

令和 8 年度



認定こども園 清 涼 保 育 園

9 月に入り暦の上では 23 日の秋分の日 25 日の十五夜と続き秋の気配を感じさせます。
しかし、まだまだ暑い日は続きそうです。引き続き暑さ対策を心掛けてまいります。

今月のねらい

今月の予定

10 日 生活安全指導
17 日 身体測定
30 日 避難訓練 引き渡し訓練

もみじ組

- ◇ 自分の思いを相手に伝えようとする。
- ◇ 夏から秋への自然の変化に気付き興味や関心を持ったり表現したりする。

10 月の予定

2 日 遠足(3, 4, 5 歳児)
31 日 運動会

桜 組

- ◇ 夏の疲れを癒し、生活リズムを整えながら快適に過ごす。
- ◇ 身体を動かしたり、表現する楽しさを味わう。
- ◇ 身近な初秋の自然に触れ、興味、関心を持つ。



8 月の子どもたち

連日の暑さにも負けず、元気な子どもたち
毎日、水との触れ合いを待ち望み、寒天、春雨、小麦粉、片栗粉、高野豆腐、氷に触れるなど日常では味わえない体験をしました。手のひらの感覚の成長に繋がると良いですね。



桃 組

- ◇ 夏の疲れに留意し健康に過ごせるようにする。
- ◇ お友達や保育者と関わりながら好きな遊びを十分に楽しむ

防災の日になみ、引き渡し訓練を行います。

- 予定日 30 日
- 場所 清涼保育園敷地内
- 時間 それぞれの園児の降園時

登降園時間、車でお越しの際は駐車場のご利用をお願いします。

台数も限られている為ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。
デイスサービス前にやむを得ず駐車される時は、周りの安全確認、
駐車時間にお気を付けください。



給食だより



認定こども園
清涼保育園
2026 年度 9 月号



災害の備えはできていますか？



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する『防災の日』です。非常時、子どもはとても緊張状態です。
少しでも安心してもらうためには、非常食が大切になってきます。非常食の選び方を確認してみましょう。

備蓄飲料 < いつも家で飲んでいるもの >

★水や緑茶など普段飲み慣れていないものだと、飲むことが出来ず、災害時に水分補給が出来ない可能性があります。



水と混ぜるだけで出来る濃縮タイプの麦茶はミネラルも同時に補うことが出来る為、おすすめです！



★子どもの好きなふりかけや好きなキャラクターが書いてあるものだとストレスも緩和されて安心出来ます。

★長期保存のパンもオススメです。



非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一の時にも不安を和らげてくれる効果があります。

『食欲の秋』

保育園の給食にもそろそろ秋の食材が登場します・・・ 里芋・薩摩芋・きのこ類・鮭・鯖

旬の食べ物は価格が安く栄養価は高くなっています。

家庭で調理する際は、切ったり皮をむいたりする前に子どもに見せたり、触らせてあげたりすると食材への興味が育ちます。
味覚狩りで収穫を体験するのも楽しいですね

保育園の園庭の畑でも、いろいろな野菜を育てています。収穫したら元気よく給食室に持って来てくれます。

自分たちで育てて、収穫した特別な野菜がいっぱいです。ひとつでも苦手な野菜が食べられるようになるといいですね



旬の薩摩芋を使ったサラダの紹介をします

〈材料〉 約大人2人・子ども2人

- 薩摩芋 150g (小1本)
- 人参 65g (1/3本)
- 胡瓜 35g (1/3本)
- ひじき 7g (大さじ1)
- 醤油 小さじ1と1/2
- 酢 小さじ1
- いりごま 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2

薩摩芋とひじきのサラダ

〈作り方〉

- 1 ひじきはさっと洗いで戻しておく。
- 2 薩摩芋はさいの目、人参は薄めの銀杏切り、胡瓜は1cm厚さの銀杏切りにしておく。
- 3 薩摩芋は柔らかくなるまで茹で、人参・ひじきはさっと茹でて、冷ましておく。
- 4 全ての材料を調味料で和えたら、できあがり

2026 年度

9 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 ・ 15	火	ごはん 豆腐と挽肉の重ね蒸し 根菜の金平	ツナコーンパンケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚挽肉・鶏卵 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米 片栗粉・ごま油 すりごま・薄力粉 調合油・三温糖	玉葱・乾椎茸 蓮根・牛蒡 青ピーマン・人参 コーン缶詰粒
2 ・ 16	水	チリコンカンライス ひじきのミルクィサラダ	水羊羹 牛乳	豚挽肉 大豆水煮缶詰 マグロ水煮缶詰 こしあん・普通牛乳	精白米 マヨネーズ 三温糖	玉葱・人参・青ピーマン トマトダイス缶詰・乾ひじき トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒・粉寒天
3 ・ 17	木	ロールパン ウィンナーポトフ ヨーグルト	お菓子 梨 牛乳	ウィンナーソーセージ ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 お菓子	玉葱・人参 キャベツ ぶなしめじ 梨
4 ・ 25	金	4 日 ごはん 25 日 里芋ごはん 鯖の塩焼き 茸汁	4 日 牛乳 マカロニココア 25 日 牛乳 じゃが芋餅	鯖 木綿豆腐 鶏肉・きな粉 普通牛乳	精白米 じゃが芋・三温糖 片栗粉・調合油 里芋水煮・マカロニ	舞茸・えのきたけ 生椎茸・葱 大根・人参 ぶなしめじ
5 ・ 19	土	ソーキそば 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 さつま揚げ 煮干し 普通牛乳	中華麺 三温糖 食パン	人参・玉葱 ぶなしめじ あさつき バナナ・苺ジャム
7	月	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	南瓜サンド 牛乳	豚肉 調整豆乳 普通牛乳	精白米・調合油 薩摩芋・いりごま ごま油 食パン・三温糖	玉葱・キャベツ 人参・青ピーマン 胡瓜・乾ひじき くり南瓜・レーズン
8	火	食パン 焼きカレーコロッケ ヨーグルト	お煎餅 梨 牛乳	豚挽肉 ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋 片栗粉・調合油 パン粉 お煎餅	玉葱 人参 コーン缶詰粒 梨
9 ・ 30	水	ごはん 鯖のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	鯖 凍り豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 スナックパン	人参 さやいんげん 乾椎茸
10 ・ 24	木	ごはん 厚揚げの茸あんかけ 切干大根の納豆和え	おはぎ 牛乳	生揚げ・豚肉 納豆・かつお節 きな粉・こしあん 普通牛乳	精白米 片栗粉 ごま油 三温糖	人参・あさつき 生椎茸・えのきたけ 舞茸・小松菜 切干大根
11 ・ 29	金・火	中華飯 里芋のマッシュサラダ	フルーツボンチ 牛乳	豚肉 鶏挽肉 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 ごま油 里芋水煮	緑豆もやし・人参・玉葱 乾椎茸・たけのこ水煮・青梗菜 蜜柑缶詰・白桃缶・バナナ パインアップル缶
12 ・ 26	土	しらすの炊き込みご飯 茄子と素麺の味噌汁	フルーツサンド 牛乳	しらす干し・油揚げ 赤色辛味噌 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 いりごま 素麺 食パン	小松菜 人参・茄子 あさつき 蜜柑缶詰・バナナ
14 ・ 28	月	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 じゃが芋の塩昆布和え	セサミトースト 牛乳	鶏肉 普通牛乳	精白米・片栗粉 じゃが芋・三温糖 有塩マーガリン すりごま・食パン	冬瓜・人参 オクラ・乾椎茸 コーン缶詰粒 塩昆布
18	金	ごはん ひじきハンバーグ 薩摩芋サラダ	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 薩摩芋・マヨネーズ いりごま・粉糖 ロールケーキ	玉葱・人参 乾ひじき 胡瓜 バナナ

★園で初めて口にするという事がないよう、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。

