



じょうぶな子、げんきな子



白と紫色の紫蘭(シラン)の花が道路沿いの花壇に可憐に咲き、
見ているだけで心が弾みます。曇り空の日も多くなり、梅雨の季節
が近づいてきました。雨が続くこの季節は、子ども達が楽しいと思
じられるような室内遊びをたくさん取り入れて過ごしたいと思いま
す。また、蒸し暑い日も多く、体調を崩しやすい時期でもあります。
ご家庭でもお子様の体調の変化に十分に気を付けていただき、無
理をさせないようにしてください。



気温も湿度も上がるこれからの
季節は、細菌が繁殖しやすくなり
ます。
お箸セットやコップ。衣類もしっか
りと乾かし、カビの繁殖を抑えて
いきましょう。



6月の行事予定

3日(火) 虫歯予防デー(2~5才)
4日(水) 体育指導(5才半数自由参観・他クラス通)
5日(木) 絵画教室(4・5才)
7日(土) 布団乾燥
9日(月) 英語教室(4才半数自由参観・他クラス通)
11日(水) 体育指導(5才半数自由参観・他クラス通)
12日(木) フッ化物洗口指導(4才)
歯磨き指導(3・4・5才)
18日(水) 体育指導

19日(木) 絵画教室(2・3才)
20日(金) 避難訓練(火事・消防車来園)
絵本納入袋配布
21日(土) 布団乾燥
25日(水) 体育指導
26日(木) 身体測定
27日(金) 誕生会
30日(月) リトミック(3才半数自由参観・他クラス通常)
園だより・献立表配信

今月の保育目標

- たんぽぽー・体調変化に気を付けながら、梅雨に季節を快適に過ごす。
・生活リズムに応じて安心して過ごせるように、興味を持ったものに
触れたり身体を動かして遊ぶ。
- も もー・梅雨時期の身近な自然に触れながら、健康に過ごす。
・室内でも体操遊びをし身体を存分に動かす。
- ちゅうりっぷー・季節の移り変わりに気付く。
・サポートを受けながら、自分で衣類の着脱や排泄をしようとする。
・他児との関わりが増え、一緒に遊ぶことを楽しむ。
- さくらー・生活の仕方が分かり、簡単な身の回りのことを自分で行おうと
する。
・身の回りを清潔にし、健康に気を付ける。
・友達と関わって遊ぶ楽しさを体験する。
- ひまわりー・決まり事の大切さを知り、遊びと活動のけじめをつけて行動する。
・梅雨時期の自然見つけ、興味を持ち親しむ
- ゆりー・友達との関りを深め自分の思いを伝えたり相手の話を聞く。
・梅雨期の健康、安全、清潔に留意し、快適に過ごす。
・梅雨期の自然や動植物に興味や関心をもつ。



お知らせとお願い

○気温の変化がある時期です。薄手の長袖や半
そでの洋服等、調節できる衣類の準備をお願いし
ます。

○3・4・5才の自由参観があります。
詳細はクラス前の貼りだしのお知らせでご確認く
ださい。

●**気管支拡張剤等の貼り薬を使用してくるときは、
名前と日付を直接記入してから貼ってください。
又、ノートか口頭でお知らせください。**

●**虫よけパッチや、かゆみ止めパッチが剥がれそ
うな時は、こちらで剥がして処分させていただきます。
誤飲の原因にもなりますので、ご了承ください。**

大切なお願い

お迎えの際、駐輪場や駐車場でお
話されている方が見られます。
お子様から目を離してしまうと危険で
すので、速やかにお帰り下さい。



たんぽぽ組 (0才児)

紫陽花がきれいに色づき始め、いよいよ梅雨の季節がやってきました。しとしと雨の音に耳を澄ませながら、しっとり、、、でも賑やかな毎日です。
新年度が始まって2ヶ月。最初はドキドキ、エンエンだった子どもたちも今ではニコニコ笑顔で過ごす日が増えてきました。泣いたり笑ったり、自力立ちしたり、つかまり立ちが上手になったり毎日が発見の連続です。
雨の日も、お部屋の中でわらべうたや感触遊びを楽しみながら、じめじめに負けず6月も元気いっぱい楽しく過ごしたいです。



さくら組 (3才児)

進級してから早いもので2ヶ月が経ち、生活の流れも大分覚えてきたので、身の回りのことを進んでやろうとする姿が見られるようになってきました。また、今年度から始まった体育指導の日は朝から嬉しそうにし、楽しみながら取り組んでいます。終わって部屋に戻ると「たのしかったねー」と言っている子ども達です。英語教室では、はじめは少し緊張している様子でしたが、音楽に合わせてリズムを取り、英語にふれています♪ 暑い日が増え、だんだんと夏らしい陽気となってきました。戸外遊びがとても大好きなさくら組さん。汗をかきながら、元気いっぱいに遊んでいます。水分補給をしながら、暑さに負けず過ごしていきたいと思います。



もも組 (1才児)

5月もお天気の良い日は、園庭の桜の木に負けないくらい沢山身体を使って、元気に遊んでいたもも組さん。ありやだんごむしを見つけると、顔をぐ〜っと近づけながらその動きを不思議そうに見つめていました。
室内では、お友達に「かして...♪」と言えるようになったり、物々交換を試みる姿も見られるようになってきました。いれて・いいよ・ありがとうなど、保育士の真似をしながら言えたり、言葉も少しずつ増えてきた子ども達です。
6月も一人一人の体調に気を配りながら、小さな成長を見つけていきたいと思います。



ひまわり組 (4才児)

暑い日が増えてきました。気候の良い日は近くの公園へお散歩に行ったり、園庭での戸外遊びを楽しんでいるひまわり組さん。ベランダでは、ミニトマトの苗を植えました。プランターの土に穴を掘り苗を入れ、一人ずつ土をそーっとかけてあげました。次の日には「もう花が咲いたかな？」などと楽しみにしているようでした。お当番さんが水をあげて成長を見とどけていきたいです。絵画教室では、先月からの続きの紙粘土のショートケーキ作りをしました。最後に苺の色塗りをし完成したケーキに「おいしそう」「かわいい」など嬉しい歓声もあがりました。これから天気ははっきりしない日が多くなります。室内でも元気に笑顔で過ごしていきたいと思います。



ちゅうりっぷ組 (2才児)

新緑の5月も終わり梅雨の6月に入りました。2ヶ月が経ち、保育士の名前も覚えてくれ会話が楽しめるようになってきました。リトミックや絵画教室など新しく始めた事にも楽しんで参加している子どもたち。日々色んな事を吸収しています。6月は雨が多く中々外遊びが出来ませんが、お部屋で楽しく過ごせるように製作やダンスなど取り入れながら保育をしたいと考えています。晴れたら子どもたちと元気に外遊びをしますね！
梅雨ならではのジメジメや寒暖差があるので体調を崩しやすい季節です。子どもたちの様子を見ながら体調の変化や怪我に気を付けて過ごしていきたいと思います。



ゆり組 (5才児)

晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わりが多い時期になりました。梅雨に入る前に沢山身体を動かし、戸外で遊んだ5月でした。お散歩も、いろいろな公園に遊びに行きました。就学に向けて道路の歩き方にも気をつけて、沢山遊んでできました。お部屋で読んだ絵本で見た【だんごむし】に興味深々のゆり組さん。女の子、男の子のだんごむし、お洋服を脱いでいるだんごむし、沢山発見をしているところです。お庭にはサツマイモをみんなで植えて、水やりも頑張っています。6月も体調管理をしながら楽しい発見をして、元気に過ごしていこうと思います。

今月の給食レシピ

魚のごまみそ焼き

材料

- ・カラスカレイ切身・・・4匹
(鮭など他の魚でもOK)
- ・味噌・・・30g (大匙1+小匙2)
- ・砂糖・・・18g (大匙2)
- ・酒・・・20g (大匙1+小匙1)
- ・すりごま・・・4g (小さじ2)

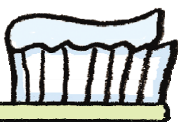
作り方

- ①魚に塩(分量外)を振り、少したったら水気をとる。
- ①調味料とすりごまを混ぜ合わせる。
- ②魚の表面に塗り、オーブンやフライパンで焼く。
(フライパンの場合、少量の油をひく)



ほけんだより

虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



6月 給食予定献立表

【栄養価の表示について】

未満児は午前、午後のおやつを含む数値、以上児は午後のおやつを含む数値が記載されています。

未満児0～2歳、以上児3～5歳を表しています。 E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

(令和7年5月30日)

金ヶ作保育園

なのはなルーム

元山駅なのはなルーム

日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児	日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児
1 日					17	鮭寿司 マカロニサラダ なめこ汁	紅鮭、卵、胡瓜、ごま、のり マカロニ、じゃが芋、人参 胡瓜、ツナ缶、コーン缶 マヨネーズ、なめこ、ねぎ、豆腐	牛乳(2～5歳) プリン 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 447/527 P 17. 4/19. 2 F 13. 1/17. 3 食塩 0. 9/1. 0
2 月	ごはん 豚肉と豆腐の塩炒め 小松菜のじゃこ和え みそ汁 パナナ	豚肉、豆腐、ねぎ、万ねぎ レモン、鶏がらスープの素 小松菜、人参、しらす ごま油、大根、油揚げ	牛乳 ウインナーパン	E 523/567 P 21. 1/22. 5 F 19. 2/20. 2 食塩 1. 3/1. 6	18	ツナごはん 豚肉とほうれん草の 和風サラダ みそ汁 パナナ	ツナ缶、豚肉、ほうれん草 トマト、生姜、ごま油 じゃが芋、しめじ	牛乳 いちご蒸しパン	E 473/504 P 16. 3/16. 7 F 13. 7/13. 3 食塩 1. 0/1. 1
3 火	雑穀米ごはん 魚のパン粉焼き 三色ごま和え みそ汁	おかか、鮭、パン粉、青のり 粉チーズ、マヨネーズ ほうれん草、人参、もやし ごま、玉葱、南瓜	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 425/445 P 20. 0/21. 0 F 10. 7/9. 5 食塩 0. 8/0. 9	19	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 小松菜とコーンのバター醤油炒め みそ汁 オレンジ	豚肉、玉葱、人参、しめじ ケチャップ、小松菜、コーン しらす、バター キャベツ、油揚げ	牛乳 ぶどうパン	E 463/489 P 18. 1/19. 1 F 15. 0/15. 0 食塩 1. 5/1. 6
4 水	親子そばろ井 もやしサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉、卵、いんげん、でんぶ のり、ごま、もやし、胡瓜 人参、ごま油 わかめ、ねぎ	牛乳(2～5歳) あじさいゼリー 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 434/472 P 20. 2/21. 1 F 11. 3/13. 0 食塩 1. 2/1. 3	20	焼きうどん 大豆サラダ みそ汁	うどん、人参、キャベツ、ピーマン もやし、めんつゆ、鰹節、豚肉 大豆、チーズ、胡瓜、コーン ごま油、わかめ、豆腐	牛乳 セサミクッキー	E 443/464 P 18. 1/18. 8 F 19. 3/20. 3 食塩 1. 5/1. 7
5 木	ごはん 鶏肉のみそ焼き れんこんサラダ すまし汁	鶏肉、生姜、味噌、 蓮根、キャベツ、人参、ハム マヨネーズ、ごま 小松菜、豆腐	牛乳 ポップコーン	E 461/489 P 18. 3/19. 3 F 20. 3/21. 7 食塩 1. 3/1. 4	21 土	焼肉丼 すまし汁	豚肉、キャベツ、玉葱 生姜、人参 豆腐、チンゲン菜	牛乳 ビスケット せんべい	E 439/517 P 15. 4/19. 0 F 13. 9/16. 1 食塩 1. 0/1. 3
6 金	ナポリタン フルーツサラダ たまごスープ	スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン トマト缶、にんにく、ベーコン、ケチャップ 豆乳ヨーグルト、黄桃缶、バナナ、りん みかん缶、ねぎ、卵、コンソメ	麦茶 小松菜とツナの 味噌おにぎり	E 434/458 P 14. 6/14. 5 F 10. 3/9. 3 食塩 1. 2/1. 4	22 日				
7 土	カレーライス すまし汁	豚肉、人参、玉葱、じゃが芋 カレールー チンゲン菜、豆腐	牛乳 クラッカー せんべい	E 456/485 P 12. 2/12. 3 F 14. 9/14. 0 食塩 1. 3/1. 5	23 月	ごはん やみつちキケン ひじき入りサラダ みそ汁 パナナ	鶏肉、ケチャップ、パセリ にんにく、マヨネーズ、ひじき キャベツ、人参、コーン、竹輪 わかめ、ねぎ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 519/559 P 19. 1/19. 9 F 16. 7/17. 0 食塩 1. 3/1. 5
8 日					24 火	発芽玄米ごはん ししゃもの黄金焼き 切干大根サラダ みそ汁	のりたま、ししゃも、小麦粉 カレー粉、粉チーズ、切干大根 胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ さつま芋、玉葱	麦茶 ヨーグルト せんべい	E 506/533 P 19. 8/20. 3 F 14. 0/13. 0 食塩 1. 2/1. 4
9 月	ごはん 肉じゃが そばろ納豆 みそ汁 パナナ	豚肉、じゃが芋、人参 白滝、玉葱 納豆、切干大根 小松菜、えのき	牛乳(2～5歳) 青りんごゼリー 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 470/472 P 16. 2/15. 7 F 8. 0/9. 7 食塩 0. 9/1. 0	25 水	チャーハン チーズ入りマトサラダ オニオンスープ オレンジ	焼豚、卵、なると、万ねぎ チーズ、トマト、キャベツ、胡瓜 玉葱、わかめ、コンソメ	牛乳 南瓜マフィン	E 543/487 P 16. 7/17. 2 F 20. 3/21. 6 食塩 1. 1/1. 4
10 火	雑穀米ごはん 魚のカレー焼き キャベツのごま和え みそ汁	のりおかか、カラスカレイ カレー粉 油揚げ、キャベツ、人参 さつま芋、ほうれん草	牛乳 豆腐ドーナツ	E 502/540 P 19. 4/20. 3 F 15. 0/14. 7 食塩 1. 7/2. 0	26 木	ごはん 酢豚 青菜と豆腐和え 中華風コーンスープ	豚肉、玉葱、人参、ピーマン ケチャップ、片栗粉、ほうれん草 豆腐、ごま油、ごま、卵、万葱 クリームコーン缶、鶏がらスープの素	牛乳 ごまあんまん	E 468/491 P 16. 7/17. 1 F 14. 4/14. 3 食塩 1. 3/1. 5
11 水	五目とりめし 小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	鶏肉、ごぼう、人参、しめじ 舞茸、小松菜、卵、ハム ごま油、キャベツ、油揚げ	牛乳 いちごジャムパン	E 447/471 P 17. 9/18. 7 F 12. 6/12. 0 食塩 1. 5/1. 7	27 金	かえるサンド 具だくさんポトフ ヤクルト	ロールパン、ツナ缶、コーン缶 マヨネーズ、胡瓜、レースン 人参、玉葱、じゃが芋、キャベツ ブロッコリー、にんにく、ウインナー、コンソメ	牛乳 きなこバナナ	E 444/507 P 15. 8/16. 8 F 16. 2/16. 8 食塩 1. 5/1. 6
12 木	ごはん ミートボール野菜あんかけ コーンサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、片栗粉 パン粉、卵 コーン缶、胡瓜、キャベツ じゃが芋、しめじ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 460/483 P 16. 4/16. 6 F 14. 4/14. 0 食塩 0. 9/1. 1	28 土	和風スパゲティ すまし汁	スパゲティ、玉葱、しめじ、舞茸 ほうれん草、ベーコン、めんつゆ 万ねぎ、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい	E 365/373 P 11. 1/10. 7 F 11. 1/9. 5 食塩 1. 2/1. 5
13 金	きつねうどん 南瓜のそばろあんかけ オレンジ	うどん、舞茸、しめじ、ねぎ ほうれん草、なると、油揚げ 卵、南瓜、鶏肉、片栗粉	牛乳 りんごヨーグルトパン	E 443/467 P 17. 9/18. 5 F 13. 0/12. 5 食塩 1. 6/1. 8	29 日				
14 土	豚肉と野菜の あんかけ丼 すまし汁	豚肉、もやし、キャベツ、人参 しめじ、鶏がらスープの素 チンゲン菜、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい	E 401/413 P 15. 7/15. 8 F 10. 2/8. 9 食塩 0. 9/0. 9	30 月	麻婆豆腐丼 チンゲン菜のおかかあえ 春雨スープ	豚肉、豆腐、ねぎ、人参 椎茸、玉葱、にんにく、生姜 ごま油、チンゲン菜、カニカマ えのき、鰹節、春雨、卵	牛乳 コーンパンケーキ	E 498/533 P 20. 3/21. 4 F 16. 3/16. 4 食塩 1. 4/1. 6
15 日									
16 月	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ さつまいもサラダ みそ汁	鶏肉、生姜、レモン、片栗粉 さつま芋、胡瓜、人参、ハム りんご、マヨネーズ わかめ、ねぎ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3～5歳)	E 483/515 P 21. 5/23. 1 F 14. 2/13. 7 食塩 1. 2/1. 5	※ は新メニューになります。				

※おやつのお菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。

※午後のおやつが市販品の日は、3歳児以上に小魚が提供されます。

※市販品の菓子は卵、乳が含まれていないものを提供しています。小麦、大豆は含まれているものがあります。

【身体に大切なカルシウム】

骨や歯の成分であるカルシウムは99%が骨や歯を作っています。残りの1%は健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。

血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも...。子供の時から積極的にとりましょう。

6月 離乳食予定献立表

(令和7年5月30日)
金ヶ作保育園
なのはなルーム
元山駅なのはなルーム

日 曜	初期給食	中期・後期給食	材料	完了期給食	日 曜	初期給食	中期・後期給食	材料	完了期給食	
		中期・後期午後おやつ				完了期午後おやつ			中期・後期午後おやつ	
1 日					17 火	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 なめこ汁(なめこ、ねぎ、豆腐) ヨーグルト せんべい	鮭、醤油、砂糖 じゃが芋、人参 煮干、鰹節、味噌、なめこ ねぎ、豆腐	鮭寿司 マカロニサラダ なめこ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい	
2 月	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐と野菜のそぼろ煮 みそ汁(大根) バナナ ヨーグルト フレーン蒸しパン	豆腐、ねぎ、小松菜 人参、鶏肉、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、バナナ ホットケーキミックス	ごはん 豚肉と豆腐の塩炒め 小松菜のじゃこ和え みそ汁 バナナ 牛乳 ウィンナーパン	18 水	お粥 ほうれん草煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(じゃが芋、しめじ) バナナ ヨーグルト フレーン蒸しパン	鶏肉、ほうれん草、トマト 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 じゃが芋、しめじ ホットケーキミックス	ツナごはん 豚肉とほうれん草の 和風サラダ みそ汁 バナナ 牛乳 いちご蒸しパン	
3 火	お粥 南瓜煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜のコンソメ煮 みそ汁(玉葱、南瓜) ヨーグルト ビスケット	鮭、人参 ほうれん草、もやし コンソメ、煮干、鰹節、味噌 玉葱、南瓜	雑穀米ごはん 魚のパン粉焼き 三色ごま和え みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい	19 木	お粥 人参煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ) ヨーグルト 食パン	鶏肉、小松菜、しめじ 人参、玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 キャベツ 食パン	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 小松菜とコーンのバター炒め みそ汁 牛乳 ぶどうパン	
4 水	お粥 小松菜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(わかめ、ねぎ) オレンジ ヨーグルト せんべい	鶏肉、もやし、人参 胡瓜、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 わかめ、ねぎ オレンジ	親子そぼろ丼 もやしサラダ みそ汁 オレンジ 麦茶 ヨーグルト、せんべい	20 金	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん 煮魚 ヨーグルト ごま蒸しパン	うどん、人参、キャベツ もやし、煮干、鰹節、醤油 かす揚げ、醤油、砂糖 ごま、ホットケーキミックス	焼きうどん 大豆サラダ みそ汁 牛乳 セサミクッキー	
5 木	お粥 小松菜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(小松菜、豆腐) ヨーグルト ビスケット	鶏ひき肉、小松菜、人参 しらす、醤油、砂糖 煮干、鰹節、小松菜 豆腐	ごはん 鶏肉のみそ焼き れんこんサラダ すまし汁 牛乳 ポップコーン	21 土					焼肉丼 すまし汁 牛乳 ビスケット、せんべい
6 金	お粥 人参煮 玉葱煮 野菜スープ	煮込みうどん りんごバナナヨーグルト 麦茶 小松菜と鮭のお粥	うどん、人参、玉葱 ピーマン、トマト缶、醤油 煮干、鰹節、鶏肉 りんご、バナナ、ヨーグルト 小松菜、鮭	ナポリタン フルーツサラダ たまごスープ 麦茶 小松菜とツナの味噌おにぎり	22 日					
7 土					23 月	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(ねぎ、わかめ) バナナ ヨーグルト ビスケット	鶏肉、キャベツ、人参 胡瓜、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 ねぎ、わかめ バナナ	ゆかりごはん やみつきチキン ひじきサラダ みそ汁 バナナ 牛乳 ビスケット、せんべい	
8 日					24 火	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(さつま芋、玉葱) ヨーグルト せんべい	鮭、醤油、砂糖 切干大根、人参 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、玉葱	発芽玄米ごはん ししゃもの黄金焼き 切干大根サラダ みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい	
9 月	お粥 玉葱煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 肉じゃが みそ汁(小松菜、えのき) バナナ ヨーグルト せんべい	鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき バナナ	ごはん 肉じゃが そぼろ納豆 みそ汁 バナナ 麦茶 ヨーグルト、せんべい	25 水	お粥 人参煮 キャベツ煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 オニオンスープ オレンジ ヨーグルト 南瓜蒸しパン	鶏肉、キャベツ、トマト 醤油、砂糖 わかめ、玉葱、コンソメ オレンジ、南瓜 ホットケーキミックス	チャーハン チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ オレンジ 牛乳 南瓜マフィン	
10 火	お粥 さつま芋煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜のコンソメ煮 みそ汁(さつま芋、ほうれん草) ヨーグルト ビスケット	かす揚げ、キャベツ、人参 コンソメ 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、ほうれん草	雑穀米ごはん 魚のカレー焼き キャベツのごま和え みそ汁 牛乳 豆腐ドーナツ	26 木	お粥 人参煮 豆腐煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 ほうれん草と豆腐のスープ コンソメ ヨーグルト ごま蒸しパン	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン 醤油、砂糖 ほうれん草、豆腐 コンソメ ごま、ホットケーキミックス	ごはん 酢豚 青菜と豆腐和え 中華風コンソメスープ 牛乳 ごまあんまん	
11 水	お粥 人参煮 小松菜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ) ヨーグルト 食パン	鶏肉、人参、しめじ 舞茸、小松菜、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 キャベツ、オレンジ 食パン	五目とりめし 小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁 牛乳 いちごジャムパン	27 金	お粥 キャベツ煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(食パン) ポトフ ヨーグルト バナナ	食パン、ミルク 人参、玉葱、じゃが芋 キャベツ、ブロッコリー、鶏肉 コンソメ バナナ	かえるサンド 具だくさんポトフ 牛乳 きな粉バナナ	
12 木	お粥 玉葱煮 小松菜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 肉団子の野菜あんかけ みそ汁(じゃが芋、しめじ) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、玉葱、人参、キャベツ 片栗粉、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 じゃが芋、しめじ	ごはん ミートボール野菜あんかけ コーンサラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい	28 土					和風スパゲティ すまし汁 牛乳 クラッカー、せんべい
13 金	お粥 南瓜煮 ほうれん草煮 野菜スープ	煮込みうどん 南瓜の甘煮 オレンジ ヨーグルト りんご蒸しパン	うどん、鶏肉、舞茸、ねぎ しめじ、ほうれん草、 鰹節、煮干、醤油 南瓜、砂糖、オレンジ ホットケーキミックス、りんご	きつねうどん 南瓜のそぼろあんかけ オレンジ 牛乳 りんごヨーグルトパン	29 日					
14 土					30 月	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐と野菜のそぼろ煮 春雨スープ ヨーグルト コーン蒸しパン	豆腐、人参、椎茸、玉葱 チンゲン菜、えのき 鶏肉、醤油、砂糖 煮干、鰹節、春雨 ホットケーキミックス、コーン	麻婆豆腐丼 チンゲン菜のおかかあえ 春雨スープ 牛乳 コーンパンケーキ	
15 日										
16 月	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜のコンソメ煮 みそ汁(わかめ、豆腐) りんご ヨーグルト せんべい	鶏肉、さつま芋、人参 胡瓜、コンソメ 煮干、鰹節、味噌 わかめ、豆腐 りんご	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ さつまいもサラダ みそ汁 牛乳 クラッカー、せんべい	※	は新メニューです。				

※おやつのお菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。
※コンソメはアレルギー材料不使用無添加コンソメを使用しています。
※離乳食初期は月齢に合わせた内容で提供しています。