清水こども園だより

11月号
令和８年
11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

11月のおやくそく
★ひょうげんあそびにたのしくとりくみましょう
11月のうた「どんぐりころころ」
11月のてあそび「どんぐりぼうやがたんけん」

朝晩すっかり寒くなりましたね。これから寒い季節に入ると更に、インフルエンザをはじめ様々な感染症の流行も予想されます。これまで以上に感染予防に注意を払うとともに、細菌に負けない丈夫な身体を作るため、栄養、睡眠、運動に配慮し、規則正しい生活を心掛けましょう。園としましても、ご家庭と連携しながら感染予防に精一杯取り組んでいきますのでご理解とご協力をよろしくお願い致します。10月は稲刈りや遠足、散歩等で秋の自然を感じ、11月はさつま芋掘りや焼き芋等で秋の実りを感じ、12月は発表会、クリスマス会等、子どもたちが楽しみにしている行事が数多くあります。色々な行事等を通じ、園の保育目標にあるように、子どもたちが「強く　正しく　のびのびと」成長していけるよう、一人ひとりとじっくりと関わっていきたいと思います。

お知らせ

● ＜園児に発熱などの体調不良があった場合の対応＞

★ お子様が教育・保育中に体調が悪くなったときには早めにお知らせいたします。全身症状を見て、熱が高くなくてもご連絡する場合がありますのでご了承ください。（基本は37.5～38℃を目安。発熱には個人差がありますので、個人の平熱を参考に判断します。）できるだけ、速やかなお迎えにご協力ください。特に発熱については、解熱後２４時間の経過観察が推奨されていますので、翌日の無理な登園は控えていただき、下痢や嘔吐については、完全に症状が治まってから登園するようご理解とご協力をお願いします。牛乳提供中止などの依頼についての対応も基本は行いません。また、家族の方が体調不良の場合も、出来るだけ登園を控えるようお願いしています。

＜わくわく発表会について＞

● 12月の発表会については、今後の感染症の状況にもよりますが、現時点では昨年同様、感染拡大防止対策をしっかり行い入れ替え制での開催の方向で検討中です。具体的な内容がまとまりましたらご案内しますので、ご理解とご協力をお願いします。

＜登園時のお願い＞

● 食べ物を食べながら、家庭から玩具を持ってくる等は、トラブルや安全上の問題によりご遠慮ください。

＜手紙のやり取りについて＞

● 子ども同士、職員への手紙のやりとりは自由に行っていますが、シールなどの装飾品は、誤食やトラブルにつながるため控えるようにお願いします。

＜全国表彰受賞の報告＞

長年の功労が認められ、11/12 石川県で開催される全国教育・保育研究大会にて表彰されることとなりました。

● 内閣府特命担当大臣感謝状　：　鈴木副園長
● 全国保育士会感謝状　：　大野主任保育教諭

11月の行事予定

11月は保育月間「さがみはらんど」です

2 日(月)　体操教室(うさぎ・くま・ぞう)
5 日(木)　英語で遊ぼう(くま・ぞう)、ベルマークの日
6 日(金)　誕生会※はいチーズ撮影
7 日(土)　わくわくフェスティバル9：30～
10 日(火)　さつま芋掘り(りす・うさぎ・くま・ぞう)※はいチーズ撮影
　キッズ＋保育園交流(りす)、広場「のび・遊びランド」、
　内科検診予備日 15：00～

11 日(水)　さつま芋掘り予備日
12 日(木)　体操教室(うさぎ・くま・ぞう)
13 日(金)　総合防災訓練(消防署立会・起震車による震度体験)
16 日(月)　布団乾燥、わくわく発表会下見(ひよこ・うさぎ・ぞう)
　※年間予定と日にち変更してます(りす・ぞう)
17 日(火)　わくわく発表会下見(りす・くま)、子育て講座
18 日(水)　4 園合同行事「あそびうたライブ」(ぞう：田名こども)
19 日(木)　秋の収穫祭：食育の日
　(お芋パーティー、飯ごう炊飯)
　※はいチーズ撮影

24 日(火)　秋の収穫祭予備日
26 日(木)～27 日(金)田名中学校職場体験(3 名)
30 日(月)　発表会リハーサル(ひよこ・りす・うさぎ)
　※はいチーズ撮影

おねがい

★ 集金について：以前お知らせした通り、基本引き落としとなります。再度プリント、メールを確認してください。

★ 早番(7:00～8:30)遅番(17:00～)の利用は、就労時間の関係でやむを得ない方が利用できる時間となります。就労時間と通勤時間で必要な時間でのご利用をお願いします。届出をしていただいている就労状況と合わない場合は、確認をさせていただきますのでご了承ください。

★ お休みの連絡や遅刻の連絡は 9 時までにお願いします。お子さんが活動にスムーズに入れないことや給食の準備の問題もあるので、なるべく 9 時までの登園を心掛けて下さい。

★ 職業や住所、家族構成など変更が生じた場合は、園を通じ市に変更届の提出が必要となりますので、速やかにお知らせください。

★ 園で貸し出した衣類等(清保と記入しています)は、洗濯をして早めに返却してください。なお、週に一度はロッカーの点検をしてください。

清水こども園

食育だより

No.250

11月号
令和８年
11月１日発行

秋も深まり、柿やぶどうなど、旬を迎える果物がたくさんあります。子ども達においしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンが豊富な果物は効能がさまざまあります。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて、風邪予防も一緒に行いましょう。

さて、11 月 23 日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」（にいなめさい）でした。食べ物がどこから来るのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてはいかがですか？

そして、19 日は秋の収穫祭ですね。みんなで掘ったさつまいもをお芋パーティーで味わいましょう。

また、15 日は七五三ですので、13 日のおやつは「お赤飯」になっています。七五三をお赤飯でお祝いします。

千歳飴で祝う子どもの成長

千歳飴は、子どもの健やかな成長と長寿を願って、七五三で食べられる伝統的なお菓子です。細長い形は「長生き」・赤と白の色は「健康と幸福」を表しています。子どもたちと味わいながら、その由来を伝えるきっかけになるとよいですね。

＜わんぱく農園だより＞

＜大根種まき＞

10 月 2 日（木）、くま・ぞう組が大根の種まきを行いました。

＜稲刈り＞

10 月 7 日（水）、くま・ぞう組が稲刈りに挑戦しました。
4 月の種まきから始まり、いよいよ収穫の時です。

＜稲の脱穀＞

10 月 27 日（火）、うさぎ・くま・ぞう組が稲の脱穀に挑戦しました。

＜11 月の連絡＞

- さつま芋掘り 10 日（火）
- 米のもみずり、精米
- 食育の日 19 日（木）
  「秋の収穫祭・お芋パーティー・飯ごう炊飯・キウイの収穫」
- 手作りおやつ 30 日（月）
  「プリンアラモード」

＜今後の食育活動予定＞

・大根収穫
・キウイジャムづくり
・たくわん漬け

＜現在、各クラスで育てている花・野菜＞

- ひよこ・りす：豆苗
- うさぎ：コスモス
- くま・ぞう：ほうれん草
  小松菜

ほうれん草

小松菜

10/2 に種をまいた大根がこんなに成長しました

11/10 にさつま芋堀りを行う畑

令和8年

11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 主食	昼食献立名 副食	午後おやつ	材料と体内での働き 力や体温になるもの 黄	材料と体内での働き 血や肉になるもの 赤	材料と体内での働き 体の調子を整えるもの 緑
2	月	星たべよ 麦茶	ごはん	豆腐のそぼろ煮 大根とわかめの中華あえ みそ汁（あげ・なす）	☆バナナケーキ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキの素	豆腐 鶏肉 みそ 油あげ 豆乳 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 大根 人参 わかめ なす バナナ
4	水	みかん缶 麦茶	カレー うどん	さつまいものサラダ ヨーグルト 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 さつまいも マヨネーズ 米	鶏肉 魚肉ソーセージ ヨーグルト 牛乳 油揚げ	人参 玉ねぎ みかん 長ねぎ きゅうり
5	木	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	かじきの治部煮 小松菜のツナあえ みそ汁（キャベツ・えのき）	☆牛乳かん いちごソース 豆花クッキー 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ジャム	かじき鮪 ツナ みそ 牛乳	小松菜 人参 のり キャベツ えのき茸
6	金	ポーロ 麦茶	食パン	マカロニミートグラタン キャベツのサラダ スープ（玉ねぎ・コーン）	お米deタルト 星たべよ 牛乳	パン マカロニ バター 油 小麦粉 砂糖	豚肉 チーズ 魚肉ソーセージ 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
7	土			**わくわくフェスティバル**				
9	月	星たべよ 麦茶	ごはん	根菜カレー すき昆布の炒め煮 ゼリー	☆ポップコーン（幼児） たべっこbaby（乳児） 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ポップコーン	鶏肉 牛乳 ちくわ	れんこん 人参 玉ねぎ グリーンピース 昆布
10	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	かれいの西京焼き れんこんのきんぴら 相性汁	☆スイートポテト 牛乳	米 砂糖 ごま 油 さつまいも バター クリーム	かれい みそ ウインナー 牛乳	れんこん 人参 きぬさや 玉ねぎ
11	水	みかん缶 麦茶	ごはん	すき焼き風煮 ブロッコリーのオカカ和え みそ汁（あげ・大根）	☆ぶどうケーキ のむヨーグルト	米 油 砂糖 ホットケーキの素	豚肉 豆腐 糸けづり みそ 油あげ のむヨーグルト	白菜 えのき茸 長ねぎ ブロッコリー きゅうり みかん 人参 大根 ぶどうジュース
12	木	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	みそ豚 春雨の中華サラダ すまし汁（かまぼこ・チンゲン菜）	☆ナポリタン 牛乳	米 油 はるさめ 砂糖 スパゲティ	豚肉 みそ 魚肉ソーセージ かまぼこ 牛乳 ウインナー	長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ ピーマン チンゲン菜
13	金	ポーロ 麦茶	うどん	さつまいものかき揚げ 甘酢あえ すまし汁（鶏肉・ねぎ）	☆赤飯 牛乳	うどん さつまいも 小麦粉 油 砂糖 米 ごま	ウインナー 鶏肉 赤飯の素 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ 長ねぎ
14	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉と玉ねぎの炒め物 わかめサラダ みそ汁（キャベツ・えのき）	セレクト 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ わかめ もやし 人参 キャベツ えのき茸
16	月	星たべよ 麦茶	ごはん	炒り鶏 大根とツナの和風サラダ みそ汁（豆腐・玉ねぎ）	☆おふラスク 牛乳	米 油 砂糖 ふ バター	鶏肉 ちくわ ツナ みそ 豆腐 牛乳	人参 ごぼう グリーンピース 大根 きゅうり 玉ねぎ
17	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	肉団子の甘酢あん 白菜のごまマヨネーズ和え わかめの生姜スープ	☆きなこトースト 牛乳	米 片栗粉 砂糖 パン 油 ごま マヨネーズ マーガリン	豚肉 ウインナー 牛乳 きなこ	椎茸 長ねぎ 生姜 白菜 もやし わかめ
18	水	みかん缶 麦茶	食パン	ポークビーンズ コールスロー スープ（かぶ・コーン）	☆ツナ昆布ごはん 牛乳	パン じゃがいも 油 砂糖 米	大豆 豚肉 魚肉ソーセージ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ かぶ みかん コーン こんぶ
19	木	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	ミートボール スパゲティサラダ 具だくさん汁	ベビーチーズ サッポロポテト 牛乳	米 スパゲティ 油 マヨネーズ さつまいも	豚肉 ツナ 鶏肉 油揚げ チーズ 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ
20	金	ポーロ 麦茶	ごはん	白身魚のパン粉焼き ひじきサラダ みそ汁（白菜・わかめ）	☆ジャムサンド（リンゴ） 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 パン ジャム	ホキ ツナ みそ 牛乳	にんにく ひじき もやし きゅうり 人参 白菜 わかめ
21	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉と大根の甘辛煮 キャベツときゅうりのサラダ みそ汁（ねぎ・わかめ）	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり わかめ 長ねぎ
24	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	さばの塩焼き ほうれん草のお浸し 豚汁	☆お好み焼き 牛乳	米 油 さつまいも 小麦粉 マヨネーズ さといも	さば 糸けづり 豚肉 みそ 牛乳 スキムミルク	ほうれん草 人参 キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ
25	水	みかん缶 麦茶	ごはん	豆腐のハンバーグ 切り干し大根のごまサラダ みそ汁（なめこ・あさつき）	☆ミートパイ のむヨーグルト	米 油 片栗粉 パイシート 砂糖 ごま マヨネーズ 小麦粉	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ のむヨーグルト	玉ねぎ 切干大根 みかん きゅうり 人参 コーン なめこ あさつき
26	木	アンパンマンソフトせん 麦茶	うどん	とり天（郷土料理） かわりきんぴら すまし汁（かまぼこ・ねぎ）	☆鮭ごはん 牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖 米	鶏肉 さつま揚げ かまぼこ 鮭 牛乳	生姜 にんにく 大根 人参 グリーンピース 長ねぎ
27	金	ポーロ 麦茶	ごはん	ポークカレー グリーンサラダ フルーツ（バナナ）	ヨーグルト アンパンマンソフトせん 牛乳	米 じゃがいも 油 マヨネーズ	豚肉 牛乳 ヨーグルト ツナ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン バナナ
28	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉とキャベツの炒め物 大根と人参のドレッシング みそ汁（ふ・玉ねぎ）	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	豚肉 みそ 牛乳	生姜 キャベツ 大根 人参 玉ねぎ
30	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鶏肉のトマト煮込み キャベツともやしドレッシング みそ汁（ふ・大根）	☆プリンアラモード 牛乳	米 油 砂糖 ふ クリーム	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ トマト フルーツ缶 グリーンピース キャベツ もやし 人参 大根

平均栄養価	乳児食（基準献立） エネルギー444kcal	たんぱく質 16.3g	脂質 14.2g	塩分 1.4g
	幼児食（基準献立） エネルギー542kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 17.6g	塩分 1.8g

・☆印は手作りおやつです ・昼食には麦茶がつきます。

・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11月

日	曜	6カ月～7カ月	8ヶ月～9カ月	10カ月～12ヶ月
2	月	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐　大根　なす　人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐　大根　なす　人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐　大根　なす　人参)
4	水	うどん だし汁 スープ煮(きゅうり　玉ねぎ　さつまいも)	うどん うどん汁 だし煮(鶏肉　きゅうり　玉ねぎ　さつまいも)	うどん うどん汁 だし煮(鶏肉　きゅうり　玉ねぎ　さつまいも)
5	木	おかゆ だし汁 スープ煮(小松菜　キャベツ　人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき　小松菜　キャベツ　人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(かじき　小松菜　キャベツ　人参)
6	金	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)
7	土	わくわくフェスティバル	わくわくフェスティバル	わくわくフェスティバル
9	月	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(鶏肉　人参　じゃがいも　玉ねぎ)	おかゆ スープ だし煮(鶏肉　人参　じゃがいも　玉ねぎ)
10	火	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ　さつまいも　人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(かれい　玉ねぎ　さつまいも　人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(かれい　玉ねぎ　さつまいも　人参)
11	水	おかゆ だし汁 スープ煮(白菜　ブロッコリー　大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ　白菜　ブロッコリー　大根)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ　白菜　ブロッコリー　大根)
12	木	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり　キャベツ　チンゲン菜)	おかゆ すまし汁 甘辛煮(ツナ　きゅうり　キャベツ　チンゲン菜)	おかゆ すまし汁 甘辛煮(ツナ　きゅうり　キャベツ　チンゲン菜)
13	金	うどん だし汁 スープ煮(キャベツ　玉ねぎ　さつまいも)	うどん うどん汁 スープ煮(鶏肉　キャベツ　玉ねぎ　さつまいも)	うどん うどん汁 スープ煮(鶏肉　キャベツ　玉ねぎ　さつまいも)
14	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ　玉ねぎ　人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉　キャベツ　玉ねぎ　人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉　キャベツ　玉ねぎ　人参)
16	月	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)
17	火	おかゆ だし汁 スープ煮(人参　白菜　じゃがいも)	おかゆ スープ 甘辛煮(ツナ　人参　白菜　じゃがいも)	おかゆ スープ 甘辛煮(ツナ　人参　白菜　じゃがいも)
18	水	パンがゆ だし汁 スープ煮(かぶ　人参　玉ねぎ)	パンがゆ スープ トマト煮(大豆　かぶ　人参　玉ねぎ)	パン スープ トマト煮(大豆　かぶ　人参　玉ねぎ)
19	木	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐　大根　さつまいも　きゅうり)	おかゆ すまし汁 スープ煮(豆腐　大根　さつまいも　きゅうり)	おかゆ すまし汁 スープ煮(豆腐　大根　さつまいも　きゅうり)
20	金	おかゆ だし汁 スープ煮(人参　きゅうり　白菜)	おかゆ みそ汁 煮魚(白身魚　人参　きゅうり　白菜)	おかゆ みそ汁 煮魚(白身魚　人参　きゅうり　白菜)
21	土	おかゆ だし汁 スープ煮(大根　キャベツ　きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ　大根　キャベツ　きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ　大根　キャベツ　きゅうり)
24	火	おかゆ だし汁 スープ煮(ほうれん草　大根　さつまいも)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ　ほうれん草　大根　さつまいも)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ　ほうれん草　大根　さつまいも)
25	水	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 スープ煮(豆腐　玉ねぎ　きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐　玉ねぎ　きゅうり)
26	木	うどん だし汁 スープ煮(人参　大根　じゃがいも)	うどん うどん汁 甘辛煮(鶏肉　人参　大根　じゃがいも)	うどん うどん汁 甘辛煮(鶏肉　人参　大根　じゃがいも)
27	金	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ　きゅうり　人参)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ　玉ねぎ　きゅうり　人参)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ　玉ねぎ　きゅうり　人参)
28	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 だし煮(ツナ　キャベツ　玉ねぎ　大根)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ　キャベツ　玉ねぎ　大根)
30	月	おかゆ だし汁 スープ煮(大根　キャベツ　玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 トマト煮(鶏肉　大根　キャベツ　玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 トマト煮(鶏肉　大根　キャベツ　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。