



令和 8 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://shimizuhoikuen.com>



9月のおやくそく

★すききらいしないでにがてなものにも
ちょうせんしてみましょう

➤ 9月のうた「おしのこえ」

➤ 9月の手遊び「やおやのおみせ」

記録的な暑さの夏のいろいろな体験をおみやげに、日焼けした元気な子どもたちがそろいました。友だちとのあそびや、おしゃべり、行動……みんながたくましく見えるのは日焼けのせいだけではないようです。おそらくお休み中に家族の皆さんと過ごした様々な経験から、いろいろなエネルギーを受けとったのではないのでしょうか。そんな子どもたちの成長を、みんなで見守っていきましょう。

9月は残暑も厳しく、夏の疲れも出て、体調を崩しやすくなります。発熱・下痢・おう吐の症状や、皮膚のトラブル、結膜炎など様々です。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、症状が出たら早めの手当てと休息を心掛けて重症化を防ぎましょう。

早寝



早起き



朝ごはん



9月の行事予定

- 1日(火) 防災の日の話
15:20～園児引渡し訓練
(幼児・弟妹の乳児)
- 2日(水) 園児引渡し訓練(乳児・ぱんだ)
- 3日(木) てづくりおやつ
- 4日(金) 広場「のび」、ベルマークの日
- 7日(月) 体操教室(うさぎ・くま・ぞう)
- 10日(木) 体操教室(うさぎ・くま・ぞう)
ぞう組アルバム個人撮影
- 11日(金) キッズ+保育園交流(りす)
- 16日(水) 誕生会※はいチーズ撮影
- 17日(木) 英語で遊ぼう(くま・ぞう)※はいチーズ撮影
- 18日(金) 食育の日
- 21日(月) 敬老の日
- 22日(火) 国民の休日
- 23日(水) 秋分の日
- 24日(木) 体操教室(うさぎ・くま・ぞう)
- 25日(金) 異年齢児活動(うさぎ・くま・ぞう)
- 28日(月) 体操教室(うさぎ・くま・ぞう)



18日:食育の日「食べ物から秋を感じよう」
3日:手づくりおやつ「ジャムサンド」



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。

●引き続き登園時の検温をお願いします。暑い日や汗をかいた日などは、体拭きやシャワーを行いたいと思います。また、幼児クラスは水筒の準備も忘れずをお願いします。

●ロッカーをこまめに確認して、衣服の補充をお願いします。忘れ物が多く、子どもたちも困っている姿があります。貸し出しの物にも限りがありますので、ご理解下さい。パンツは買取りとなっています。

●物の紛失が目立っています。お子様が持ち帰るべきものがちゃんと有るか日々確認をお願いします。

おしらせ

- ◆ 入園 8月1日 ひよこ組0歳児 1名
- ◆ 退園 8月31日 うさぎ組 1名
- ◆ 実習生 9月1日～16日
和泉短期大学 2年 2名



おじいちゃん・おばあちゃん
ありがとう



9月には敬老の日があります。いつも温かく見守ってくれているおじいちゃん、おばあちゃんに、感謝の気持ちを伝えるよい機会ですね。子どもたちにとって、おじいちゃんやおばあちゃんとの触れ合いは、安心感や喜びを感じる大切な時間です。「いつもありがとう」「大好きだよ」という気持ちを言葉や絵、歌などで伝えることも、子どもたちの心の成長につながります。

敬老の日をきっかけに、身近な人への「ありがとう」の気持ちを大切にしていきたいですね。





厳しかった夏の陽射しも秋風とともに和らいできました。これからは「秋」本番が始まります。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と色々な秋を満喫しましょう。

秋の味覚と言えば、さんま・栗・ぶどう・なし・かき・新米とたくさんの食材が私達を楽しませてくれます。秋は食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくすよい機会かもしれません。お散歩途中のお店やスーパーの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

また、今月 20 日から 26 日までは「お彼岸」です。お彼岸にちなみ 25 日のおやつは『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。

秋の栄養で冬に備えよう

さつまいものビタミン C、きのこのビタミン D、鮭のアスタキサンチンは風邪予防に効果的。冬に向けて今から免疫力を高める食事を意識しましょう。



【今月のポイント】

- ・きのこ・さつまいも・鮭を食卓に
- ・ビタミン D 補給で免疫力 UP
- ・規則正しい食事で腸内環境を整えよう

<9月の連絡・お願い事項>

- 手作りおやつ3日（木）
「ジャムサンド」
- 食育の日18日（金）
「食べ物から秋を感じよう」



月見団子に込められた願い

月見団子は、秋の豊かな実りを願う伝統的な食べ物です。丸い形は満月を表し、家族や子どもたちの健康や幸せを祈る気持ちが込められています。月を見あげたり、お子さまと一緒に団子を作ったりしながら伝統行事を楽しみましょう。



わんぱく農園だより

<稲に立派な稲穂ができました>

子どもたちが田植えをした稲が、立派な稲穂を出し、子どもたちを喜ばせています。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。



さつまいも畑の様子

ツルがぐんぐん伸びて元気に育っています。

11月10日（火）にさつまいも掘りを予定しています。

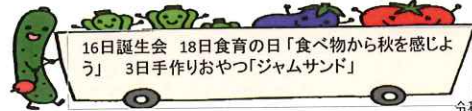


くま・ぞう組が作成した「かかし」です
大切なお米を守ってね！



令和8年
9月

こんだてびょう



令和8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	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	鶏肉の治部煮 ブロッコリーのごまマヨネーズあえ みそ汁(あげ・大根)	サッポロポテト 豆花クッキー(幼 児のみ) 牛乳	米 砂糖 小麦粉 マヨネーズ ごま	鶏肉 ツナ みそ 油あげ 牛乳	ブロッコリー きゅうり 人参 大根
2	水	みかん缶 麦茶	ごはん	かじきの煮魚 ほうれん草の磯香和え みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	たべっこbaby 星たべよ(幼児 のみ) 牛乳	米 砂糖 じゃがいも	かじき鮭 みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 のり ねぎ みかん
3	木	アンパンマンソフ トせん 麦茶	ごはん	ボーケカレー 切干大根の炒め煮 ゼリー	☆ジャムサンド 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 パン ジャム	豚肉 さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根
4	金	ボーロ 麦茶	ごはん	鶏肉のみそ焼き もやしときゅうりのおかか和え みそ汁(えのき・わかめ)	☆ナポリタン 牛乳	米 砂糖 油 スパゲティ	鶏肉 みそ 糸けつり ウインナー 牛乳	もやし きゅうり 人参 えのき茸 わかめ ピーマン 玉ねぎ
5	土	セレクト 麦茶	ごはん	肉野菜炒め 大根の塩昆布和え みそ汁(ふ・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 片栗粉 油 ふ	豚肉 みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 塩こんぶ ねぎ
7	月	星たべよ 麦茶	ごはん	かわいいのみそマヨネーズ じゃがいものきんぴら みそ汁(あげ・キャベツ)	☆りんごゼリー ボーロ 牛乳	米 マヨネーズ じゃがいも 油 砂糖	むきかきい みそ 豚肉 油あげ 牛乳	人参 ピーマン りんごジュース キャベツ
8	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	ブルコギ キャベツと人参の和え物 みそ汁(大根・ねぎ)	☆鮭のラスク 牛乳	米 油 ふ バター 砂糖	豚肉 みそ 牛乳 きな粉	にんにく 人参 もやし ピーマン キャベツ のり ねぎ 大根
9	水	みかん缶 麦茶	冷やしうどん	大豆とごぼう入りかき揚げ お浸し(もやし・きゅうり) すまし汁(鶏肉・あさつき)	☆鮭ごはん 牛乳	うどん 小麦粉 油 米	大豆 ウインナー 鮭 糸けつり 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ごぼう もやし きゅうり あさつき みかん
10	木	アンパンマンソフ トせん 麦茶	ごはん	豆腐ナゲット 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁(小松菜・もやし)	☆かぼちゃケーキ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 はるさめ ホットケーキ の素	豆腐 鶏肉 豆乳 みそ 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 かぼちゃ わかめ もやし 小松菜
11	金	ボーロ 麦茶	ごはん	キーマカレー(トマト入り) キャベツときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	☆みたらしマカロニ のむヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖 マカロニ 片栗粉	豚肉 のむヨーグルト	玉ねぎ 人参 オレンジ グリーンピース トマト キャベツ きゅうり
12	土	セレクト 麦茶	ごはん	大根と鶏肉の炒め煮 おかか和え(キャベツ・人参) みそ汁(わかめ・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	鶏肉 糸けつり みそ 牛乳	大根 人参 キャベツ ねぎ わかめ
14	月	星たべよ 麦茶	ごはん	炒り豆腐 キャベツとツナのサラダ みそ汁(ふ・もやし)	ヨーグルト アンパンマンソフトせん 牛乳	米 油 砂糖 ふ	豆腐 鶏肉 ツナ みそ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 さやいんげん 干椎茸 キャベツ きゅうり もやし
15	火	たべっこbaby 麦茶	食パン	ポークチャップ 海藻サラダ スープ(ねぎ・コーン)	☆小松菜・おかかごはん 牛乳	パン じゃがいも 油 砂糖 米	豚肉 ツナ 糸けつり 牛乳	玉ねぎ にんにく トマト 人参 ひじき わかめ きゅうり ねぎ コーン 小松菜
16	水	みかん缶 麦茶	しらすごはん	照焼ハンバーグ 人参サラダ スープ(玉ねぎ・えのき)	バナッパ 星たべよ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油	豚肉 豆乳 牛乳 しらす	玉ねぎ 人参 きゅうり みかん レーズン えのき茸
17	木	アンパンマンソフ トせん 麦茶	ごはん	白身魚のキャロット焼き 春雨の中華風サラダ みそ汁(あげ・玉ねぎ)	☆さつまいものキャラメル 牛乳	米 マヨネーズ 春雨 油 砂糖 バター さつまいも	ホキ 魚肉ソーセージ みそ 油あげ 牛乳	人参 きゅうり 玉ねぎ
18	金	ボーロ 麦茶	秋の五目 チャーハン	ささみフィンガーフライ キャベツとツナの和風サラダ スープ(もやし・わかめ)	☆フルーチェ ボーロ 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま	豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳	人参 ねぎ 生姜 エリンギ グリーンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン わかめ
19	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(玉ねぎ・わかめ)	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 きゅうり コーン わかめ
24	木	アンパンマンソフ トせん 麦茶	ごはん	豆腐のミートローフ 春雨の中華風サラダ みそ汁(なす・玉ねぎ)	☆バナナケーキ 牛乳	米 片栗粉 パン粉 はるさめ 油 砂糖 ホットケーキの素 バター	鶏肉 豆腐 魚肉ソー セージ みそ 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ひじき バナナ 生姜 きゅうり もやし なす
25	金	ボーロ 麦茶	きのこ入り カレーうどん	ひじきの炒り煮 ヨーグルト カレーうどんのスープ	☆おはぎ(きなこ) 牛乳	うどん 米 砂糖 片栗粉 油	鶏肉 油あげ ヨーグルト きなこ 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ ひじき グリーンピース
26	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉とキャベツの炒め物 もやしときゅうりのドレッシング 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 キャベツ もやし きゅうり わかめ
28	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鶏肉の寄せ焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁(大根・キャベツ)	☆ビザースト のむヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 パン粉 油 パン マーガリン	鶏肉 みそ 納豆 チーズ 糸けつり ウインナー ヨー グルト	玉ねぎ ほうれん草 人参 コー ン 大根 キャベツ ピーマン
29	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き (北海道の郷土料理) かばちの含め煮 みそ汁(豆腐・なめこ)	☆コーンフレーククッキー 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 小麦 粉 コーンフレーク バター	鮭 みそ 豆腐 スキムミ ルク 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ かばちや なめこ
30	水	みかん缶 麦茶	ごはん	焼肉 大根のごまサラダ わかめの生姜スープ	☆ココアケーキ 牛乳	米 油 砂糖 ごま ホット ケーキの素	豚肉 豆乳 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ みかん ピーマン 大根 きゅうり 人参 わかめ ねぎ
平均 栄養価		乳児食(基準献立)	エネルギー442kcal	たんぱく質16.7g	脂質14.0g	食塩相当量1.3g		
		幼児食(基準献立)	エネルギー539kcal	たんぱく質21.5g	脂質17.9g	食塩相当量1.7g		

・☆印は手作りおやつです。・昼食には麦茶がつけます。

・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8年9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(きゅうり 大根 ブロッコリー)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 きゅうり 大根 ブロッコリー)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 きゅうり 大根 ブロッコリー)
2	水	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 人参 ほうれん草)	おかゆ みそ汁 甘辛(ツナ じゃがいも 人参 ほうれん草)	おかゆ みそ汁 甘辛(ツナ じゃがいも 人参 ほうれん草)
3	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 スープ煮(ツナ 玉ねぎ じゃがいも 人参)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ 玉ねぎ じゃがいも 人参)
4	金	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 人参 きゅうり)
5	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 玉ねぎ 大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ 玉ねぎ 大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ 玉ねぎ 大根)
7	月	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ じゃがいも 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(白身魚 キャベツ じゃがいも 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(白身魚 キャベツ じゃがいも 人参)
8	火	おかゆ だし汁 スープ煮(大根 キャベツ 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 大根 キャベツ 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 大根 キャベツ 人参)
9	水	うどん だし汁 スープ煮(玉ねぎ 人参 きゅうり)	うどん うどん汁 甘辛煮(大豆 玉ねぎ 人参 きゅうり)	うどん うどん汁 甘辛煮(大豆 玉ねぎ 人参 きゅうり)
10	木	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ 小松菜)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ 小松菜)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ 小松菜)
11	金	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 玉ねぎ キャベツ)	おかゆ スープ だし煮(ツナ 人参 玉ねぎ キャベツ)	おかゆ スープ だし煮(ツナ 人参 玉ねぎ キャベツ)
12	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参 大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参 大根)
14	月	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり)
15	火	パンがゆ だし汁 スープ煮(きゅうり じゃがいも 玉ねぎ)	パンがゆ スープ トマト煮(ツナ きゅうり じゃがいも 玉ねぎ)	パン スープ トマト煮(ツナ きゅうり じゃがいも 玉ねぎ)
16	水	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ スープ だし煮(ツナ 人参 きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ スープ だし煮(ツナ 人参 きゅうり 玉ねぎ)
17	木	おかゆ だし汁 スープ煮(さつまいも 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(白身魚 さつまいも 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(白身魚 さつまいも 玉ねぎ きゅうり)
18	金	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 キャベツ 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 キャベツ 玉ねぎ きゅうり)
19	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 スープ トマト煮(鶏肉 キャベツ 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ スープ トマト煮(鶏肉 キャベツ 玉ねぎ きゅうり)
24	木	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ なす)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ なす)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ なす)
25	金	うどん だし汁 スープ煮(玉ねぎ 人参)	うどん うどん汁 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ 人参)	うどん うどん汁 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ 人参)
26	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり)
28	月	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ ほうれん草 大根)	おかゆ みそ汁 だし煮(納豆 キャベツ ほうれん草 大根)	おかゆ みそ汁 だし煮(納豆 キャベツ ほうれん草 大根)
29	火	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ)
30	水	おかゆ だし汁 スープ煮(大根 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ 大根 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ 大根 玉ねぎ 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。