



清水こども園だより



7・8月号

令和7年
7月1日発行

<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://shimizuhoikuen.com>



<https://shimizuhoikuen.com>

7・8月のおやくそく

★ やくそくをまもってみずあそびや

プーるあそびをたのしみましょう

梅雨明けも近く、いよいよ本格的な夏の声がすぐそこまで聞こえています。これからいちだんと暑くなりますが、熱中症には注意しながら暑さに負けず、元気に過ごしていきたいと思えます。ご家庭でも十分な休息がとれるよう、健康管理に注意していきましょう。

わんぱく農園では、幼児クラスで自分たちが種をまいて育てた夏野菜の収穫期を迎えました。お家に持ち帰った野菜を、お手伝いしてサラダで食べたよ等、嬉しい報告がありました。お給食もいちだんと美味しく食べられる様子もみられ、食育の力を感じています。



7・8月の行事予定

<7月>

3(木) 広場「のびのびランド」
歯科検診(全園児)15:00～

4(金) ベルマークの日

7(月) 誕生会(七夕まつり)

8(火) 笹飾り燃やし

9(水) 異年齢活動

10(木) 英語で遊ぼう、広場「遊びランド」
身体測定(対象児)

14(月) 体操教室

15(火) 15:00 内科検診(0・1 歳児)

17(木) 体操教室

18(金) 食育の日

21(月) 海の日

25(金) キッズ+保育園との交流(りす)

30(水) 交通安全教室(午前)
※はいチーズ撮影

31(木) プール納め



<8月>

4(月) 防災訓練(水害)

5(火) 異年齢児活動、広場「のびのびランド」
子育て講座「感覚遊びを楽しもう」
ベルマークの日

7(木) 英語で遊ぼう

11(月) 山の日

19(火) 食育の日

20(水) 誕生会

22(金) キッズ+保育園との交流(りす)



7月のうた「みずあそび」

手遊び「三ツ矢サイダー」

8月のうた「とんでったバナナ」

手遊び「ミックスジュース」

お知らせ

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」に団体登録をしています。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えます。早速6月に思いやり花壇団員に協力いただき、きれいな花を植えました。ご協力ありがとうございました。



<実習生が来ます>

・教育実習生:8/25～9/6 横浜創英大学4年1名
9/1～9/17 和泉短期大学2年1名

お願い

★週末の荷物の持ち帰り、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。想像以上に汗をかいいたり、タオルケットやタオルをくわえていたり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してしまいます。貸し出しにも限りがありますので、準備をお願いします。



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、とびひ等に注意し、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。水遊びが出来なくてもシャワーや体拭きを行える場合は、○×欄に「シャワー」「体拭き」と記入してください。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すが、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。
- ★2日続けて使用する場合もあるため、使用した水遊びセットは洗濯をして、乾いたものを翌日持参してください。





太陽の日差しが強くなり、蒸し暑い日々が続きます。水分補給に気をつかう季節ですが、適度に太陽を浴びて、暑い夏を元気に過ごして欲しいと思います。

今月はトマトやナス、かぼちゃ、冬瓜など、夏野菜を使った献立を多く取り入れました。そして、わんぱく農園で子ども達が育てた野菜もどんどん使用していきます。自分たちでお世話した野菜を食べることで、食への関心が高まるといいですね。また、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。

そして、7月7日は七夕です。給食では4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。楽しみながら食べて欲しいと思います。

夏の暑さをのりきるために

暑さの厳しい夏は、栄養バランスのとれた食事と十分な休息がより重要になります。食事はめんやパンだけなどにならないよう、肉・魚・卵・野菜などもバランスよくとるようにしましょう。←



熱中症に気をつけよう←

体温調節機能が未発達な子どもは汗をかきやすく、水分も失いやすいため、熱中症に注意が必要です。日中の長い時間屋外で過ごすことは避け、こまめな水分補給を心がけましょう。←



わんぱく農園だより

「じゃがいも掘りを実施」

6月19日(木)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な子どもたちでした。



わんぱく農園の様子



ぞう・とうもろこし



ぞう・オクラ



くま・きゅうり



くま・にんじん

<7月の連絡・お願い事項>

- 食育の日 18日(金)
- 手作りおやつ 11日(金)
「プリンアラモード」



子どもたちが収穫した野菜を持ち帰ることもありますので、食について色々お話して下さい

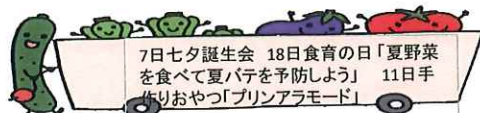


田んぼの稲



うさぎ・ミかぼちゃ

こんだてひょう



日	曜	午 おやつ (乳児)	星 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	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	豆腐と豚肉のチャンプル キャベツとみかんサラダ みそ汁(えのき・わかめ)	☆バインヨーグルト蒸しパン 牛乳	米 油 砂糖 ホットケーキの素	豆腐 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳	人参 もやし 生姜 さやいんげん キャベツ きゅうり バイン えのき茸 わかめ みかん
2	水	みかん缶 麦茶	ごはん	さばの味噌煮 ほうれん草のサラダ すまし汁(鶏肉・大根)	☆焼きうどん 牛乳	米 砂糖 油 うどん	さば みそ ツナ 鶏肉 豚肉 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 みかん
3	木	ボーロ 麦茶	ごはん	回鍋肉 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁(ねぎ・もやし)	たべっこどうぶつ アンパンマンソフトせん (幼児のみ) 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 みそ 鶏肉 牛乳	キャベツ ビーマン 人参 ねぎ もやし 冬瓜
4	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	つくね焼き キャベツとツナのサラダ 七タ汁	☆カルピスゼリー サツポロポテ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 そうめん	鶏肉 ツナ 牛乳	えのき茸 ねぎ 生姜 みかん キャベツ きゅうり 人参 オクラ
5	土	セレクト 麦茶	ごはん	非常食メニュー	セレクト 牛乳			
7	月	星たべよ 麦茶	食パン	星型ハンバーガー トマト入りサラダ スープ(玉ねぎ・人参)	☆シュガースティックパイ 牛乳	パン 片栗粉 砂糖 油 パイ シート	豚肉 豆乳 ツナ 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト 人参
8	火	たべっこbaby 麦茶	カレー うどん	鶏肉の照り焼き 切干大根のごまサラダ カレーうどんのスープ	☆混ぜ込みいなり 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 油 ごま マヨネーズ 米	鶏肉 油あげ 牛乳	人参 玉ねぎ ねぎ 切干大根 きゅうり コーン
9	水	みかん缶 麦茶	食パン	チキンカツ 海藻サラダ スープ(玉ねぎ・コーン)	☆ココア蒸しパン 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 ホットケーキの 素	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり みかん ひじき わかめ コーン
10	木	ボーロ 麦茶	ごはん	豚肉と豆腐の甘辛煮 もやしのごま和え みそ汁(ふ・キャベツ)	☆ぶどうゼリー 星たべよ 牛乳	米 油 砂糖 ごま ふ	豚肉 豆腐 魚肉ソーセージ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース ぶどう ジュース もやし きゅうり キャベツ
11	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	鶏肉のキャロット焼き 小松菜の磯香和え みそ汁(えのき・なす)	☆プリンアラモード 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 生クリー ム	鶏肉 みそ 牛乳	人参 小松菜 のり えのき茸 なす みかん パナナ バイン缶
12	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(大根・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 ねぎ 大根
14	月	星たべよ 麦茶	ごはん	チキンカレー ひじきの炒り煮 ゼリー	バナッパ ボーロ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 牛乳 油あげ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ひじき
15	火	たべっこbaby 麦茶	食パン	チリコンカーン マカロニサラダ スープ(もやし・玉ねぎ)	☆わかめごはん 牛乳	パン 油 マカロニ 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 キャベツ もやし わかめ
16	水	みかん缶 麦茶	冷やしうどん	白身魚の天ぷら 千草和え すまし汁(鶏肉・チンゲン菜)	☆きな粉サンド 牛乳	うどん 小麦粉 油 ごま 砂糖 パン マーガリン	ホキ かまぼこ 鶏肉 牛乳 きな粉	キャベツ 人参 きゅうり チンゲン菜 みかん
17	木	ボーロ 麦茶	ごはん	ポークカレー すき昆布の炒め煮 フルーツ(すいか)	☆そうめん 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 そう めん	豚肉 牛乳 ちくわ 油あげ	玉ねぎ 人参 すいか グリーンピース すき昆布 ねぎ
18	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	食パン	夏野菜のミートグラタン フレンチサラダ スープ(コーン・わかめ)	とうもろこし(幼児) バナナ(乳児) 星たべよ 牛乳	パン 油 小麦粉 砂糖	豚肉 スキムミルク チーズ 牛乳	かぼちゃ なす ビーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし みかん レーズン わかめ パナナ
19	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁(ふ・もやし)	セレクト 牛乳	米 油 ふ	豚肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ キャベツ 塩昆布 もやし
22	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	揚げ鶏の甘酢あん 人参サラダ みそ汁(玉ねぎ・キャベツ)	☆ホットケーキ(ジャム) 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキの素 マーマレード	鶏肉 みそ スキムミルク 豆乳 牛乳	生姜 人参 きゅうり レーズン キャベツ 玉ねぎ
23	水	みかん缶 麦茶	ごはん	木犀肉(ムーシーロー) パンサンサー 中華スープ	ヨーグルト 豆花クッキー 牛乳	米 砂糖 片栗粉 はるさめ 油	豚肉 牛乳 魚肉ソーセージ ヨーグルト	生姜 たけのこ 玉ねぎ みかん きゅうり 人参 コーン ねぎ わかめ
24	木	ボーロ 麦茶	ごはん	肉じゃが ひじきサラダ みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	☆シュガートースト 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 パン マーガリン	豚肉 ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース ひじき もやし きゅうり チンゲン菜
25	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	カレイのみそマヨネーズ 春雨の中華サラダ すまし汁(豆腐・あさつき)	☆マカロニミートソース ジョア	米 マヨネーズ はるさめ 油 砂糖 マカロニ	むきかえい みそ ジョア 魚肉ソーセージ 豆腐 豚肉	きゅうり もやし 人参 あさつき 玉 ねぎ
26	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のトマト煮込み キャベツとコーンのサラダ スープ(ねぎ・人参)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	鶏肉 牛乳	玉ねぎ トマト グリンピース キャベツ きゅうり コーン ねぎ 人参
28	月	星たべよ 麦茶	ごはん	豚肉とねぎの炒め煮 わかめサラダ みそ汁(なす・チンゲン菜)	☆ミルクティのケーキ 牛乳	米 油 砂糖 ホットケーキの素 バター	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ねぎ わかめ もやし 人参 なす チンゲン菜
29	火	たべっこbaby 麦茶	冷やしうどん	夏野菜のかき揚げ キャベツときゅうりごま昆布和え すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	☆そぼろごはん 牛乳	うどん 小麦粉 ごま 油 米 砂糖	ウインナー 枝豆 かまぼこ 鶏肉 牛乳	さやいんげん 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ キャベツ 人参 きゅうり 塩昆布 ねぎ 生姜
30	水	みかん缶 麦茶	ごはん	鶏肉の寄せ焼き ツナサラダ すまし汁(あげ・大根)	☆レモンクッキー 牛乳	米 砂糖 片栗粉 バター パン粉 油 小麦粉	鶏肉 みそ ツナ 油あげ 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 大根 レモン みかん
31	木	ボーロ 麦茶	ごはん	豆腐のミートローフ グリーンサラダ みそ汁(ふ・大根)	☆フルーツポンチ 牛乳	米 片栗粉 パン粉 油 マヨネーズ ふ 砂糖	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 生姜 キャベツ きゅうり コーン 大根 みかん バイン パナナ
平均 栄養価		乳児食(基準献立) 幼児食(基準献立)	エネルギー461kcal エネルギー538kcal	たんぱく質17.6g たんぱく質21.8g	脂質15.2g 脂質17.9g	食塩相当量1.5g 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→軟飯 揚げ物→蒸し焼き 食パン→耳なし ・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7月

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