



令和6年度

11月園だより

認定こども園 清涼保育園

朝晩の冷え込む日も増えてきました。園では必ず1日1回以上、元気いっぱい身体を動かし汗ばむことがあります。調整しやすい服装を心がけましょう

今月のねらい

今月の予定

9日 運動会 11日 生活安全指導
15日 身体測定 27日 避難訓練



もみじ組

- ◆ 季節の変化を感じ、衣服の調節など自分で行う。
- ◆ 様々な運動遊びや活動に自分の力を出して取り組み楽しむ。
- ◆ 自分の思った事を伝えたり相手の思いを聞いたりする。

12月の予定

20日 クリスマス会
25日 お餅つき

桜組

- ◆ 保育者や友達と一緒にごっこ遊び等を楽しみイメージを広げる。
- ◆ 秋の自然物に触れ、発見を喜んだり遊びに取り入れたりする。
- ◆ 秋から冬への気候の変化を知り、衣服調節をしようとする。

秋の遠足

空を見上げて、お天気を心配していた子どもたち。
曇り空のなか、嬉しそうにニコニコと出発していきました。
途中、雨が降った時間もありましたが全員、怪我もなく無事に帰園しました。
保護者の皆様には、早朝より、お弁当の準備、レインコートの確認などありがとうございました。

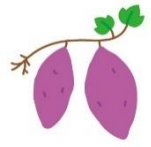


桃組

- ◆ 意欲的に身の回りの事を自分でしようとする。
- ◆ 保育者や友達とのやり取りを楽しみながら自分の思いを言葉や身振りで表現する。
- ◆ 秋の自然に親しみながら、戸外でのびのびと身体を動かす。

カバンにキーホルダー、飾りなどを付けている子が見られます。破損の危険、誤飲の危険も考えられます。
保育園のカバンには、色々な物を付けないようにお願いします。





2024 年度

11 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	金	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	林檎 お煎餅 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト 普通牛乳	食パン 調合油 じゃが芋 お煎餅	玉葱 人参 青ピーマン 林檎
2 ・ 16	土	カレーうどん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 油揚げ 煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖 有塩マーガリン 薄力粉・片栗粉 食パン	玉葱・人参 ぶなしめじ・あさつき バナナ 苺ジャム
5 ・ 29	火 ・ 金	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	林檎 クッキー 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン 薩摩芋・有塩バター 薄力粉 クッキー	人参・蓮根 玉葱 かぶ・かぶの葉 林檎
6 ・ 20	水	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	みたらし五平餅 牛乳	豚肉 焼き豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖・じゃが芋 調合油 片栗粉	玉葱・ぶなしめじ 人参 ブロッコリー コーン缶詰粒
7	木	ごはん 白身魚のカレー揚げ 切干大根の煮物	セサミトースト 牛乳	メルルーサ 油揚げ 豆味噌 普通牛乳	精白米 調合油・食パン 有塩マーガリン・片栗粉 すりごま・三温糖	切干大根 人参 乾椎茸 さやいんげん
8 ・ 19	金 ・ 火	ブルコギ丼 水菜のナムル	鬼饅頭 牛乳	豚肉 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油いりごま ごま油・薩摩芋 白玉粉・薄力粉	玉葱・人参 ニラ 水菜 緑豆もやし
30	土	ウインナーピラフ コーンスープ	ココアサンド 牛乳	ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油 コーンスターチ 食パン	玉葱・人参・青ピーマン マッシュルーム・ブロッコリー コーン缶詰粒 コーン缶詰クリーム
11 ・ 25	月	ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	ツナサンド 牛乳	豚肉 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 里芋水煮 食パン・糸こんにゃく マヨネーズ	牛蒡・ぶなしめじ 長葱・白菜 緑豆もやし・ゆかり キャベツ
12 ・ 28	火 ・ 木	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	12日 牛乳 マカロニきな粉 28日 牛乳 焼うどん	鯖・豆味噌 油揚げ・絹ごし豆腐 豚肉・削り節 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 薩摩芋・すりごま うどん・調合油 マカロニ	生姜 人参・乾ひじき ほうれん草 キャベツ
13 ・ 27	水	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻味噌和え	林檎ケーキ 牛乳	生揚げ 豚肉・豆味噌 鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・すりごま 里芋水煮・薄力粉 調合油	人参・ニラ・干し椎茸 玉葱・人参 キャベツ 林檎
14 ・ 26	木 ・ 火	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	鶏挽肉 しらす干し プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米 調合油 片栗粉	白菜・えのきたけ・人参 大根・蓮根・牛蒡・小松菜 林檎ジャム・蜜柑缶詰・パイ 缶・バナナ
15	金	ごはん 蓮根ハンバーグ ポテトサラダ	カステラケーキ 牛乳	鶏挽肉・木綿豆腐 マグロ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖 じゃが芋・マヨネーズ ロールケーキ	玉葱・人参 蓮根 ブロッコリー 林檎ジャム
18	月	もみじ組 ご飯 焼き秋刀魚 桜組：桃組 秋刀魚ご飯 味噌汁 切干大根の煮物	セサミトースト 牛乳	秋刀魚 油揚げ 豆味噌 普通牛乳	精白米・食パン 有塩マーガリン すりごま・三温糖 じゃが芋	切干大根・人参 乾椎茸 さやいんげん 玉葱・葱
21	木	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	カレークルル 牛乳	豚肉 納豆 普通牛乳	精白米・薩摩芋 マヨネーズ マカロニ 調合油	ぶなしめじ・人参 コーン缶詰粒 キャベツ 小松菜

★園で初めて口にと言う事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。





給食だより



認定こども園
清涼保育園
2024年度11月号

11月23日は勤労感謝の日です。私たちが食べている食材は、ほぼ、すべて動植物の『命』です。また私達が食事できるのは、食材を生産した人・運んだ人・売買に関わった人・調理した人など…多くの人のおかげです。改めて自然からの恵みと多くの人への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

根菜のじゃこサラダ

〈材料〉	大人2人・子ども2人分
● 大根	100g
● 蓮根	40g
● 人参	50g
● 牛蒡	50g
● 小松菜	40g
● しらす干し	大さじ1(25g)
● サラダ油	小さじ2
● 醤油	小さじ2/3
● 穀物酢	小さじ1.5

〈作り方〉

1. 大根は5mm厚さの色紙切り、小松菜は2cm長さ、蓮根・人参は5mm厚さの銀杏切り、牛蒡はさがきにして、歯ごたえが残るよう、さっと茹でておく。
2. フライパンにサラダ油をしき、しらす干しを炒める。
3. 野菜を調味料で和えたところへ、②のしらす干しを混ぜたらできあがり！

★季節によって、鞆豌豆・キャベツ・胡瓜・アスパラ・水菜・ブロッコリーなど、旬の野菜を使って作ってみてください！

今月の献立 pick up ☆

さつまいも

野菜は採れたて新鮮が美味しい！というイメージがありますが、さつまいもは貯蔵することで甘みが増すため、芋ほりなどで採ってきたさつまいもは冷暗所(常温)で少し置いておくのがおすすめです。また、調理する際は低温で長時間かけて加熱すると甘みが増します。

芋煮

保育園の給食ではさまざまな郷土料理が登場します。芋類は、東北地方の郷土料理で里芋が収穫出来る秋ごろに各地で芋煮会が行われます。季節の食材を使い、みんなで囲んで心も身体もあつたまる、子ども達に伝えたい大切な味です。

根菜類

大根・人参・さつまいも・里芋・蓮根など根菜類は、地下深くに根を伸ばしたり、花を咲かせて実をつけるための養分を運ぶ通り道になっているため、栄養をたくさん蓄えています。また、根菜類の多くは身体を温める効果があると言われており、これからの時期にピッタリ！旬の根菜類を食べ、残っている夏の疲れを癒し身体の調子を整えて、これから迎える寒い季節を元気に過ごしたいですね。



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。

林檎・桃・バナナ・メロン・
オレンジ・鮭・鯖・胡麻・筍



今月の目標

食べ物への感謝の気持ちを大切に