



清水こども園だより

令和 7 年
9 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://shimizuhokuen.com>



今年の夏も、暑さが厳しく、室内での活動が多くなりました。

9月は残暑も厳しく、夏の疲れも出て、体調を崩しやすいくなります。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムを心がけ、健康管理をしっかり行っていきましょう。

また、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、美味しいものを食べて色々なことにチャレンジするのに良い季節がやってきます。お子様を囲み、家族で楽しい時間をたくさん過ごせると良いですね！

子どもたちは、わくわく発表会に向けて、日々活動を行っています。楽しみにしててください。



9月の行事予定

- 1日(月) 防災の日
緊急時園児引渡し訓練
(幼児+弟妹の乳児)15:20~
 - 2日(火) 緊急時園児引渡し訓練(乳児)15:23~
 - 4日(木) 体操教室(うさぎ・くま・ぞう)、広場「のび」
 - 5日(金) ベルマークの日
 - 11日(木) 英語で遊ぶ☆はいチーズ撮影
ぞう組アルバム個人撮影☆はいチーズ撮影
広場「遊びランド」
 - 12日(金) キッズ+保育園交流(りす)
 - 15日(月) 敬老の日
 - 19日(金) 食育の日
 - 22日(月) 発表会リハーサル(前半)
☆はいチーズ撮影
 - 23日(火) 秋分の日
 - 24日(水) 発表会リハーサル(後半) ☆はいチーズ撮影
 - 27日(土) わくわく発表会☆はいチーズ撮影
 - 29日(月) 体操教室(うさぎ・くま・ぞう)
 - 30日(火) 誕生会とお楽しみイベント
「ゆうさんの紙芝居パフォーマンスショー」
※誕生会は 9:45~となります。
- ※ 防災訓練は抜き打ち
※ 食育の日: 19日(金)
※ 手づくりおやつ: 29日(月)「フルーツフルーチェ」
※ 保育実習生受け入れ



おしらせ

- 園庭の稲が今年も見事な稲穂を出し、子どもたちをビックリさせています。くま・ぞう組では、すずめ対策のため「かかし」を制作しました。(食育だより参照)
- 実習生
8/25~9/6 土曜あり 横浜創英大学 4年: 1名
9/1~9/16 土曜あり 和泉短期大学 2年: 1名

9月のおやくそく

★もくひょうにおかって
ひょうげんかつどうにとりくみましょう

- 9月のうた 「とんぼのめがね」
- 9月の手あそび 「ハンバーグ」

わくわく発表会

★観客の人数制限なし、各クラス毎の入替制で開催します

★9:30 開演、各クラスやプログラム毎に集合時間等が違いますので、配布した発表会についてのプリントをよくご確認ください。

★駐車場の利用についてのプリントも配布しました。
数に限りがありますので、出来る限り利用しない方法を考
えていただけますよう、ご理解とご協力をお願いします。



おねがい

- 登園時間(9時)を守りましょう。(発表会に向けての活動が始まっています。) 欠席や遅刻の連絡も 9 時までをお願いします。
- 幼児クラスは水筒の準備も忘れずをお願いします。
- 着替え時に衣類等の不足が多く子どもたちが困っている姿があります。貸し出し物にも限りがありますので準備不足のないようご理解ください。パンツは買取となります。
- 早番、遅番の利用は、就労時間と通勤時間によって利用できます。勤務時間がシフト制の方は、シフト時間に合わせてのご利用にご協力ください。

子育て講座

子育てを楽しむためのコツ

ママやパパが、子育てを楽しむためには、お子様の成長の変化を楽しみながら見てあげることが大切です。

子育て期間中は子どものことで、頭がいっぱいになりがちですが、楽しみを見つけながら我が子の成長を見守りましょう。

一緒に楽しむ

ママやパパは、子どもと一緒に遊びに付き合うことはあると思いますが、ほとんどが子どもが好きな事を一緒に楽しんでいませんか。

ですので、ある程度は一緒に遊んでも、しばらくするとママやパパの方が飽きてしまうでしょう。

自分のやりたいことではないため、長時間、子供の遊びに付き合うのは嫌になるんですね。

そこで、逆にママやパパの好きな事に子どもを誘って一緒に楽しんでみてはどうでしょうか。できるだけ、お子様も楽しめるような物事を一緒にトライすると長続きするでしょう。





まだ夏の暑さが残っていますが、旬の食材が豊富な「食欲の秋」を迎えようとしています。様々な食材が出回る時期ですので、毎日の食事や買い物など、食材に触れることのできる場面を活用し、子どもたちの食経験をさらに広げていけると良いですね。

さて、まだまだ暑い日が多いことから、午後おやつにゼリーやアイスを入れました。また、旬の食材としてさつまいもを使った献立が入っています。

そして、季節を感じ、楽しむとの観点から、今月20日から26日までのお彼岸にちなみ22日の午後おやつは「おはぎ」になっています。給食を通して、9月の行事を身近に感じてもらえたら嬉しいです。

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。



<9月の連絡・お願い事項>

- 食育の日 19日（金）
「食べ物から季節を感じよう」
- 手作りおやつ 29日（月）
「フルーツフルーチェ」



わんぱく農園だより

<稲に立派な稲穂が出てきました>

子どもたちが田植えをした稲が、暑かったため例年よりも早く立派な稲穂を出し、子どもたちをビックリさせています。くま・ぞう組では、すずめ対策のため「かかし」を制作しました。



<うさぎ組のかぼちゃ>

小さくてまんまるな「ミニかぼちゃ」に大喜びの子どもたち。皆で育てたかぼちゃは、甘くてホクホクしていて美味しかったです。



<くま組のにんじん>

葉の形や臭いを嗅いで「いいにおい」と収穫した喜びを感じていた子どもたち。短冊切りに挑戦して給食のカレーに入れ、美味しくいただきました。



<ぞう組のとうもろこし>

自分たちと背比べしながらとうもろこしの生長を見守り、収穫をとっても喜んでいたぞう組さん。皆で育てたとうもろこしの味は、甘くてとっても美味しかったです。



9月1日は「防災の日」です

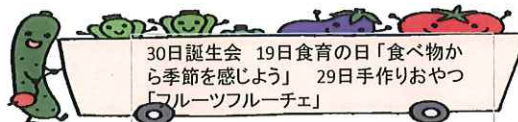
9月1日は関東大震災が発生した日であることから、「防災の日」となりました。図では災害を想定し十分な備えをしていますが、ご家庭でも食料の備蓄や避難方法について確認しておいてください。



くま・ぞう組混合チームで作成した「かかし」です
大切なお米を守ってね！

令和7年
9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	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(バナナ)	たべっこbaby アンパンマンソフト せん(幼児) 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	豚肉 牛乳 油あげ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ひじき パナナ
2	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	豚肉と豆腐の甘辛煮 キャベツと人参の和え物 わかめの生姜スープ	サッポロポテト 豆花クッキー(幼児) 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ のり わかめ ねぎ 生姜
3	水	みかん缶 麦茶	ごはん	豚肉とキャベツの炒め物 わかめサラダ みそ汁(ふ・大根)	☆りんごゼリー 星たべよ 牛乳	米 油 砂糖 ふ	豚肉 みそ 牛乳	生姜 キャベツ わかめ みかん もやし 人参 大根 リンゴジュース
4	木	ポーロ 麦茶	食パン	ハンバーグ 人参サラダ スープ(チンゲン菜・コーン)	☆きのこご飯 牛乳	パン 片栗粉 砂糖 油 米	豚肉 豆乳 油あげ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン レーズン チンゲン菜 しめじ
5	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	シュンユイ 海藻のサラダ みそ汁(じゃが芋・なす)	☆かぼちゃ蒸しパン 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも ホットケーキ の素	サバ 牛乳 ツナ みそ 豆乳	生姜 きゅうり 人参 ひじき わかめ なす かぼちゃ
6	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉と大根の甘辛煮 もやしときゅうりのドレッシング和え みそ汁(ふ・わかめ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	豚肉 みそ 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり わかめ
8	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ ブロッコリーのごまマヨネーズ和え みそ汁(豆腐・なめこ)	☆バウンドケーキ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ バ ター ごま ホットケーキの素 油	鶏肉 ツナ みそ 豆腐 スキムミルク 牛乳	ねぎ 生姜 レモン汁 ブロッコリー きゅうり 人参 なめこ
9	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	鶏とじゃが芋の南蛮煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(豆腐・もやし)	☆ビザースト 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 パン マーガリン	鶏肉 みそ 豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	人参 ごぼう グリーンピース コーン きゅうり わかめ もやし 玉ねぎ ピーマン
10	水	みかん缶 麦茶	うどん	さつまいものかき揚げ キャベツとツナのサラダ すまし汁(鶏肉・ねぎ)	☆鮭ごはん 牛乳	うどん さつまいも 小麦粉 油 砂糖 米	ウインナー ツナ 鶏肉 鮭 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 みかん キャベツ きゅうり ねぎ
11	木	ポーロ 麦茶	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしのナムル すまし汁(かまぼこ・あさつき)	☆ジャムサンド(ブルーベリー) のむヨーグルト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま パン ブルーベリージャム	生揚げ 豚肉 みそ 魚肉ソーセージ のむヨー グルト かまぼこ	人参 ねぎ もやし えのき きゅうり あさつき
12	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	鮭のパン粉焼き 春雨の中華風サラダ みそ汁(小松菜・えのき)	バナナッップ クラッカー(幼児) サッポロポテト(乳児) 牛乳	米 パン粉 春雨 油 砂糖	鮭 魚肉ソーセージ みそ バナナッップ 牛乳	にんにく きゅうり 人参 えのき草 小松菜
13	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 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 マーマレード 油 砂糖	鶏肉 牛乳	キャベツ きゅうり コーン ねぎ 人参
16	火	たべっこbaby 麦茶	食パン	鶏肉のトマト煮込み フレンチサラダ スープ(ウインナー・玉ねぎ)	☆わかめごはん 牛乳	パン 油 砂糖 米	鶏肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ トマト グリーンピース キャベツ きゅうり 人参 みかん レーズン わかめ
17	水	みかん缶 麦茶	ごはん	かじきの煮魚 切干大根のごまサラダ みそ汁(もやし・チンゲン菜)	ヨーグルト アンパンマンソフトせん 牛乳	米 砂糖 ごま マヨネーズ	かじき鮓 みそ ヨーグルト 牛乳	生姜 切干大根 きゅうり みかん 人参 コーン もやし チンゲン菜
18	木	ポーロ 麦茶	ごはん	豆腐ナゲット ほうれん草のサラダ みそ汁(あげ・大根)	☆バナナスクエア 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキの素	豆腐 鶏肉 ツナ みそ 油あげ 豆乳 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり 大根 パナナ レモン汁
19	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	きのこ入り カレー うどん	ポイルドウインナー お浸し(もやし・きゅうり) カレーうどんのスープ	☆スティックドーナツ 牛乳	うどん バター ホットケーキ の素 砂糖 片栗粉 油	鶏肉 糸けつり ウインナー 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ もやし きゅうり
20	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉と玉ねぎの炒め物 大根ときゅうりドレッシング和え みそ汁(キャベツ・わかめ)	セレクト 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ わかめ
22	月	星たべよ 麦茶	ごはん	豆腐の中華炒め もやしのごま和え みそ汁(ふ・玉ねぎ)	☆おはぎ(きな粉) 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ふ	豆腐 豚肉 魚肉ソー セージ みそ 牛乳 きなこ	にんにく キャベツ 人参 干椎茸 もやし きゅうり 玉ねぎ
24	水	みかん缶 麦茶	食パン	マカロニミートグラタン コールスロー スープ(もやし・小松菜)	☆焼きそば 牛乳	パン マカロニ バター 油 小麦粉 砂糖 中華麺	豚肉 粉チーズ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ もやし 小松菜 みかん
25	木	ポーロ 麦茶	ごはん	チキンカレー グリーンサラダ ゼリー	☆ツナサンド のむヨーグルト	米 じゃがいも 油 マヨネーズ パン	鶏肉 魚肉ソーセージ ツナ のむヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン
26	金	アンパンマンソフト せん 麦茶	うどん	かれいのごまだれ焼き もやしとキャベツの中華和え すまし汁(かまぼこ・あさつき)	お米deタルト サッポロポテト 牛乳	うどん 砂糖 ごま 油	かれい かまぼこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 あさつき
27	土			わくわく発表会				
29	月	星たべよ 麦茶	ごはん	みそ焼肉 キャベツとミカンのサラダ すまし汁(えのき・あさつき)	☆フルーツフルーチェ 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン フルーツ 缶詰 キャベツ きゅうり パナナ あさつき えのき
30	火	たべっこbaby 麦茶	五目 チャーハン	鶏肉のから揚げ キャベツのごま酢和え スープ(わかめ・えのき)	☆ブラウニー 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ホットケーキの素 バター	鶏肉 牛乳 スキムミ ルク ウインナー	人参 ねぎ 生姜 コーン グリーンピース キャベツ きゅうり えのき草 わかめ

平均 乳児食(基準献立) エネルギー461kcal たんぱく質17.5g 脂質15.6g 食塩相当量1.5g
栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー540kcal たんぱく質21.6g 脂質18.2g 食塩相当量1.8g
・☆印は手作りおやつです。昼食には麦茶がつかます。
・人気メニューのレシピを相模原市公式サイト(パソコン・スマートフォン向け)で紹介しています。【相模原市 保育園レシピ】で検索
・☆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9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 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)
2	火	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(豆腐 キャベツ 玉ねぎ 人参)
3	水	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 キャベツ 大根)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ 人参 キャベツ 大根)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ 人参 キャベツ 大根)
4	木	パンがゆ だし汁 スープ煮(人参 チンゲン菜 玉ねぎ)	パンがゆ スープ スープ煮(ツナ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ)	パン スープ スープ煮(ツナ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ)
5	金	おかゆ だし汁 スープ煮(なす きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ なす きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ なす きゅうり 人参)
6	土	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 大根 きゅうり)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ 人参 大根 きゅうり)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(ツナ 人参 大根 きゅうり)
8	月	おかゆ だし汁 スープ煮(ブロッコリー 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 ブロッコリー 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 ブロッコリー 人参 きゅうり)
9	火	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり じゃがいも 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 きゅうり じゃがいも 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 きゅうり じゃがいも 人参)
10	水	うどん だし汁 スープ煮(キャベツ さつまいも 玉ねぎ)	うどん うどん汁 スープ煮(ツナ キャベツ さつまいも 玉ねぎ)	うどん うどん汁 スープ煮(ツナ キャベツ さつまいも 玉ねぎ)
11	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 すまし汁 甘辛煮(ツナ じゃがいも きゅうり 人参)	おかゆ すまし汁 甘辛煮(ツナ じゃがいも きゅうり 人参)
12	金	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 きゅうり 小松菜)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 人参 きゅうり 小松菜)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 人参 きゅうり 小松菜)
13	土	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 キャベツ きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 人参 キャベツ きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 人参 キャベツ きゅうり)
16	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(鶏肉 きゅうり キャベツ 玉ねぎ)	パン スープ トマト煮(鶏肉 きゅうり キャベツ 玉ねぎ)
17	水	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 チンゲン菜 きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき 人参 チンゲン菜 きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき 人参 チンゲン菜 きゅうり)
18	木	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ ほうれん草 大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ ほうれん草 大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ ほうれん草 大根)
19	金	おかゆ すまし汁 スープ煮(人参 きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ すまし汁 だし煮(鶏肉 人参 きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ すまし汁 だし煮(鶏肉 人参 きゅうり 玉ねぎ)
20	土	おかゆ だし汁 スープ煮(大根 きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 大根 きゅうり 玉ねぎ)
22	月	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)
24	水	パンがゆ だし汁 スープ煮(小松菜 キャベツ 玉ねぎ)	パンがゆ スープ トマト煮(ツナ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ)	パン スープ トマト煮(ツナ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ)
25	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 スープ スープ煮(鶏肉 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ)
26	金	うどん だし汁 スープ煮(じゃがいも キャベツ 人参)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 じゃがいも キャベツ 人参)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 じゃがいも キャベツ 人参)
27	土	わくわく発表会	わくわく発表会	わくわく発表会
29	月	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ すまし汁 だし煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ すまし汁 だし煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ きゅうり)
30	火	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 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。