



## 認定こども園 清 涼 保 育 園

日が暮れるのが早くなり、季節の移り変わりをを感じるようになりました。木々も色づき園庭に落ち葉の絨毯が広がっています。

### 今月の予定

- 1 日 運動会
- 8 日 雨天予備日
- 28 日 秋刀魚会

### 今月のねらい

#### もみじ組

- 季節の変化を感じ、衣服の調節などを自分で行う。
- 様々な活動に、自分の力を出して取り組み楽しむ。
- 自分の思ったことを伝えたり相手の思いを聞いたりする。

### 12 月の予定

- 19 日 クリスマス会

#### 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られたりする。
- 秋から冬への気候の変化を知り、衣服の調整をしようとする。

### 10 月のこども達

みんなで一緒にバスに乗って出掛けた遠足。見送る園長に、手を振りたくさんの笑顔を見せてくれました。帰園した時は、次から次へと出来事を話してくれました。保育園とは違う場所での経験が良い思い出になってくれたと思います。保護者の皆様朝からのお弁当の準備、ありがとうございました。

#### 桃 組

- 保育者に見守られながら簡単な身の回りのことを自分で行おうとする。
- 秋の自然に触れお友達と体を動かして戸外遊びを楽しむ。

半袖から長袖に。急に寒さを感じるようになりました。衣替えのタイミングを見計らってみえたと思います。良い機会ですので記名の確認をお願いします。薄く見えにくくなっていませんか？シールは剥がれていませんか？サイズダウンの確認をお願いします。





認定こども園  
清涼保育園  
2025 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	100 g
● 蓮根	40 g
● 人参	50 g
● 牛蒡	50 g
● 小松菜	40 g
● しらす干し	大さじ 1 (25 g)
● 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 cm 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ひき、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、英豌豆・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！

## もみじ組

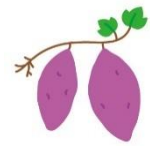
10 月 14 日 (火) にもみじ組は、6 月から手掛けていた**梅干し**で**梅おにぎり**を自分達で作り、おやつに食べました。  
待ちに待った梅干しです。  
酸っぱいのは当たり前ですが・・・  
『酸っぱ〜い』と言いながらも満足気な子ども達・・・  
おかわりの小さな**梅おにぎり**も嬉しそうに食べていました。



## お願い

アレルギーの心配があるため、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、ご協力お願いいたします。





# 2025 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
4 ・ 17	火 ・ 月	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	厚揚げ・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・緑豆もやし ニラ・えのきたけ キャベツ 林檎
5 ・ 18	水 ・ 火	カレー麻婆丼 水菜のナムル	鬼饅頭 牛乳	豚挽肉 木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・いりごま ごま油・薩摩芋 白玉粉・薄力粉	玉葱・人参 葱 水菜 緑豆もやし
6 ・ 20	木	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	お煎餅 林檎 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
7 ・ 21	金	ごはん カジキの磯辺焼き 高野豆腐の含め煮	7日 牛乳 スナックパン 21日 牛乳 セサミトースト	メカジキ 凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 調合油・食パン・すりごま 有塩マーガリン スナックパン	青のり 人参 さやいんげん 干し椎茸
8 ・ 22	土	ウインナーピラフ コンスープ	かにぼん 牛乳	ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米 コーンスターチ かにぼん	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
10	月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	五平餅 牛乳	豚肉 焼き豆腐 豆味噌 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃが芋 調合油 いりごま	玉葱・人参 ぶなしめじ ブロッコリー コーン缶詰粒
11 ・ 25	火	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	お菓子 林檎 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・お菓子	人参・蓮根 玉葱 かぶ・かぶの葉 林檎
12 ・ 26	水	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	フルーツボンチ 牛乳	鶏挽肉 しらす干し 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油	白菜・人参・えのきたけ 大根・蓮根・牛蒡・小松菜 蜜柑缶詰・白桃缶・パイン缶 バナナ
13 ・ 27	木	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 里芋水煮 三温糖・食パン マヨネーズ	牛蒡・ぶなしめじ 葱・白菜 緑豆もやし・ゆかり キャベツ
14	金	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	焼きうどん 牛乳	鯖・豆味噌 油揚げ・絹ごし豆腐 豚肉・削り節 普通牛乳	精白米・三温糖 薩摩芋・すりごま うどん 調合油	生姜・乾ひじき 法蓮草 人参 キャベツ
15 ・ 29	土	カレーうどん 小魚スナック 林檎	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 有塩バター 薄力粉・片栗粉 食パン	玉葱・人参 ぶなしめじ あさつき・林檎 苺ジャム
19	水	チキンンドリア 蓮根サラダ	カステラケーキ 牛乳	鶏肉 普通牛乳 プロセスチーズ ホイップクリーム	精白米・有塩バター 薄力粉・パン粉 薩摩芋・マヨネーズ いりごま・カステラケーキ	玉葱・人参 ぶなしめじ 蓮根・乾ひじき 林檎ジャム
28	金	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	みたらし五平餅 牛乳	秋刀魚 豆味噌 油揚げ 木綿豆腐	精白米 じゃが芋 三温糖 片栗粉	大根・葱 若布・人参 切干大根・さやいんげん 干し椎茸

★園で初めて口にする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。

