

清水保育園だより



10月号

令和7年

10月1日発行

<発行>

社会福祉法人 清水保育園

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 http://shimizu.hoikuen.ac



10月のおやくそく

★ なんでもよくかんで
かんしゃのきもちをもってたべましょう

➢ 10月のうた 「きのこ」
➢ 10月の手あそび 「はじまるよはじまるよ
(ハロウィンバージョン)」

先日の発表会はいかがだったでしょうか。どのクラスも子どもたちのやりたい！をもとに活動してきました。成長を感じていただけたかと思えます。幼児クラスは、運動会にむけて取り組みを始めます。園では、うまくやろう、一番になろうということよりも、子どもたちがのびのび参加し、力いっぱい競技することを目標に指導をくり返しています。日々の子どものたちの頑張りを応援していただきますとともに、当日の元気な姿に力一杯の声援をお願い致します。

記録的な残暑も一息という感じがですが、季節の変わり目は、夏の疲れが出て体調を崩しやすいので、早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、健康管理に努めていきましょう。

芸術の秋



10月の行事予定

- 2日(木) 大根の種まき(くま・ぞう)
- 6日(月) ペルマークの日、身体測定(ぞう)
- 7日(火) 身体測定(うさぎ)
- 8日(水) 稲刈り、身体測定(ひよこ・りす)
広場「のびのびランド」
- 9日(木) 英語で遊ぼう、身体測定(くま)
- 10日(金) 乳児日常撮影 ※はいチーズ撮影
- 15日(水) 誕生会、手作りおやつ
- 16日(木) 体操教室(参観可)
- 17日(金) 食育の日、キッズ交流(りす)
- 18日(土) 懇談会 9:30～
- 20日(月) 体操教室(参観可)
- 21日(火) 内科検診(全園児)15:00～
- 23日(木) 歯科検診(全園児)10:00～
- 28日(火) 米の脱穀
- 31日(金) ハロウィン秋祭り(各クラス)
※はいチーズ撮影

<21日(火) 内科検診(全園児)>

医師に聞きたいことがあれば、事前に伝えて下さい。

<23日(木) 歯科検診(全園児)>

全員が必ず年2回の歯科検診を受けていただくこととなっています。もし、今回受診出来なかった方は、後日各自で園医の加藤歯科に行ってくださいこととなります。

<職場体験>

21日(火)～22日(水):上溝中職場体験

<手作りおやつの日>

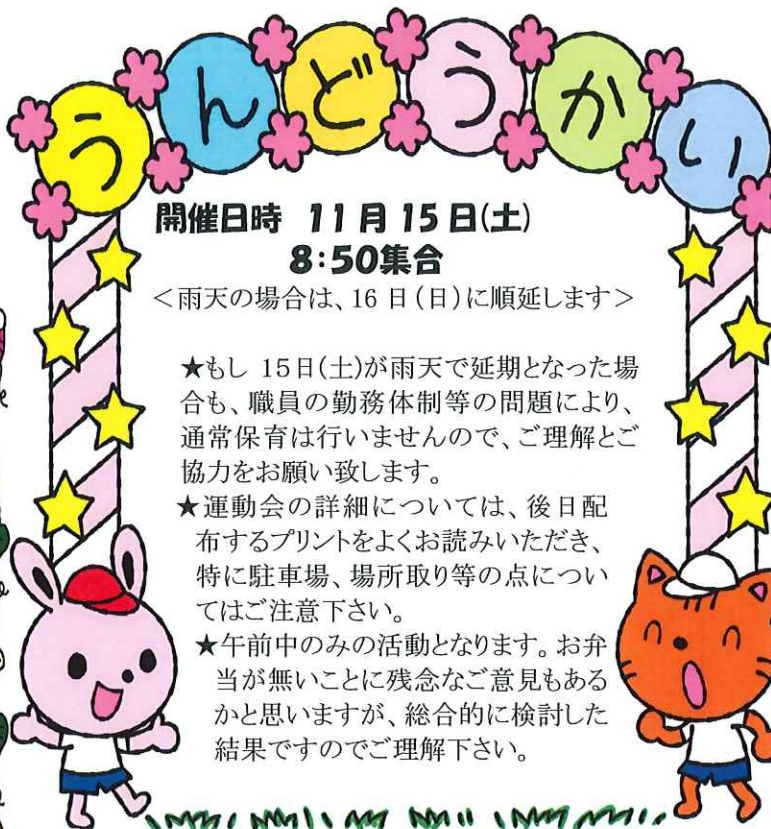
15日(水)

「デコレーションホットケーキ」



<31日(金)ハロウィン秋祭り>

ハロウィンをテーマに、クラスごとに活動を計画し、通常の保育の中で秋祭りを開催し楽しみたいと思います。帰りに「クジ引き」を用意しています。お楽しみに!!



開催日時 11月15日(土)

8:50集合

<雨天の場合は、16日(日)に順延します>

★もし 15日(土)が雨天で延期となった場合も、職員の勤務体制等の問題により、通常保育は行いませんので、ご理解とご協力をお願い致します。

★運動会の詳細については、後日配布するプリントをよくお読みいただき、特に駐車場、場所取り等の点についてはご注意下さい。

★午前中のみ活動となります。お弁当が無いことに残念なご意見もあるかと思いますが、総合的に検討した結果ですのでご理解下さい。

おねがい

- ★ 衣替えの時期です。ロッカーの中の衣服も整理してください。しばらくは、半そで・半ズボンと両方が必要になりますので、夏用・冬用を準備いただくとその日の天候を見て選ぶことができます。
- ★ 昼寝用の毛布・掛け布団(りす、うさぎ、くま、ぞう)、綿毛布・アクリル毛布(ひよこ)の用意をお願いします。
※掛け布団は必要なお子様のみ
- ★ 9時登園を守ってください。(運動会に向けての活動がはじまっています)
- ★ これから冬に向かって、インフルエンザ等が心配される時期です。手洗い、うがい等予防に努めると共に、もし発熱等がある場合には、登園を控え医療機関を受診するようお願い致します。
- ★ ペルマーク・ペットボトルキャップ・ブルタブ・インカートリッジ・テトラパックの寄付をお願い致します。
- ★ 送迎時、安全性向上のため、出入口2か所の門の扉はしっかり閉めるよう徹底をお願い致します。
- ★ 提出物や集金は紛失防止のため手渡しをお願いします。



いよいよ年度の後半が始まります。この半年間で初めは食べられなかった物が、一口でも食べられるようになったり、食べられる量が増えたり、給食を通して食経験を積み重ねていることでしょう。10月以降も季節の食材を取り入れた献立を作成していますので、給食を楽しく食べ、しっかりとした体作りが出来るといいですね。

さて、今月はさつま芋やりんご、かぼちゃやきのこと類等を使った秋らしいメニューを豊富に取り入れました。給食の時間を楽しみにしてもらえると嬉しいです。

また、季節を感じ楽しむとの観点から、10月6日の「中秋の名月」には「お月見蒸しパン」、10月31日にはハロウィンにちなみ「ハロウィンケーキ」をいれました。楽しく食べながら季節感を味わって欲しいと思います。



<わんぱく農園だより>

<10月の予定>

- 2日(木) 大根の種まき
- 8日(水) 稲刈り
- 28日(火) 米の脱穀



<11月の予定>

- 5日(水) さつま芋掘り(予備日7(金))
- 19日(水) 収穫祭「焼いも」



<10月の連絡・お願い事項>

- 手作りおやつ 15日(水)

「デコレーション

ホットケーキ」



- 食育の日 17日(金)

～食べ物から秋を感じよう～

地産地消に取り組もう

地域でとれた食材を地域で消費することを地産地消といいます。生産者との距離が近く、遠くから運ぶ手間がないので新鮮なものが手に入り、輸送にかかる環境負荷も抑えることができます。



10月6日は「中秋の名月」です



中秋の名月とは、旧暦8月15日にお月見をする習わしのことで、十五夜とも呼ばれます。いも類の収穫期であることから「いも名月」ともいわれ、団子とともに、さといもなどをお供えします。

食のお悩み Q&A

好き嫌いを改善するには？

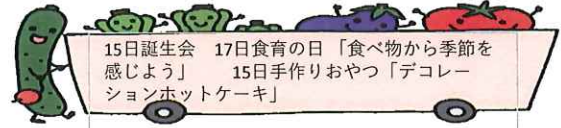
塩味・甘味・苦味・酸味・うま味の5つの味のうち苦味と酸味は子どもが本能的に危険と認識するため、苦手な子どもが多いです。嫌いなものを無理に食べさせようとせず、その食材にふれる経験や、まわりの人がおいしそうに食べる様子を見る機会などをつくり、子どもが食べてみたいと思う環境づくりから始めましょう。



令和7年

10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	水	みかん缶 麦茶	ごはん	さばの甘じょうゆ和え ひじきの和え物 みそ汁(あげ・えのき)	☆マカロニきなこ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	さば みそ きなこ 油あげ 牛乳	生姜 ひじき コーン 小松菜 人参 えのき茸
2	木	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	豚肉とねぎの炒め煮 粉ふきいも みそ汁(えのき・キャベツ)	☆チーズ蒸しパン 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキの素	豚肉 みそ 豆乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ ねぎ 青のり えのき キャベツ
3	金	ボーロ 麦茶	ラーメン	鶏肉のみそ焼き 大根のごまサラダ ラーメンスープ(醤油)	☆ジュシー 牛乳	中華麺 砂糖 油 ごま 米	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	大根 人参 わかめ ねぎ 生姜 コーン グリンピース
4	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・わかめ)	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 わかめ
6	月	星たべよ 麦茶	ごはん	回鍋肉 もやしときゅうりのごま酢和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	☆お月見蒸しパン 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ホットケーキの素	豚肉 みそ 魚肉ソーセージ 豆腐 豆乳 牛乳	キャベツ ピーマン 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ
7	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	変わりシウマイ 春雨の中華サラダ 中華スープ	☆ミルクプリン アンパンマンソフト せん のむヨーグルト	米 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 はるさめ 油	豚肉 魚肉ソーセージ のむヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 干椎茸 生姜 きゅうり もやし 人参 ねぎ わかめ コーン
8	水	みかん缶 麦茶	ごはん	鶏肉のバーベキューソース さつまいものサラダ みそ汁(キャベツ・大根)	☆コーンフレーククッキー 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも パター マヨネーズ 小麦粉 コーンフレー ク	鶏肉 ツナ みそ 牛乳 スキムミルク	生姜 バイン 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 大根 みかん
9	木	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	鮭の照り焼き ほうれん草の納豆和え 相性汁	☆きなこトースト 牛乳	米 油 さつまいも パン マーガリ ン 砂糖	鮭 納豆 糸けつり きなこ みそ 牛乳 ウインナー	ほうれん草 人参 玉ねぎ
10	金	ボーロ 麦茶	うどん	大豆入りかき揚げ キャベツと人参の和え物 すまし汁(かまぼこ・あさつき)	☆そぼろごはん 牛乳	うどん 小麦粉 油 米 砂糖	大豆 ウインナー かまぼこ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 生姜 キャベツ のり あさつき
11	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のトマト煮込み キャベツとまよしのドレッシング和え スープ(玉ねぎ・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 もやし 人参
14	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	秋野菜カレー 切干大根の炒め煮 フルーツ(バナナ)	☆チーズスティックパイ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 バイシト	鶏肉 牛乳 チーズ さつま揚げ	しめじ えのき茸 エリンギ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 バナナ
15	水	みかん缶 麦茶	食パン	チキンマカロニグラタン コールスロー スープ(玉ねぎ・コーン)	☆デコレーションホットケーキ 牛乳	パン マカロニ 油 パター 小麦 粉 ホットケーキの素 パン粉 砂糖 クリーム	鶏肉 牛乳 スキムミルク 粉チーズ ツナ 豆乳	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン フルーツ缶
16	木	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	鶏肉の寄せ焼き ブロッコリーソテー みそ汁(あげ・ねぎ)	☆ナポリタン(おやつ) 牛乳	米 砂糖 片栗粉 パン粉 油 スパゲティ	鶏肉 みそ ツナ 油あげ ウインナー 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー ねぎ ピーマン 人参
17	金	ボーロ 麦茶	きのこ入り カレーピラフ	チキンカツ 海藻サラダ スープ(コーン・玉ねぎ)	☆ジャムサンド 牛乳	米 油 パター 小麦粉 ジャム パン粉 ごま 砂糖 パン	鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン きゅうり ひじき わかめ しめじ えのき茸
18	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉の甘辛煮 わかめサラダ みそ汁(ふ・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン わかめ もやし 人参 ねぎ
20	月	星たべよ 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 パンサンスー わかめの生姜スープ	ヨーグルト 豆花クッキー 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ	豆腐 豚肉 みそ ヨーグルト 牛乳	人参 ねぎ ピーマン にんにく きゅうり コーン わかめ 玉ねぎ 生姜
21	火	たべっこbaby 麦茶	うどん	白身魚の天ぷら もやしのごま和え すまし汁(鶏肉・チンゲン菜)	☆ツナ昆布ごはん 牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま 米	ホキ 魚肉ソーセージ 鶏肉 ツナ 牛乳	もやし きゅうり 人参 チンゲン菜 塩こんぶ
22	水	みかん缶 麦茶	ごはん	炒り鶏 甘酢あえ みそ汁(豆腐・大根)	☆お好み焼き 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 里芋 マ ヨネーズ	鶏肉 ちくわ みそ 豆腐 牛乳 豚肉	人参 ごぼう グリンピース キャベツ 大根 ねぎ みかん
23	木	アンパンマンソフトせん 麦茶	食パン	煮込みハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ	☆なめたけご飯 牛乳	パン 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ パター 小麦粉 米	豚肉 豆乳 魚肉ソーセージ 牛乳 ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン なめ茸
24	金	ボーロ 麦茶	ごはん	肉じゃが 小松菜とツナのサラダ みそ汁(ふ・もやし)	☆りんごケーキ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ふ ホットケーキの素	豚肉 ツナ みそ 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 きゅうり もやし りんご
25	土	セレクト 麦茶	ごはん	焼肉 大根ときゅうり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	豚肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり わかめ ねぎ
27	月	星たべよ 麦茶	ごはん	キーマカレー(挽肉カレー) キャベツのごま酢あえ ゼリー	ベビーチーズ サッポロポテト 牛乳	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖	豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり
28	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	豆腐のハンバーグ かわりきんぴら みそ汁(えのき・あげ)	☆カレー蒸しパン のむヨーグルト	米 油 片栗粉 砂糖 ホットケ ーキの素	豆腐 豚肉 さつま揚げ 豆乳 みそ 油あげ ウインナー のむ ヨーグルト	玉ねぎ 大根 人参 パセリ グリーンピース えのき茸
29	水	みかん缶 麦茶	ごはん	かじきの治部煮 ひじきサラダ みそ汁(あげ・大根)	☆スイートポテト 牛乳	米 砂糖 小麦粉 油 さつまいも パター クリーム	かじき鮓 ツナ みそ 油あげ 牛乳	ひじき もやし きゅうり 人参 大根 みかん
30	木	アンパンマンソフトせん 麦茶	食パン	ボークビーンズ ツナサラダ スープ(もやし・チンゲン菜)	☆ひじきごはん 牛乳	パン じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ 米	大豆 豚肉 ツナ 牛乳 油揚げ	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり もやし チンゲン菜 ひじき
31	金	ボーロ 麦茶	スパゲティ ミートソース	かぼちゃサラダ スープ(コーン・わかめ)	☆ハロウィンケーキ 牛乳	スパゲティ 砂糖 ホットケ ーキの素 油 マヨネーズ パター 小麦 粉	豚肉 豆乳 牛乳	玉ねぎ わかめ コーン トマト かぼちゃ 人参 きゅうり

平均 乳児食(基準献立) エネルギー469kcal たんぱく質18.0g 脂質15.7g 食塩相当量1.5g
 栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー548kcal たんぱく質22.1g 脂質18.4g 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
 ※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10月

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