



<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>



5月のおやくそく
★そとでげんきいっぱいあそびましょう



今月のうた 「こいのぼり」
今月のてあそび 「チョキチョキダンス」

芽を出したばかりの木々の葉がまぶしいほどの日の光を浴びてだんだん大きくなり、あざやかな緑色へと変わろうとしています。その様子は入園、進級したての不安な子どもたちが、少しずつ前進しながら毎日を過ごしている姿に似ているような気がします。

始まったばかりの新しい環境での園生活、これから後ずさりしてしまうこともあると思いますが、時には背中を押すことも、手を引くこともせず「いっしょにしゃがんで待つ」という、心の余裕を私たち職員はいつも心がけていたいと思っています。

今月は、戸外の遊びを中心に、散歩などを通して春の自然をたくさん感じてほしいと思っています。登降園途中などで春を見つけてみるのも楽しいですね。また、乳児クラスの親子ふれあい運動会では保護者同士の親睦も深めていただけたらと願っています。



5月の行事予定

- 1(木) 水遊び開始
- 3(土) 憲法記念日
- 4(日) みどりの日
- 5(月) こどもの日
- 6(火) 振替休日
- 7(水) 布団乾燥、ベルマークの日
- 8(木) 防災訓練
- 9(金) 園バス(うさぎ・ドライブ)※年間行事の日に変更
- 12(月) 運動会リハーサル(ひよこ・りす・ぱんだ)
- 13(火) 手作りおやつ
- 14(水) 誕生会
- 15(木) 体操教室、広場「のび」
- 16(金) 運動会会場準備
- 17(土) 親子ふれあい運動会
(ひよこ・りす・ぱんだ)(はいチーズ撮影)
※雨天室内決行
- 19(月) 食育の日
- 20(火) 園バス(うさぎ) ※年間行事の日に変更
- 22(木) 英語で遊ぼう(くま・ぞう)
- 23(金) 異年齢活動(くま・ぞう)
- 24(土) 消防設備点検
- 26(月) 体操教室 ※はいチーズ撮影
- 26(月)～31(土) 個人面談(全園児)
- 30(金) たんぽぽの家交流(ぞう)



※手作りおやつ:13日「フルーツヨーグルト和え」

おしらせ・おねがい

- ◆ お昼寝用のタオルケットの用意をお願いします。(決められた場所に大きく記名)
- ◆ ロッカーの点検をしましょう。
冬物と夏物の入れ替えをお願いします。
- ◆ 全ての物に名前の記入をお願いします。(わかりやすく、はっきりと)
- ◆ カラー帽子の洗濯について:洗濯後に乾燥機で乾燥すると、大幅に縮んでしまいますのでご注意ください。
- ◆ 送迎時、子どもの飛び出し防止のため、出入口2か所の門の扉はしっかり閉め、上部のスパーを掛けるよう徹底をお願い致します。
清風の道から園庭への出入りの扉の鍵も閉めてください。
また、保護者証の提示をお願いします。顔確認のため、開錠まではカメラを見てインターフォン正面に立ってお待ちください。



親子ふれあい運動会(乳児部門)について

5月17日(土)9:00 集合 ひよこ・りす・ぱんだ組 対象
詳細は先日プリントにて配布していますので、確認して下さい。



思いやり保育活動

思いやり3原則「手伝う・励ます・ありがとう」を実践していきます。今年度は、6月、11月、2月の思いやり集会後にお子さんに向けてのメッセージを記入していただき、提出をしていただきますので、ご協力をお願いします。

わんぱく農園

今年も、稲作に挑戦しています。4月11日に種もみの種まきを行いました。園庭に置いてありますので親子で観察してみてください。5月には田植えの予定です。また、今年度もクラスの畑を用意し、子ども達と決めた野菜や花を育てていきます。何が出来るか、楽しみです。





新年度が始まり、はやくも一か月が経とうとしています。子どもたちは少しずつ新しい環境に慣れてきているのではないのでしょうか？

はじめのうちはあまり見慣れない食材や給食に戸惑うこともあるかと思いますが、4月に引き続き、今月も子どもたちに人気のあるメニューを多く入れていますので、様々な食材にチャレンジするとともに、お友達と一緒に給食の時間を楽しく過ごすことができると良いですね。

さて、今月の献立には季節の食材を味わう・感じるとの観点から、そら豆など、旬を迎える食材を取り入れました。他にもキャベツや玉ねぎなども春物が出回り、柔らかい食感と甘みで、とても美味しく食べることができます。野菜が苦手な園児さんもうらっしゃるかと思いますが、美味しく食べられる時期にたくさんの野菜を経験して欲しいと思います。

「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをしよう

食事の始まりと終わりにするあいさつは、命をいただくこと、食事作りに関わった人への感謝の気持ちが込められています。食事の時間の区切りをつけるためにも、あいさつを心がけましょう。



<5月の連絡・お願い事項>

- 食育の日 19日(月)
そら豆のさやとり(ぞう)5/22実施
各クラスで食育についての活動を行います。
- 手作りおやつ 13日(日)
「フルーツヨーグルト和え」



<わんぱく農園だより>

「種もみの選別、稲の種まき実施」

4月7日(月)に、卵と塩水を使って、稲の種もみの選別を行いました。

水道水では沈んでいた卵が、塩を溶かすと浮いてきて子どもたちは大興奮でした。



4月11日(金)種まき
稲の種まき(3・4・5歳児)

今年は幼児各クラスが自分たちで話し合って下記の野菜を育てていくことに決めました。

- うさぎ組(ミカボチャ、ラディッシュ)
- くま組(きゅうり、人参)
- ぞう組(オクラ、とうもろこし)

ポットにまける種は種まきを行いました。

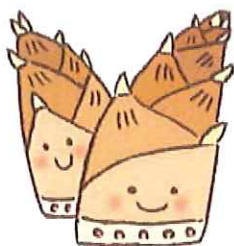


<5月の予定>

- ・野菜苗植え
- ・田植え
- ・さつま芋苗植え付け



端午の節句のたけのこ料理

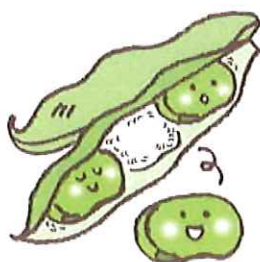


子どもの健やかな成長を願い、端午の節句にはお祝いをします。上に向かってすくすくと育つことから、たけのこは縁起のよい食べものとされ、祝い膳に取り入れる地域もあります。

旬の食材

そら豆

さやが空に向かって実ることからこの名前がついたといわれ、ふっくらとした豆の形が特徴です。さやから出すと風味が落ちるので、さやつきのものを購入し、調理の直前に出しましょう。



令和7年
5月

こんだてびょう



令和7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	ボーロ 麦茶	ごはん	チンジャオロース さつまいものオレンジ煮 みそ汁(キャベツ・ねぎ)	☆カルピスゼリー 星たべよ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	豚肉 みそ 牛乳	もやし ビーマン 人参 たけのこ オレンジジュース キャベツ ねぎ みかん
2	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	鶏肉のバーベキューソース かわりきんぴら みそ汁(あげ・もやし)	☆キャラメルパウンドケーキ 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキの素	鶏肉 さつま揚げ 豆乳 みそ 油あげ 牛乳	生姜 パイン 玉ねぎ 大根 人参 グリーンピース もやし
7	水	みかん缶 麦茶	カレー うどん	ポイルドウィンナー もやしとキャベツの中華あえ カレーうどんのスープ	☆なめ茸ごはん 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 油 米	鶏肉 ウィンナー ツナ 牛乳	人参 玉ねぎ ねぎ みかん キャベツ もやし なめ茸
8	木	ボーロ 麦茶	ごはん	かわいいごまだれ焼き 小松菜のナムル みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	☆やきそば 牛乳	米 油 砂糖 ごま 蒸し中華そば	むきかいかい 魚肉ソーセージ みそ 豆腐 豚肉 牛乳	小松菜 もやし ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参
9	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	食パン	チリコンカン フレンチサラダ スープ(ウィンナー・コーン)	☆そぼろごはん 牛乳	パン 油 砂糖 米	大豆 豚肉 ウィンナー 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ きゅうり 生姜 みかん レーズン コーン
10	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツとコーンのサラダ みそ汁(ふ・玉ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	豚肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン
12	月	星たべよ 麦茶	ごはん	肉じゃが 海藻サラダ みそ汁(あげ・なめこ)	☆お豆腐パン 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ホットケーキの素	豚肉 ツナ みそ 油あげ 豆腐 ウィンナー 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン きゅうり ひじき わかめ なめこ
13	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	鮭のムニエル 人参サラダ みそ汁(えのき・なす)	☆フルーツヨーグルト和え 牛乳	米 小麦粉 バター 油 砂糖	鮭 みそ ヨーグルト 牛乳	レモン汁 人参 きゅうり パナナ レーズン えのき茸 なす フ ルーツ缶
14	水	みかん缶 麦茶	ごはん	照焼ハンバーグ ひじきの炒り煮 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	☆チーズスティックパイ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 パイ シート	豚肉 豆乳 油あげ みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ ひじき 人参 みかん グリーンピース キャベツ
15	木	ボーロ 麦茶	ごはん	チキンカレー すき昆布の炒め煮 ゼリー	☆パイナップル蒸しパン 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキの素	鶏肉 牛乳 ちくわ 豆乳	玉ねぎ 人参 パイナップル すき昆布
16	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	豆腐団子のあんかけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	お米deタルト サッポロポテト 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	豆腐 豚肉 糸けつり みそ 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 なす
17	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉と玉ねぎの甘辛煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(ねぎ・もやし)	セレクト 牛乳	米 砂糖 油	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン キャベツ 塩こんぶ ねぎ もやし
19	月	星たべよ 麦茶	ツナピラフ	鶏肉の変わり焼き キャベツとみかんのサラダ スープ(もやし・わかめ)	☆みたらしマカロニ ジョア	米 バター マカロニ マヨ ネーズ 片栗粉 パン粉 油 砂糖	ツナ 鶏肉 ジョア	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり パセリ みかん もやし わかめ
20	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	かじきの煮魚 ほうれん草のサラダ みそ汁(あげ・ねぎ)	☆ビザースト 牛乳	米 砂糖 油 パン マーガリン	かじき 鮭 ツナ みそ 油あげ 牛乳 ウィンナー チーズ	生姜 ほうれん草 人参 コーン ビーマン きゅうり 玉ねぎ ねぎ
21	水	みかん缶 麦茶	ごはん	炒り鶏 キャベツと人参の和え物 みそ汁(ふ・ねぎ)	☆ケチャップごはん 牛乳	米 油 砂糖 ふ	鶏肉 ちくわ みそ 豚肉 牛乳	人参 ごぼう グリーンピース キャベツ のり ねぎ 玉ねぎ コーン みかん
22	木	ボーロ 麦茶	ごはん	肉野菜炒め マセドアンサラダ みそ汁(ふ・わかめ)	☆パナナ蒸しパン 牛乳	米 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ふ ホットケーキの素	豚肉 みそ 豆乳 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 コーン わかめ パナナ
23	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	うどん	そら豆のかき揚げ 大根ときゅうりの中華あえ すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	☆きなこサンド 牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖 パン マーガリン	ウィンナー かまぼこ きなこ 牛乳	そら豆 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ねぎ
24	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のトマト煮込み キャベツともやしドレッシング和え スープ(コーン・人参)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	鶏肉 牛乳	玉ねぎ トマト グリーンピース キャベツ もやし 人参 コーン
26	月	星たべよ 麦茶	ごはん	ポークカレー ひじきの炒り煮 フルーツ(パナナ)	ヨーグルト 豆花クッキー 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 油揚げ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき グリンピー ス パナナ
27	火	たべっこbaby 麦茶	うどん	白身魚の磯辺焼き もやしときゅうりのおかか和え すまし汁(鶏肉・ねぎ)	☆ジュシー 牛乳	うどん 片栗粉 油 砂糖 米	ホキ 糸けつり 鶏肉 豚肉 牛乳	青のり もやし きゅうり 人参 ねぎ グリーンピース
28	水	みかん缶 麦茶	ごはん	肉団子のパン粉蒸し 春雨の中華サラダ わかめの生姜スープ	☆シュガートースト 牛乳	米 片栗粉 油 パン粉 はるさめ 砂糖 パン マーガリン	豚肉 魚肉ソーセージ 牛乳	干椎茸 玉ねぎ 生姜 きゅうり もやし 人参 わかめ ねぎ みかん
29	木	ボーロ 麦茶	ごはん	鶏肉の寄せ焼き 人参のごま和え みそ汁(えのき・チンゲン菜)	☆キャラメルプリン アスパラボーロ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 パン粉 油 じゃがいも ごま キャラメルシュガー	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 えのき茸 チンゲン菜
30	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	食パン	チキンマカロニグラタン キャベツとツナのサラダ スープ(人参・ウィンナー)	☆チヂミ 牛乳	パン マカロニ 油 片栗粉 バター 小麦粉 パン粉 砂糖	鶏肉 牛乳 スキムミルク 粉チーズ ツナ 豚肉 豆乳 ウィンナー	玉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり 人参
31	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ キャベツとコーンのサラダ みそ汁(ねぎ・もやし)	セレクト 牛乳	米 砂糖 油	鶏肉 牛乳 みそ	ねぎ 生姜 レモン キャベツ きゅうり コーン もやし

平均 乳児食(基準献立)エネルギー456kcal たんぱく質17.2g 脂質15.1g 塩分1.5g
栄養価 幼児食(基準献立)エネルギー532kcal たんぱく質21.2g 脂質17.6g 塩分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→軟飯 揚げ物→蒸し焼き
食パン→耳なし ※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7年5月

日 曜	6カ月～7カ月	8ヶ月～9カ月	10カ月～12ヶ月
1 木	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ さつまいも 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ さつまいも 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ さつまいも 人参)
2 金	おかゆ だし汁 スープ煮(大根 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 大根 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 大根 玉ねぎ 人参)
7 水	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 人参 キャベツ)	おかゆ すまし汁 スープ煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ)	おかゆ すまし汁 スープ煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ)
8 木	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ キャベツ)	おかゆ みそ汁 だし煮(豆腐 玉ねぎ キャベツ)	おかゆ みそ汁 だし煮(豆腐 玉ねぎ キャベツ)
9 金	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 トマト煮(大豆 キャベツ 玉ねぎ きゅうり)	パン スープ トマト煮(大豆 キャベツ 玉ねぎ きゅうり)
10 土	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ きゅうり キャベツ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ きゅうり キャベツ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ きゅうり キャベツ)
12 月	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 甘辛煮(ツナ 玉ねぎ 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ 玉ねぎ 人参 きゅうり)
13 火	おかゆ だし汁 スープ煮(なす きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 なす きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 なす きゅうり 人参)
14 水	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 スープ煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ 人参)
15 木	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 だし煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも)	おかゆ スープ だし煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも)
16 金	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 ブロッコリー 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 ブロッコリー 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 ブロッコリー 人参)
17 土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ キャベツ 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ キャベツ 玉ねぎ)
19 月	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 玉ねぎ キャベツ)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 きゅうり 玉ねぎ キャベツ)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 きゅうり 玉ねぎ キャベツ)
20 火	おかゆ だし汁 スープ煮(ほうれん草 きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき ほうれん草 きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき ほうれん草 きゅうり 人参)
21 水	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参)
22 木	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ キャベツ 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ キャベツ 玉ねぎ 人参)
23 金	うどん だし汁 スープ煮(大根 きゅうり 人参)	うどん うどん汁 スープ煮(ツナ 大根 きゅうり 人参)	うどん うどん汁 スープ煮(ツナ 大根 きゅうり 人参)
24 土	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)
26 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 スープ煮(ツナ じゃがいも 玉ねぎ 人参)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ じゃがいも 玉ねぎ 人参)
27 火	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(白身魚 きゅうり 人参)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 きゅうり 人参)
28 水	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 玉ねぎ 人参)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ きゅうり 玉ねぎ 人参)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ きゅうり 玉ねぎ 人参)
29 木	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 玉ねぎ チンゲン菜)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 人参 玉ねぎ チンゲン菜)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 人参 玉ねぎ チンゲン菜)
30 金	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(鶏肉 キャベツ 玉ねぎ きゅうり)	パン スープ スープ煮(鶏肉 キャベツ 玉ねぎ きゅうり)
31 土	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも きゅうり キャベツ)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 じゃがいも きゅうり キャベツ)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 じゃがいも きゅうり キャベツ)

・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。