ 白菜 コーン	
18	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・大根)	セレクト 牛乳	米 片栗粉 油 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 大根	
20	月	星たべよ 麦茶	ごはん	かれいのごまみそ焼き 人参サラダ すまし汁(ふ・わかめ)	☆いちご蒸しパン 牛乳	米 砂糖 ごま 油 ふ ホットケ-キの素 ジャム	かれい みそ 豆乳 牛 乳	人参 きゅうり レーズン わかめ	
21	火	たべっこbaby 麦茶	食パン	ポテトミートグラタン フレンチサラダ スープ(ウインナー・白菜)	☆きのこご飯 牛乳	パン じゃがいも 米 油 小麦粉 砂糖	豚肉 スキムミルク 油 揚げ チーズ ウィ ナー 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 みかん 白菜 しめじ	
22	水	みかん缶 麦茶	うどん	かじきの立田揚げ もやしときゅうりのごま酢和え すまし汁(鶏肉・あさつき)	☆おにぎり(わかめ・ごま)幼 児 わかめごまご飯 乳児 牛乳	うどん 片栗粉 油 砂糖 米 ごま	かじき鮓 鶏肉 牛乳	生姜 もやし きゅうり コーン みか ん 人参 あさつき わかめ のり	
23	木	ポーロ 麦茶	ごはん	冬野菜カレー すき昆布の炒め煮 フルーツ(ぼんかん)	☆ミルクプリン 麦茶	米 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 牛乳 ちくわ	れんこん 玉ねぎ 人参 グリーンピース すき昆布 ポンカン	
24	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	さばの煮付 小松菜の磯香和え みそ汁(あげ・玉ねぎ)	☆スティックドーナツ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター 油	さば みそ 油あげ 牛乳	小松菜 人参 のり 玉ねぎ	
25	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 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 ピーマン キャベツ もやし 人参 わかめ ねぎ	
27	月	星たべよ 麦茶	ごはん	豚肉とねぎの炒め煮 もやしのごま和え みそ汁(豆腐・なめこ)	☆スイートポテト 牛乳	米 油 砂糖 バター ク リーム ごま さつまいも	豚肉 魚肉ソーセージ みそ 豆腐 牛乳	玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり 人参 なめこ	
28	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	鮭フライ 大根ときゅうりの中華あえ 田舎汁	☆シュガースティックパイ のむヨーグルト	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バイシート	鮭 みそ 鶏肉 豆腐 のむヨーグルト	大根 きゅうり 人参 かぼちゃ ごぼう ねぎ	
29	水	みかん缶 麦茶	ごはん	鶏肉のみそマヨネーズ ほうれん草の納豆和え すまし汁(かまぼこ・あさつき)	☆豆乳クッキー 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 油	鶏肉 みそ 納豆 糸けつり かまぼこ 豆乳 牛乳	にんにく 生姜 ほうれん草 人参 あさつき みかん	
30	木	ポーロ 麦茶	ごはん	照焼ハンバーグ キャベツとツナのサラダ みそ汁(えのき・里芋)	☆きな粉サンド 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 さといも パン マーガリン	豚肉 豆乳 ツナ みそ きなこ 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき茸	
31	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	食パン	ホワイトシチュー グリーンサラダ フルーツ(バナナ)	☆ひじきごはん 牛乳	パン じゃがいも 油 小麦粉 マヨネーズ 米 砂糖	鶏肉 牛乳 ツナ 豆乳 油あげ	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 ひじき	
平均 栄養価		乳児食(基準献立) 幼児食(基準献立)	エネルギー460kcal エネルギー533kcal	たんぱく質18.2g たんぱく質22.1g	脂質15.2g 脂質17.5g	食塩相当量1.5g 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-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。</p>									

# 離乳食献立表

令和7年1月

日 曜	6カ月～7カ月	8ヶ月～9カ月	10カ月～12ヶ月
4 土	非常食メニュー	非常食メニュー	非常食メニュー
6 月	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 チンゲン菜 大根)	おかゆ すまし汁 スープ煮(鶏肉 人参 チンゲン菜 大根)	おかゆ すまし汁 スープ煮(鶏肉 人参 チンゲン菜 大根)
7 火	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ じゃがいも 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(大豆 玉ねぎ じゃがいも 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(大豆 玉ねぎ じゃがいも 人参)
8 水	パンがゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも きゅうり 人参)	パンがゆ スープ トマト煮(大豆 じゃがいも きゅうり 人参)	パン スープ トマト煮(大豆 じゃがいも きゅうり 人参)
9 木	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 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)
10 金	うどん だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 玉ねぎ)	うどん うどん汁 スープ煮(大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ)	うどん うどん汁 スープ煮(大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ)
11 土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 大根 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ キャベツ 大根 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ キャベツ 大根 人参)
14 火	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)
15 水	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参 玉ねぎ)	おかゆ すまし汁 甘辛煮(鶏肉 きゅうり 人参 玉ねぎ)	おかゆ すまし汁 甘辛煮(鶏肉 きゅうり 人参 玉ねぎ)
16 木	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 きゅうり 人参)	おかゆ スープ スープ煮(豆腐 きゅうり 人参)	おかゆ スープ スープ煮(豆腐 きゅうり 人参)
17 金	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 人参 きゅうり)	おかゆ スープ だし煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり)	おかゆ スープ だし煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり)
18 土	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 大根 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ 大根 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ 大根 人参)
20 月	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参)	おかゆ すまし汁 煮魚(白身魚 きゅうり 人参)	おかゆ すまし汁 煮魚(白身魚 きゅうり 人参)
21 火	パンがゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも きゅうり 白菜)	パンがゆ スープ スープ煮(ツナ じゃがいも きゅうり 白菜)	パン スープ スープ煮(ツナ じゃがいも きゅうり 白菜)
22 水	うどん だし汁 スープ煮(きゅうり 人参)	うどん うどん汁 煮魚(かじき きゅうり 人参)	うどん うどん汁 煮魚(かじき きゅうり 人参)
23 木	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 人参 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ)
24 金	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ 玉ねぎ 人参)
25 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)
27 月	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 きゅうり 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(豆腐 きゅうり 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(豆腐 きゅうり 玉ねぎ 人参)
28 火	おかゆ だし汁 スープ煮(大根 かぼちゃ 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 大根 かぼちゃ 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 大根 かぼちゃ 人参)
29 水	おかゆ だし汁 スープ煮(ほうれん草 人参)	おかゆ すまし汁 スープ煮(納豆 ほうれん草 人参)	おかゆ すまし汁 スープ煮(納豆 ほうれん草 人参)
30 木	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 甘辛煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ きゅうり)
31 金	パンがゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも きゅうり 人参)	パンがゆ スープ スープ煮(鶏肉 じゃがいも きゅうり 人参)	パン スープ スープ煮(鶏肉 じゃがいも きゅうり 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。