

10 月園だより

認定こども園 清涼 保育園

4 月の入園、進級からちょうど半年が過ぎました。子どもたちは、園生活に慣れ、お互いに打ち解け、毎日笑顔で過ごしています。9 月は残暑が厳しく体調管理の必要性を感じる日々でした。引き続きお子さまの体調管理をお願いします。

今月の予定

- 4日 遠足(子どものみ)
- 10日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 30日 避難訓練

今月のねらい

もみじ組

- 運動会等の行事や活動に期待し見通しを持って取り組む
- 身近な秋の自然物に触れ興味や関心を持ち遊びに取り入れる
- 友達の遊びに興味を持ち一緒に楽しさを味わう

11 月の予定

9日 運動会



桜組

- 運動と休息のバランスを取り、健康に過ごす
- 運動会の練習に意欲をもって取り組み楽しむ
- 身近な秋の自然に触れて親しむ

引き渡し訓練にご協力ありがとうございました。地震のみならず、線状降水帯により、大変な水害に見舞われた地域の映像を見るにつけ、天災の恐ろしさに言葉もありません。他にも火災、雷等の被害も考えられます。月ごとの避難訓練も気を引き締めて取り組んでまいります。



桃組

- 園庭やお寺に落ちている木の実や葉っぱなど秋の自然に親しむ
- 戸外遊びやリズム遊びを通して十分に体を動かすことを楽しむ
- 衣服の着脱を一人でやってみようとする

何気ない言葉

食卓でお茶をこぼしてしまったお子さんに 「もうっ●またこぼしたの？」

頑張って靴を履こうとしているお子さんに 「ほら～早くしてよ～」

台所仕事をしている時、話しかけてきたお子さんに 「邪魔しないで、あっちに行って」

可愛い盛りのお子さまの天使の笑顔を曇らせていませんか？





2024 年度

10 月給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1 ・ 22	火	ごはん 家常豆腐 切干大根と水菜のサラダ	焼きそば 牛乳	生揚げ・豚肉 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・ごま油 すりごま 中華麺	玉葱・人参・青梗菜 きくらげ・切干大根 水菜・キャベツ 青ピーマン
2 ・ 30	水	ごはん 鯖の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮	ココアトースト 牛乳	鯖 大豆水煮缶詰 さつま揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 いりごま・調合油 食パン 有塩マーガリン	乾ひじき・牛蒡 人参 さやいんげん 乾椎茸
3 ・ 16	木 ・ 水	麻婆丼 もやしのナムル	フルーツポンチ 牛乳	豚挽肉 木綿豆腐 豆味噌 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉 ごま油 いりごま	玉葱・人参・乾椎茸 ニラ・緑豆もやし・青ピーマン 蜜柑缶・白桃缶・パイン缶 バナナ・林檎
4 ・ 18	金	もみじ組：桜組 遠足 ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ ヨーグルト	お煎餅 柿 牛乳	鶏肉 赤色辛味噌 調整豆乳・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン 薩摩芋 お煎餅	玉葱・人参 小松菜 ぶなしめじ 柿
5 ・ 19	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	きな粉サンド 牛乳	豚肉・煮干し きな粉 調整豆乳 普通牛乳	中華麺 ごま油 食パン 三温糖	人参・緑豆もやし キャベツ きくらげ バナナ
7 ・ 21	月	ごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツの塩昆布和え	黒糖わらび餅 牛乳	鶏肉 きな粉 普通牛乳	精白米 片栗粉 黒砂糖	大根・人参・ぶなしめじ キャベツ 緑豆もやし 塩昆布
8 ・ 29	火	茸とほうれん草のカレー ひじきのミルクサラダ	南瓜ケーキ 牛乳	鶏挽肉 マグロ水煮缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米・カレールウ マヨネーズ・薄力粉 調合油・三温糖 粉糖	ほうれん草・玉葱・人参 ぶなしめじ・舞茸・エリンギ 生椎茸・乾ひじき・キャベツ くり南瓜・コーン・レーズン
9 ・ 24	水 ・ 木	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	お麩ラスク 牛乳	生揚げ・豚肉 豆味噌 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・春雨 釜焼き麩・有塩バター グラニュー糖	緑豆もやし ニラ・キャベツ 人参・胡瓜 乾ひじき
10 ・ 23	木 ・ 水	食パン スラッピージョー ヨーグルト	クッキー 柿 牛乳	豚挽肉 ヨーグルト 普通牛乳	食パン じゃが芋 クッキー	玉葱・人参 青ピーマン トマトケチャップ 柿
11 ・ 25	金	ごはん 鶏の照り焼き キャベツソテー 澄まし汁	揚げパン 牛乳	鶏肉 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・いりごま 調合油・ロールパン グラニュー糖	キャベツ・玉葱・人参 乾わかめ えのきたけ あさつき
12 ・ 26	土	茸の炊き込みご飯 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 生揚げ 豆味噌 普通牛乳	精白米 里芋水煮 食パン	人参・ぶなしめじ えのきたけ・塩昆布 長葱 苺ジャム
15 ・ 28	火 ・ 月	ごはん 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 しらす干し きな粉 普通牛乳	精白米・調合油 里芋水煮 三温糖 マカロニ	蓮根・大根・人参 牛蒡・乾椎茸 小松菜 緑豆もやし
17	木	ごはん 石狩鍋 蓮根の金平	五平餅 牛乳	鮭・豆味噌 木綿豆腐 赤色辛味噌 普通牛乳	精白米 ごま油・三温糖 すりごま いりごま	大根・人参 ぶなしめじ 長葱・蓮根 コーン缶詰粒
31	木	ごはん チキングラタン 蓮根サラダ	カステラケーキ 牛乳	鶏肉 普通牛乳 パルメザンチーズ ホイップクリーム	精白米・マカロニ 有塩バター・薄力粉 パン粉・薩摩芋 ロールケーキ・薩摩芋	玉葱・人参・ほうれん草 ぶなしめじ 蓮根・乾ひじき 林檎

1日(火)22日(火) ➡ 家常豆腐「かじょうどうふ」「ジャーチャンドウフ」と読みます。中国の家庭料理として、普段から親しまれているため、この名前がついたとされます。

10日(木)23日(水) ➡ スラッピージョーはパンにはさんで食べる料理でアメリカの子どもに人気のメニューだそうです。



認定こども園
清涼保育園
2024年度10月号

子どもが大好きなおやつ

子どもにとって単に楽しみと言うだけでなく、健やかな成長を支える為に大切な意味があります。
おやつが次の食事に影響しないように出来れば食事の2時間前までに適量を食べるように心がけましょう。

南瓜ケーキ

- 小麦粉 200g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 卵 1個
- 牛乳 110cc
- サラダ油 55g
- 砂糖 80g
- 南瓜 150g
- レーズン 20g

作り方

- 1 南瓜は種を取って皮をむいておく。
- 2 小さく切ったものを耐熱皿に入れて、やわらかくなるまで加熱し、つぶしておく。
- 3 オーブンは180°Cに予熱しておく。
- 4 ボウルに卵・牛乳・サラダ油・砂糖を入れ、混ぜ合わせた中に、小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 5 4に2の南瓜とレーズンを加え、全体に行きわたるように混ぜる。
(レーズンは生地を型に流し入れた後にのせても良いです。)
- 6 型にオーブンシートを敷き生地を流し入れ、オーブンで15~20分焼く。

今月の献立 pick up ☆

きのこ

10月15日は『きのこの日』って知っていますか？きのこの良さをアピールするために、きのこがたくさん出てくる10月に制定されたそうです。きのこの色や形、食感もさまざまで、旨味もたっぷりです。複数種類を組み合わせるとさらに旨味アップ！
給食のきのこほうれん草のカレーは椎茸・しめじ・舞茸・エリンギの4種類を使い、旨味たっぷりのカレーになっています。子どもにきのこを割くお手伝いをしてもらったり、一緒に栽培キットできのこを栽培してみるのもおもしろいかもしれませんね。



お願い

アレルギーの心配があるため、以下の食材については園で初めて口にするという事がないよう、なるべく献立実施までにご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願いいたします。

柿

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれ、食べると病気(風邪)になりにくいと言われています。
種類によっては実が硬いものもあるので、心配な場合はコンポートにしたり、スライスしたりして食べましょう。

林檎・桃・バナナ・メロン・
オレンジ・鮭・鯖・胡麻・筍



今月の目標

石狩鍋

北海道の三大郷土料理のひとつである石狩鍋は、鮭や野菜がたくさん入っていて、栄養たっぷりです。
給食ではシンプルに合わせ味噌とみりんで味付けしていますが、バターや牛乳、酒粕を入れたりしてアレンジするのもいいですね。

「食欲の秋」

秋は美味しい食べものがたくさんあります。
旬の食べものに触れ食材への興味を大切に育てよう。