



～保護者の皆様へ～

運動会当日は、お手紙をよく見てご来園ください。

駐車場について等のご協力をお願いします。運動会以降、プールバッグはいりません。

もうすぐ運動会

いよいよ運動会が近づいてきました。全体ではみんなで動きを覚え合わせたり、競技の練習では応援し合ったりして、運動会へ向けての練習を行っています。ぜひ当日は、おこさまの一生懸命な姿を皆さまの応援で盛り上げましょう！

「うんどうかい」歌詞 ♪

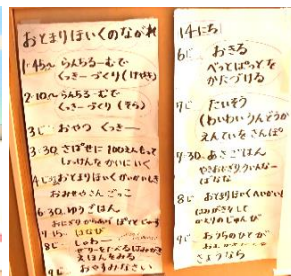
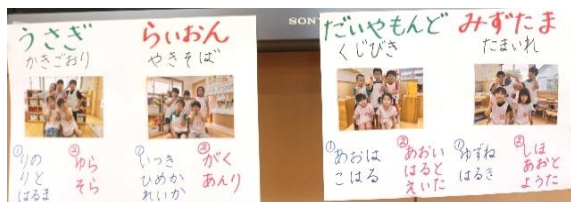
まてたまてた うんどうかい わーいわーいあかぐみだ
つなひきだて まけないぞ フレフレフレ フレフレフレ

まてたまてた うんどうかい わーいわーいしろぐみだ
かけっこだて まけないぞ フレフレフレ フレフレフレ

みんなで元気よく
歌います！



5歳児お泊り保育



外で
食べると
おいしいね



みんなで楽しく
お泊まりできたよ～♪

9/13.14でお泊り保育がありました。事前に何を体験するのか子どもたちで話し合い、クッキー作りを行うことになりました。友だちと一緒に協力して作ることができたので、より笑顔で楽しく食べていました。一泊ですが、親から離れて生活する姿はたくましいものでした。



10月の行事予定

2日(水) 第7回運動会(雨天9日)
 11日(金) 自然体験活動(5歳児)
 17日(木) 内科検診 9:00～
 29日(火) 避難訓練(雨天30日)消防署来園
 31日(木) 0,1歳児 公開保育(雨天決行)
 3,4歳児 徒歩遠足(雨天11/7)

コスモスポーツクラブ

9日(水) 4歳・5歳児合同
 16日(水) 赤棟4歳・5歳児
 23日(水) 青棟4歳・5歳児
 ※ 2日(水) 運動会(雨天9日)
 ※ 4歳児16日より隔週となります
 予定表をよくみて準備をお願いします

※ 15日(火)～18日(金)入園希望者の清水こども園見学会

★令和7年度入所申請 予約制 10/24(木)・10/25(金)

入所予定のお子さまの面接も行います。詳しくはサポーターまで

10月の身体測定

3日(木)	けやき	4日(金)	そら
8日(火)	さくら	10日(木)	つき
11日(金)	かえて	15日(火)	ほし
22日(火)	もも	24日(木)	ゆき
25日(金)	いちご	28日(月)	にじ
29日(火)	ゆめ		

17日(木) 内科検診9:00～

なるべく休まず登園し、検診を受けて
 いただきますようお願いいたします

清水こども園

10月の献立予定表

※材料の準備の都合上、献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。
 ※年齢に適した調理方法に変更している場合があります。

日	曜	午前のおやつ (未満児のみ)	メニュー	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)
〇は未満児分								
1	火	バナナ	ご飯、お麩のすまし汁、さばの味噌煮 (0,1歳:マグロの照り煮)、ほうれん草のソテー	牛乳 きなこ揚げパン	626 (565)	27.4 (21.6)	28.4 (23.8)	2.2 (1.8)
2	水	ビスケット	カレーライス、コールスローサラダ、りんご	牛乳 マドレーヌ	627 (544)	16.1 (13.5)	24.8 (19.5)	1.6 (1.2)
3	木	牛乳	きのこスパゲティ、たまごスープ、かわいいうなぎ スティックゼリー	麦茶 中華おこわ	466 (402)	13.5 (13.2)	14.9 (14.6)	1.6 (1.2)
4	金	ふかし芋	わかめご飯、野菜のみそ汁、シーチキンオムレツ 蒸ししゅうまい	牛乳 揚げたこ焼き	610 (520)	23.3 (18.5)	23.8 (18.2)	2.1 (1.5)
5	土							
6	日							
7	月	せんべい	ご飯、キャベツのみそ汁、焼き肉 ほうれん草の磯辺和え	りんごジュース チーズ、ビスケット	497 (454)	17.6 (14.1)	16.7 (14.6)	2.0 (1.6)
8	火	牛乳	食パン、ロールキャベツ、ポテトサラダ、バナナ	麦茶 おかかご飯	516 (472)	14.5 (15.0)	16.3 (16.7)	2.5 (2.2)
9	水	野菜ジュース	ご飯、筑前煮、スティックきゅうり、柿	牛乳 ホットケーキ	536 (451)	16.6 (13.2)	14.5 (11.5)	1.4 (0.9)
10	木	バナナ	ご飯、玉ねぎのみそ汁 チーズ入りはんぺんフライ、ひじきの煮物	牛乳 ウインナーパイ	569 (476)	21.5 (16.0)	24.1 (18.2)	2.7 (2.0)
11	金	チーズ	豚丼、野菜のしらす和え、オレンジ	お米のムース せんべい	573 (520)	16.8 (15.7)	21.4 (20.8)	1.6 (1.5)
12	土							
13	日							
14	月							
15	火	牛乳	ご飯、白菜のみそ汁、ささみのレモンソース かぼちゃサラダ	プリン	492 (444)	19.5 (18.0)	14.6 (14.5)	1.1 (0.9)
16	水	野菜ジュース	ビビンバ丼、キャベツのスープ、りんご	ジョア(ストロベリー) ビスケット	583 (557)	21.2 (18.4)	15.7 (13.3)	1.5 (1.3)
17	木	ビスケット	ご飯、鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーと卵のサラダ、プチダノン	牛乳 蒸しケーキ	607 (496)	19.5 (15.9)	23.3 (18.8)	2.0 (1.3)
18	金	せんべい	チャーハン、わかめスープ、揚げ餃子、柿	牛乳 スイートポテト	604 (497)	15.5 (12.2)	23.0 (18.5)	2.0 (1.2)
19	土							
20	日							
21	月	チーズ	ご飯、鶏団子入りけんちん汁 鮭のみそマヨ焼き、ゆでブロッコリー	牛乳 フライドポテト	545 (469)	22.0 (19.2)	25.8 (23.2)	1.5 (1.4)
22	火	ふかし芋	ナン、ドライカレー、ツナサラダ、キウイフルーツ	牛乳 コーンフレーク	536 (452)	21.9 (17.2)	25.9 (19.7)	2.4 (1.7)
23	水	野菜ジュース	ご飯、コンソメスープ、春巻き、マカロニサラダ	飲むヨーグルト ジャムサンド	599 (511)	15.0 (12.5)	25.3 (19.0)	1.3 (1.1)
24	木	牛乳	麻婆豆腐丼、春雨のほろほろ和え、オレンジ	カルピスゼリー ウエハース	602 (521)	22.1 (19.5)	18.4 (17.1)	1.7 (1.3)
25	金	バナナ	ご飯、メンチカツ、酢の物、スティックゼリー	ミロ せんべい	601 (524)	20.3 (16.6)	20.6 (16.1)	0.9 (0.6)
26	土							
27	日							
28	月	せんべい	醤油ラーメン、かに玉、バナナ	牛乳 蒸しパン(ココア)	491 (456)	16.6 (13.9)	12.7 (11.4)	2.5 (2.3)
29	火	ふかし芋	ご飯、じゃがいものみそ汁、煮魚 野菜の塩昆布和え	牛乳 お麩のラスク	487 (414)	22.4 (17.5)	14.4 (11.4)	1.9 (1.4)
30	水	野菜ジュース	ご飯、豆腐と長ねぎのみそ汁 てりやきチキン、ゴマネーズサラダ	ヨーグルト クラッカー	572 (467)	23.6 (17.7)	22.0 (16.0)	2.4 (1.7)
31	木	牛乳	ご飯、大根のみそ汁、えびフライ、きんぴらごぼう	野菜ジュース かぼちゃクッキー	584 (507)	16.2 (15.0)	16.7 (15.6)	2.1 (1.7)