

<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>



10月のおやくそく
あきのしぜんをかんじて
たのしくすごしましょう

> 10月の手遊び「いっぴきおぼけ」
 > 10月のうた「まつぼっくり」

記録的な猛暑の夏でしたが、やっと朝晩は肌寒く秋を感じられるようになりましたね。これからの季節は出来る限り外に出て思う存分身体を動かし、散歩にも出かけ、秋の自然を身体で感じながら、食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋、読書の秋等々、様々な秋を子どもたちと楽しみたいと思います。

お休みの日は、親子の時間を大切に、お散歩をしながら秋をさがしたりしてみたいでしょうか。会話の中からお子さんの成長を感じたり、素敵な発見があると思います。



10月の行事予定

- 2日(金) 大根の種まき(くま、ぞう)
- 5日(月) 体操教室(参観可)、身体測定(ぞう)、ベルマークの日
- 6日(火) 身体測定(うさぎ)
- 7日(水) 稲刈り、身体測定(ひよこ)
- 8日(木) 歯科検診(全園児)10:00～、広場「のび」身体測定(りす)
- 9日(金) 身体測定(くま)、乳児日常撮影※はいチーズ
- 13日(火) 思いやり集会
- 15日(木) 誕生会※はいチーズ撮影
- 19日(月) 英語で遊ぼう、食育の日、広場「遊びランド」
- 21日(水) 秋の遠足(うさぎ、愛情弁当)
- 23日(金) 秋の遠足(くま、愛情弁当)
- 24日(土) 13:30～田名合唱祭(ぞう)
- 26日(月) 体操教室(参観可)
- 27日(火) 稲の脱穀、内科検診(全園児:15:00)
- 30日(金) ハロウィン秋祭り、キッズ交流(りす)

※はいチーズ撮影

<秋の遠足(うさぎ・くま・ぞう)>

※詳細は別プリントをご覧ください。
 (後日配信します)

<15日(木)手作りおやつの日>

ホットケーキトッピング

<30日(金)わくわく秋祭り>

ハロウィンをテーマに、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。クラスごとに活動を計画し、園全体で楽しみます。(見学不可)

おしらせ

- ◆ 10月1日付けで、うさぎ組に新入園児1名が入園しましたのでよろしくお願い致します。
- ◆ 10月28～30日の期間で実習生1名を受け入れます。
- ◆ 例年よりも早くインフルエンザの流行が始まっています。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。



<8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検診を受けていただきます。



<27日(火) 内科検診(全園児)>

年に2回(半年毎)嘱託医(小児科)の先生においていただいています。検診日にお休みの場合も、できるだけその時間に来園し受けていただけるとよいと思います。予備日を設けますが、予備日でも受診できなかった場合は、園医の医療機関やかかりつけ医等で個別で受診していただく必要があり、原則自費診療になります。その際、園で使用している書式(健康診断個人票のコピー)をお渡ししますので、受診時に医師に記入していただき、受診後園に提出していただきます。

※検診の結果は問題があるときのみ個人にお知らせします。

(身体測定)内科検診月に実施(結果は、アプリ連絡帳にてお知らせしています)。

わくわく発表会<12/5(土)>についてのお知らせ

★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、後日配布する発表会についてのプリントをよくご確認ください。

★近々駐車場の利用についてのプリントも配布します。

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

- ★ 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)、毛布(ひよこ)の用意をお願いします。
- ★ 9時登園を守ってください。
- ★ ベルマーク・ペットボトルキャップ・プルタブ・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。



いよいよ今年度の後半が始まります。この半年間で始めは食べられなかったものが、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子が多いのではないのでしょうか。給食を通して食経験を積み重ねていることでしょう。

さて、秋は実りの秋、食欲の秋ですね。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

10月以降も季節の食材を取り入れた献立を作成して参りますので、給食を楽しく食べ、しっかりした体作りができればと思います。

また、10月31日はハロウィンですので、10月30日のおやつはハロウィンケーキを入れました。かぼちゃの手作りおやつでハロウィンを楽しみましょう。



秋の色を食卓に乗せよう

赤・黄・紫・橙——秋の食材は色が豊かです。色とりどりの食材を食卓に並べることが、自然と栄養バランスにつながります。農園のさつまいも掘りも楽しみです。

【今月のポイント】

- ・赤・黄・緑を意識してお皿に
- ・味覚狩り等の体験を話題にしよう
- ・秋の味覚を家族で楽しもう



<10月の連絡・お願い事項>

- 手作りおやつ 15日（木）

「ホットケーキ
トッピング」



- 食育の日 19日（月）
～食べ物から秋を感じよう～

どうしてハロウィンにかぼちゃ？

ハロウィンのかぼちゃの飾りは、悪魔をだました男がランタンをもってさまようアイルランドの伝説に由来します。もともとはカブでしたが、アメリカで手に入りやすいかぼちゃになりました。β-カロテンが豊富で免疫力を高める、風邪の季節にぴったりの食材です。



<わんぱく農園だより>

<10月の予定>

- 2日（金）大根の種まき
- 7日（水）稲刈り
- 27日（火）米の脱穀



<11月の予定>

- 10日（火）さつまいも掘り（予備日 11（水））
- 19日（木）収穫祭「焼いも」



「食べられた！」をほめよう！

園では、子どもたちが苦手な食べものに挑戦したときは、一口でも食べられたことをしっかりほめています。量の多さや完食だけを目指せず、少しずつ慣れる体験を大切にしています。小さな成功を重ねることで自信や意欲が育ち、食べられる食品も少しずつ増えていきます。日々の「できたね！」の声かけで、子どもたちが自分のペースで少しずつ苦手を克服できるように見守っています。



10月

こんだてひょう



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	木	アンパンマンソフト せん 麦茶	ラーメン	鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ ラーメンみそスープ(中華味)	☆鮭ごはん 牛乳	中華麺 砂糖 油 マヨネーズ 米	鶏肉 ツナ 豚肉 みそ 鮭 牛乳	生姜 バイン 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン ねぎ わかめ にんにく
2	金	ボーロ 麦茶	ごはん	豆腐のそぼろ煮 もやしとキャベツの中華和え みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	☆ココアクリームサンド 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 パン コーンスターチ	豆腐 鶏肉 みそ 牛乳	ピーマン 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 なめこ
3	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツと人参の和え物 みそ汁(もやし・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油	豚肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 のり もやし ねぎ
5	月	星たべよ 麦茶	ごはん	かれいのごまだれ焼き すき昆布の炒め煮 みそ汁(豆腐・キャベツ)	☆ミルクティーのケーキ 牛乳	米 油 砂糖 バター ごま ホットケーキの素	むきかだい ちくわ みそ 豆腐 牛乳	昆布 人参 キャベツ
6	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	回鍋肉 もやしときゅうりのおかか和え みそ汁(じゃが芋・あさつき)	☆ミルクプリン サッポロポテト 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	豚肉 みそ 糸けつり 牛乳	キャベツ ピーマン 人参 もやし きゅうり あさつき
7	水	みかん缶 麦茶	うどん	さばの甘じょうゆ和え キャベツのこま酢和え すまし汁(鶏肉・ねぎ)	星たべよ ヨーグルト 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 ごま	さば 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり 人参 ねぎ みかん
8	木	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	鶏肉の香味焼き 小松菜のおかか和え 豚汁	☆シュガートースト 牛乳	米 砂糖 マーガリン じゃがいも 油 パン	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳 油あげ 糸けつり	ねぎ にんにく 生姜 小松菜 人参 大根 ごぼう
9	金	ボーロ 麦茶	ごはん	豚肉と大豆のカレー ひじきの炒り煮 フルーツ(バナナ)	☆マカロニきなきの むヨーグルト	米 じゃがいも 油 マカロニ 砂糖	豚肉 大豆 きなき 油あげ のむヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリーンピース ひじき バナナ
10	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ 大根のドレッシング和え みそ汁(ふ・わかめ)	セレクト 牛乳	米 砂糖 油 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	ねぎ 生姜 レモン 大根 きゅうり わかめ
13	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	豚肉とねぎの炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(あげ・玉ねぎ)	☆ごまの焼きかりんとう 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 ごま	豚肉 みそ 油あげ 豆乳 牛乳	玉ねぎ ねぎ きゅうり 人参 わかめ
14	水	みかん缶 麦茶	食パン	タンダーチキン ブロッコリーとツナのサラダ スープ(キャベツ・玉ねぎ)	☆さつまいもご飯 牛乳	パン マヨネーズ 油 砂糖 米 さつまいも ごま	鶏肉 ツナ 牛乳	生姜 にんにく ブロッコリー みかん きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ
15	木	アンパンマンソフト せん 麦茶	キャロット ライス	エビフライ スパゲティサラダ スープ(えのき・コーン)	☆ホットケーキトッピング 牛乳	米 油 小麦粉 クリーム パン粉 スパゲティ マヨ ネーズ ホットケーキの素	豚肉 えび 豆乳 魚肉ソーセージ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ フルーツ 缶 パセリ きゅうり えのき茸 コーン バナナ
16	金	ボーロ 麦茶	ごはん	変わりシウマイ パンサンスー わかめの生姜スープ	☆しらすースト 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 しゅうまいの皮 はるさめ パン マヨネーズ	豚肉 しらす 牛乳	玉ねぎ 干椎茸 生姜 きゅうり 人参 コーン わかめ ねぎ のり
17	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉と大根の甘辛煮 浅漬け(キャベツ・きゅうり) みそ汁(ねぎ・もやし)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	鶏肉 みそ 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし ねぎ
19	月	星たべよ 麦茶	もち麦 ごはん	れんこん入りつくね ひじきのマヨサラダ みそ汁(ふ・わかめ)	バナナ アンパンマンソフトせん 牛乳	もち麦 米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ 油 ふ	鶏肉 ツナ みそ 牛乳	れんこん えのき茸 生姜 ひじき もやし きゅうり 人参 わかめ バナナ
20	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	鮭の照り焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(なす・えのき)	☆焼きそば 牛乳	米 油 砂糖 中華麺	鮭 さつま揚げ みそ 牛 乳 豚肉	切干大根 人参 なす えのき茸 キャベツ もやし
21	水	みかん缶 麦茶	ごはん	鶏肉と玉ねぎの炒め物 干草和え みそ汁(大根・わかめ)	☆石垣団子 (相模原市の郷土料理) 牛乳	米 油 マヨネーズ ごま 砂糖 ホットケーキの素 さつまいも	鶏肉 かまぼこ みそ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 みかん きゅうり わかめ 大根
22	木	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 コールスロー スープ(コーン・えのき)	☆なめ茸ごはん 牛乳	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 米	鶏肉 牛乳 スキムミルク 粉チーズ ツナ	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン えのき茸 なめ茸
23	金	ボーロ 麦茶	ごはん	鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 大根とツナのマヨサラダ みそ汁(なめこ・あさつき)	☆ぶどうゼリー 豆花クッキー のむヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 みそ ツナ のむヨーグルト	人参 ごぼう グリーンピース 大根 きゅうり なめこ あさつき ぶどうジュース
24	土	セレクト 麦茶	ごはん	肉野菜炒め 大根と人参の和え物 みそ汁(ねぎ・ふ)	セレクト 牛乳	米 油 片栗粉 ふ	豚肉 みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 人参 のり ねぎ
26	月	星たべよ 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 キャベツの塩昆布和え 中華スープ	☆りんごと レーズンのケーキ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキの素	豆腐 豚肉 みそ 豆乳 牛乳	人参 ねぎ ピーマン にんにく キャベツ 昆布 わかめ コーン りんご レーズン
27	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	秋野菜カレー キャベツとパインサラダ ゼリー	☆ジャムサンド 牛乳	米 じゃがいも 油 パン ジャム 砂糖	鶏肉 牛乳	しめじ えのき茸 エリンギ 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり バイン
28	水	みかん缶 麦茶	うどん	白身魚の磯辺揚げ もやしのごま和え すまし汁(鶏肉・大根)	☆わかめご飯 牛乳	うどん 片栗粉 油 砂糖 ごま 米	ホキ 魚肉ソーセージ 鶏肉 牛乳	青のり もやし きゅうり みかん 人参 大根 わかめ
29	木	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草のサラダ みそ汁(なめこ・もやし)	☆アップルパイ 牛乳	米 マーマレード 油 砂糖 パイシート	鶏肉 ツナ みそ 牛乳	ほうれん草 人参 きゅうり レモン 汁 玉ねぎ なめこ もやし りんご
30	金	ボーロ 麦茶	ごはん	チリコンカン キャベツとコーンのサラダ みそ汁(あげ・ふ)	☆ハロウィンケーキ 牛乳	米 油 砂糖 ふ ホットケーキの素	大豆 豚肉 みそ チーズ 油あげ 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ
31	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉のカレー風味炒め 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(わかめ・ふ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ マヨ ネーズ	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 わか め

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 ※

離乳食献立表

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

・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。