11月園だより

令和 8 年度

認定こども園 清 涼 保 育 園

今月は七五三を迎えるお子さんもいらっしゃいますね。おめでとうございます。猛暑の夏や夏祭り、運動会を経て、子どもたちはたくましく成長しました。これからも元気に過ごせるように見守って行きたいと思います。

今月のねらい

もみじ組
- ✧ 季節の変化を感じ衣服の調整を自分で行う。
- ✧ 楽器遊びやリズム遊びを通して表現することを楽しむ。
- ✧ 自分の思った事を伝えたり、相手の思いを聞いたりする。

桜 組
- ✧ 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、衣服の調節をしようとする。
- ✧ 生活の中での決まり事を守ろうとしたり身の回りの事を自分でしようとする。

桃 組
- ✧ 意欲や満足感を持ち、簡単な身の回りのことが自分で出来るようになる。
- ✧ 秋の自然物に触れ、お友達と体を動かして戸外遊びを楽しむ。

今月の予定
16 日 身体測定
20 日 生活安全指導
24 日 防犯訓練
25 日 避難訓練
26 日 秋刀魚会

12 月の予定
18 日 クリスマス会
23 日 お餅つき
29 日~1 月 3 日 冬期休暇

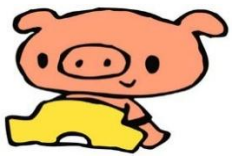


10 月の子どもたち

楽しみにしていた遠足、当日は朝から笑顔いっぱいでお弁当の話、調べていた恐竜の話等々をしてくれました。遠足ごっこを楽しんだ2歳児さん、どんぐり拾い、落ち葉の感触、いつもと違う雰囲気でのお弁当は格別の味がしたようです。お弁当の準備ありがとうございました。

風邪は引き初めに無理をしないことが大切。少しでも体調に不安を感じたら、お休みし、早めの受診をお願いします。





半袖から長袖へ

子どもたちの成長には目を見張ります。
良い機会ですので、半年ぶりの服のサイズと記名の確認をお願い致します。



給食だより

認定こども園
清涼保育園
2026 年度 11 月号



食べ物への感謝の気持ちを大切に

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。



動物の命
お肉や魚、卵などの命。
勿論そこには生産者の方や運んで下さった方の時間も含まれます。

植物の命
野菜や果物などの命。
勿論そこには生産者の方や運んで下さった方の時間も含まれます。

作った方の命
調理をする方の命。それは時間です。
大事な命の時間を使って調理して頂いた事への感謝。

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 2 ㎝長さ、蓮根・人参は 5mm厚さの銀杏切り、牛蒡はささがきにして、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、鞘豌豆・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下さい！



秋が深まり、これからは根菜などが旬を迎え美味しい季節になります



旬の食材や季節の料理を存分に楽しむことが出来る『和食』を食べましょう





11月給食献立表

	献立	おやつ
2 (月)	ロールパン　ヨーグルト 根菜のクリームシチュー (鶏肉・薩摩芋・人参・蓮根・玉葱・かぶ・シチュールウ・牛乳)	林檎 お菓子
4 (水)	回鍋肉飯 (豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・赤味噌) 水菜のナムル (水菜・白菜・人参・いりごま)	鬼饅頭 (薩摩芋・白玉粉・薄力粉)
5 (木)	ごはん かじきの照り焼き 切干大根の煮物 (切干大根・人参・干し椎茸・油揚げ・さやいんげん)	きな粉トースト (きな粉・調整豆乳)
6 (金)	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ (生揚げ・豚肉・人参・ニラ・玉葱・干し椎茸) 南瓜のいとこ煮 (南瓜・ゆで小豆・人参)	焼きそば (豚肉・キャベツ・人参・ピーマン)
7 (土)	カレーうどん (豚肉・玉葱・人参・しめじ・油揚げ・あさつき・カレールウ・片栗粉) 小魚スナック バナナ	ジャムチーズサンド (苺ジャム・プロセスチーズ)
9 (月)	ごはん 芋煮 (豚肉・里芋・牛蒡・しめじ・葱) 白菜の塩昆布和え (白菜・もやし・塩昆布)	五平餅 (赤味噌・いりごま)
10 (火)	食パン　ヨーグルト ポークビーンズ (豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・トマト缶・大豆)	林檎 お煎餅
11 (水)	ごはん 鯖の胡麻味噌煮 (鯖・生姜・赤味噌・胡麻・薩摩芋・ほうれん草) 蕪と茸の澄まし汁 (蕪・油揚げ・乾燥若芽・人参・えのき・椎茸)	ツナサンド (ツナ・キャベツ・マヨネーズ)
12 (木)	ごはん 豆腐の田楽 (焼き豆腐・里芋・大根・人参・赤味噌) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー・もやし・かつお節)	林檎ケーキ (薄力粉・卵・林檎)
13 (金)	白菜のそぼろあんかけ丼 (白菜・鶏挽肉・えのき・人参) 根菜のじゃこサラダ (大根・人参・蓮根・牛蒡・小松菜・しらす干し)	フルーツポンチ (蜜柑缶・桃缶・パイン缶・バナナ)
14 (土)	ウインナーピラフ (ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム) コーンスープ (玉葱・ブロッコリー・コーン缶詰粒・クリーム缶・コーンスターチ)	ココアサンド (ココア・牛乳・コーンスターチ)
16 (月)	ごはん 鶏肉のチーズ焼き (プロセスチーズ・ブロッコリー・トマトケチャップ) 蓮根サラダ (蓮根・薩摩芋・人参・乾ひじき・マヨネーズ・いりごま)	鬼饅頭 (薩摩芋・白玉粉・薄力粉)

	献立	おやつ
17 (火)	ロールパン　ヨーグルト 根菜のクリームシチュー (鶏肉・薩摩芋・人参・蓮根・玉葱・かぶ・シチュールウ・牛乳)	林檎 お菓子
18 (水)	回鍋肉飯 (豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・赤味噌) 水菜のナムル (水菜・白菜・人参・いりごま)	カステラケーキ
19 (木)	ごはん かじきの照り焼き 切干大根の煮物 (切干大根・人参・干し椎茸・油揚げ・さやいんげん)	スナックパン
20 (金)	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ (生揚げ・豚肉・人参・ニラ・玉葱・干し椎茸) 南瓜のいとこ煮 (南瓜・ゆで小豆・人参)	焼きそば (豚肉・キャベツ・人参・ピーマン)
21 (土)	カレーうどん (豚肉・玉葱・人参・しめじ・油揚げ・あさつき・カレールウ・片栗粉) 小魚スナック バナナ	ジャムチーズサンド (苺ジャム・プロセスチーズ)
24 (火)	ごはん 豆腐の田楽 (焼き豆腐・里芋・大根・人参・赤味噌) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー・もやし・かつお節)	林檎ケーキ (薄力粉・卵・林檎)
25 (水)	白菜のそぼろあんかけ丼 (白菜・鶏挽肉・えのき・人参) 根菜のじゃこサラダ (大根・人参・蓮根・牛蒡・小松菜・しらす干し)	フルーツポンチ (蜜柑缶・桃缶・パイン缶・バナナ)
26 (木)	もみじ組　ごはん　焼き秋刀魚　　桜組：桃組　秋刀魚ごはん 味噌汁 (油揚げ・人参・えのき・豆腐・大根・葱・赤味噌) ひじきと大豆の炒め煮 (ひじき・牛蒡・人参・さやいんげん・さつま揚げ・大豆・干し椎茸)	ツナサンド (ツナ・キャベツ・マヨネーズ)
27 (金)	食パン　ヨーグルト ポークビーンズ (豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・トマト缶・大豆)	林檎 お煎餅
28 (土)	ウインナーピラフ (ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム) コーンスープ (玉葱・ブロッコリー・コーン缶詰粒・クリーム缶・コーンスターチ)	ココアサンド (ココア・牛乳・コーンスターチ)
30 (月)	ごはん 芋煮 (豚肉・里芋・牛蒡・しめじ・葱) 白菜の塩昆布和え (白菜・もやし・塩昆布)	五平餅 (赤味噌・いりごま)

★おやつに牛乳が付きます。　★細かい調味料は記載しておりません。

★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。