



じょうぶな子、げんきな子



今年は、関東地方の梅雨入りの発表があった矢先に毎日夏のような暑い日が続き、大人でもこの気候の変化に身体が対応しきれず体調を崩しやすくなっているようです。

さて、保育園では7月は子ども達が楽しみにしている水遊びが始まります！引き続き手洗い・うがいをしっかり行いながら、ご家庭と保育園とで共にお子様の体調の変化に気を付けていきたいと思ひます。これから夏風邪のシーズンも迎えますので、何か気になる症状が見られた場合には小児科への早めの受診をおすすめ致します。



水遊びがはじまります

毎日の健康チェックに加え、水遊びのチェックも忘れずにお願いします。爪は伸びてないか、かきこわした傷はないかも確認しましょう。



7月の行事予定

1日(火) プール開き
2日(水) 体育指導
3日(木) 尿検査(4・5才) / 絵画教室(4・5才)
5日(土) 布団乾燥
7日(月) セタ会
8日(火) リトミック(3才半数自由参観・他クラス通常)
9日(水) 体育指導
10日(木) 絵画教室(2・3才)
14日(月) 英語教室(4才半数自由参観・他クラス通常)
16日(水) 体育指導

18日(金) 絵本・納入袋配布

19日(土) 布団乾燥

21日(月) 海の日

24日(木) 身体測定

25日(金) 夏祭り

28日(月) 避難訓練(地震)

31日(木) 誕生会

園だより・献立表配信

※3・4・5才児の自由参観の詳細は、クラス前のお知らせをご覧ください。

今月の保育目標

- たんぽぽ — ・安心して水遊びを楽しめる環境を作っていく
・ひとりひとりの体調を把握し、こまめな水分補給や着替えをし、室内の温度や風向きに気を付けながら心地良く過ごす
- も も — ・保育士や友達と夏の遊びを楽しむ。
・水分補給や休息を十分に取、暑い時期を快適に過ごす
- ちゅうりっぷ — ・水の感触を楽しみ夏ならではの遊びを保育士や友達と
・保育士に見守られながら衣服の着脱やトイレでの排泄をしようとする
- さくら — ・健康に気を付けながら、元気に過ごす
・友達や保育士と一緒に、夏ならではの遊びを思い切り楽しむ
・自分の気持ちを伝え合い、関わりを深めながら楽しく遊ぶ
- ひまわり — ・水の感触を楽しみプール遊びをし、開放感を味わう
・友達とのかかわりを深め、決まりを守ろうとする
・夏の生活の仕方を知り、自ら水分補給を行い健康に過ごす
- ゆり — ・夏ならではの遊びを通して友達との関りを深める
・文字や数、色などに関心をもち、あそびに取り入れる
・友達と一緒に、お互いの考えを出し合いながら遊ぶ

お知らせとお願い

●汗をかきやすい時期なので、衣類を多めに用意しましょう。

●水遊びの準備をお願いします。各クラスの持ち物を確認して、忘れ物のない様に気を付けましょう。記名のご協力をお願いします。

●ホワイトボードやクラスの掲示物には毎日目を通してください。

●3・4・5才児クラスは、水筒を持参していますが、水分補給の量が増えてくる時期なので、たっぷり目に入れてきてください。水筒が空になったときには、保育園で補充していきます。



じょうぶな子、げんきな子



たんぽぽ組 (0才児)

入園してから3ヶ月目になるたんぽぽ組さんの子ども達は、登園時、ママやパパと離れると泣いてしまう子もありますが、保育士と一緒に歌を歌ったり玩具遊びを始めると、すぐに泣き止んで元気いっぱい遊びはじめています。最近では登園してくる扉が開くたびに遊んでいる手を止めて「だれがくるかな」とじっと待ちわびる姿が見られたり、近寄ってお友達との距離をどんどん縮めていったり積極的な関わりが増えていっています。木々が生き茂り、色彩りの花が咲く中、たんぽぽ組の子ども達は保育士と一緒に手をつないで、「この青い花はあじさいだよ、きれいだね」など、ゆっくりとおしゃべりしながら季節を味わったり、サークル車に揺られ気持ち良く風を感じ、青空を眺めてみたりと日々のお散歩を楽しんでいます。7月から水遊びが始まります。ご家庭と連絡をとり体調を把握しながら、無理のないよう進めていきたいと思っています。ご協力をお願いします。



さくら組 (3才児)

晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多いこの時期。毎日暑い日も続いていますが、子ども達は戸外で思い切り遊びたくてウズウズしているようです。先日は、さくら組だけで散歩に出掛けてきました。少し遠い公園でしたが、弱音を吐くことなく楽しんで歩いていた子ども達です。最近では子ども達同士の関わりが多くなり、会話をしながら一緒に遊ぶ姿が見られます。時には喧嘩もありますが、自分の気持ちを言葉にして関わりが楽しめるよう、引き続き見守ってきたいと思います。7月は安全に気を付けながら、プール遊びや夏ならではの遊びを楽しんでいこうと思います。



もも組 (1才児)

梅雨の時期とは思えない程の、夏本番のような暑さが続いています。そんな暑さにも負けず、子ども達は元気いっぱいです。朝の会ではお名前を呼ばれると、上手に手を挙げて可愛い笑顔を見せてくれるもも組さん。お友達との関わりも少しずつ増えて、保育士を交えながらおままごとやブロック遊びを楽しんでいます。戸外では砂場でごちそうを作ったり、保育士の吹くシャボン玉を、満面の笑みで嬉しそうに追いかける姿が印象的でした。7月は安全に配慮しながら、プール遊びを楽しみたいと思います。また、夏祭りもありますので、そちらも楽しみにしててくださいね。



ひまわり組 (4才児)

6月の前半は、園庭で泥んこ遊びを楽しむことが出来ました。いつもより沢山のお水に触れ、どろどろになった土の感触を喜んでいました。ご協力ありがとうございました。自由参観の英語教室では、お家の方が見ている中、少し緊張気味の子も達でしたが、はりきって、pink, red, と話す姿が印象的でした。初めてのフッ素うがいが始まりました。毎日、右、左、鼻の下、ブクブクうがいを頑張っています。泡が沢山出ると大喜びで見せてくれます。暑い日が多くなりますが、外、中での遊びのバランスをとりながら楽しく過ごしていきたいと思っています。



ちゅうりっぷ組 (2才児)

猛暑日が続く、室内で過ごすことが多かった6月。郵便屋さんごっこでは、大好きな家族を思いながらお絵描きしたお手紙に切手シールを一人ずつ貼ってポストに入れました。早くお手紙を渡したくてウズウズしていた子ども達でした。おもちゃすくいでは、タライに水を入れて魚や指人形をポイですくって大喜び！お水に触れて涼を取るなどして遊びました。今月から上履きを履く練習をしています。日に日に、上手に履けるようになっていきます。上履きのご用意、ありがとうございました。7月の暑い日も子ども達と思い切り楽しく過ごしたいと思っています。



ゆり組 (5才児)

急に暑い日が続いていますが、みんな大きく体調を崩すことなく元気に過ごしています。6月前半はひまわり組さんと泥んこ遊びを楽しみました。山のトンネルからお水を流したり、おままごとをしたり泥の感触に大喜びのみんなでした。体育指導参観ではお忙しい中、ありがとうございました。お父さんお母さんが見えると、とても嬉しそうに張り切っていました。食育のバター作りでは、液体から固まるまでみんなでふりふりして、おいしく出来たバターをクラッカーに塗っておいしくいただきました。7月も安全と健康に気を付けながら、楽しく過ごしていきたいと思っています。



今月の給食レシピ

そばろ納豆



材料

納豆・・・2パック
切干大根・・・15g
醤油・・・小さじ1/2
サラダ油・・・小さじ1/2

作り方

- ①切干大根を茹でて1cmくらいに切り、水気を絞る。
- ②フライパンに油をひき切干大根を炒め、醤油を加える。
- ③納豆は付属のタレと混ぜ合わせておき、炒めた切干大根と和える。



ほけんだより

水遊びの季節がやってきました。
みんなで元気に水遊びをする前に
子どもの体調や皮膚の状態を
もう一度しっかりと見てみて下さい。

皮膚の病気

○水いぼ(伝染性軟属腫)

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぷつぷつとした水泡が体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。

乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人が、かかりやすい傾向にあるようです。

掻き壊すと広がるので、爪を短く切って清潔にたもちましょう。

○とびひ(伝染性膿痂疹)

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったり掻いたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。

患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、直接触れないようにしましょう。

虫刺されやすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、シャワーを浴びて体を清潔に保ちましょう。

園生活・水遊びでの注意点

皮膚症状がみられる場合は、早めに皮膚科で診てもらいましょう。

水いぼ・とびひ共に、触れるとうつる可能性があるため、衣類や絆創膏などでしっかりと患部を覆って下さい。水を介してうつることはありません。しかし、患部を掻いたり、水遊びの後は皮膚の状態が悪くなりやすいです。

水いぼは覆ってあれば、水遊びは可能です。ラッシュガードやタオル等覆う準備をお願いします。

とびひは受診し治療してかさぶたになるまでは、水遊びは控えましょう。

7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6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
火	1 発芽玄米ごはん 魚の利久焼き マセドアンサラダ みそ汁	のりたま、カラスカレイ、ごま じゃが芋、人参、胡瓜 チーズ、ハム、マヨネーズ 小松菜、えのき	牛乳 ハタースティックパン	E 536/578 P 22. 0/23. 7 F 17. 0/17. 5 食塩 1. 3/1. 5	木	17 ごはん やみつきチキン かぼちゃサラダ みそ汁	鶏肉、にんにく、パセリ ケチャップ、マヨネーズ かぼちゃ、胡瓜、ベーコン なす、油揚げ	牛乳 とうもろこしのチヂミ	E 479/513 P 18. 5/19. 6 F 18. 3/19. 0 食塩 1. 4/1. 6
水	2 ひじきご飯 胡瓜とささみのごまみそ和え すまし汁 バナナ	ひじき、人参、油揚げ 鶏ささみ、胡瓜、もやし ごま わかめ、ねぎ	牛乳 オレンジケーキ	E 456/485 P 16. 6/17. 1 F 11. 4/10. 6 食塩 1. 2/1. 4	金	18 ロールサンド (ウインナー、ジャム) ポトフ バナナ	ロールパン、ウインナー ケチャップ、ソース、苺ジャム じゃが芋、人参、玉葱 キャベツ、ベーコン、コンソメ	牛乳 おふのラスク	E 418/436 P 14. 4/14. 5 F 15. 6/15. 8 食塩 1. 4/1. 6
木	3 ごはん 鶏肉の甘辛焼き れんこんサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉、ねぎ れんこん、キャベツ、人参 ハム、ごま、マヨネーズ なす、油揚げ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 463/490 P 17. 3/17. 8 F 16. 2/16. 4 食塩 1. 1/1. 2	土	19 焼肉丼 すまし汁	豚肉、キャベツ、玉葱 生姜、チンゲン菜、豆腐	牛乳 クラッカー せんべい	E 405/418 P 13. 0/12. 4 F 11. 2/10. 1 食塩 1. 2/1. 4
金	4 ツナスパゲティ ブルーツプレンチサラダ 卵スープ	スパゲティ、ツナ、玉葱、ピーマン、トマト トマトジュース、ケチャップ、コンソメ キャベツ、胡瓜、人参、りんご レーズン、みかん缶、ねぎ、卵	麦茶 チーズおかわおにぎり	E 449/474 P 16. 5/17. 0 F 11. 5/10. 9 食塩 1. 1/1. 3	日	20			
土	5 そうめん ポテトとベーコンの バター炒め	そうめん、胡瓜、みかん缶 めんつゆ じゃが芋、ベーコン、バター	牛乳 ビスケット せんべい	E 384/390 P 12. 2/11. 6 F 10. 9/10. 0 食塩 1. 2/1. 3	月	21	海の日		
日	6				火	22 雑穀米ごはん 魚の生姜焼き さつまいもサラダ	おかか、鮭、生姜 さつまいも、人参、りんご 胡瓜、ハム、マヨネーズ なす、油揚げ	牛乳 マカロニあべかわ	E 491/528 P 21. 5/23. 1 F 13. 6/13. 0 食塩 1. 3/1. 5
月	7 ちらし寿司 ポテトサラダ 星の子スープ	鶏肉、人参、絹さや、干し椎茸 コーン缶、海苔、じゃが芋 胡瓜、卵、ハム、マヨネーズ おくら、そうめん	牛乳(2～5歳) 七夕ゼリー 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 418/492 P 15. 8/15. 9 F 9. 8/15. 5 食塩 1. 2/1. 5	水	23 チャーハン チーズ入りマトサラダ オニオンスープ バナナ	焼豚、卵、ナルト、万ねぎ キャベツ、トマト、胡瓜 チーズ、玉葱、わかめ コンソメ	牛乳 人参ケーキ	E 511/550 P 16. 9/17. 6 F 16. 3/16. 5 食塩 1. 2/1. 5
火	8 雑穀米ごはん 鮭の五目あんかけ トマトと胡瓜のナムル みそ汁	のりおかか、鮭、蓮根、筍、人参 コーン缶、水煮大豆、片栗粉 胡瓜、トマト、鶏ガラスープの素 ごま、ごま油、玉葱、しめじ	牛乳 お豆腐マフィン	E 436/463 P 20. 0/21. 3 F 11. 4/10. 4 食塩 1. 1/1. 2	木	24 ごはん 鶏の甘辛唐揚げ わかめの酢の物 みそ汁	鶏肉、にんにく、生姜 小麦粉、片栗粉、ごま わかめ、カニカマ、胡瓜 小松菜、えのき	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 489/519 P 18. 2/19. 1 F 18. 2/18. 8 食塩 1. 2/1. 3
水	9 タコライス チャーハン わかめスープ	豚肉、玉葱、人参、キャベツ、トマト チーズ、ケチャップ、ソース、カレー粉 にんにく、じゃが芋、コーン缶、バター ベーコン、わかめ、卵、コンソメ	牛乳 ちんすこう	E 522/563 P 17. 4/17. 9 F 20. 2/21. 5 食塩 1. 1/1. 4	金	25 焼きそば フロッキー、トマト すまし汁 オレンジ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参 もやし、ピーマン、ソース ブロッコリー、トマト、マヨネーズ こら、卵	牛乳 ハイツアップル蒸しパン	E 471/541 P 18. 0/19. 1 F 15. 7/16. 1 食塩 1. 3/1. 4
木	10 ごはん 豚肉のつけ焼き チンゲン菜のおかかあえ みそ汁 バナナ	豚肉、玉葱、にんにく チンゲン菜、えのき、カニカマ 鰹節 キャベツ、油揚げ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 477/505 P 18. 5/19. 3 F 14. 2/13. 9 食塩 1. 1/1. 3	土	26 冷やしうどん じゃが芋のそぼろ煮	うどん、トマト、胡瓜 めんつゆ じゃが芋、鶏肉、片栗粉	牛乳 ビスケット せんべい	E 352/352 P 13. 5/13. 2 F 10. 2/8. 9 食塩 1. 2/1. 4
金	11 サラダうどん 竹輪の磯辺揚げ オレンジ	うどん、ツナ、胡瓜 トマト、めんつゆ、マヨネーズ 竹輪、青のり、てんぷら粉	牛乳 南瓜とチーズの蒸しパン	E 450/473 P 15. 8/16. 1 F 20. 2/21. 7 食塩 1. 3/1. 6	日	27			
土	12 親子丼 すまし汁	鶏肉、ねぎ、玉葱、しめじ 舞茸、卵 万葱、豆腐	牛乳 クラッカー せんべい	E 416/433 P 17. 5/18. 1 F 11. 9/11. 2 食塩 1. 3/1. 4	月	28 ごはん 鶏肉のトマト煮 ミモザサラダ みそ汁	鶏肉、玉葱、にんにく トマト缶、ケチャップ、コンソメ キャベツ、胡瓜、卵 わかめ、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 431/448 P 20. 4/21. 8 F 13. 5/13. 1 食塩 0. 7/1. 0
日	13				火	29 鮭寿司 スパゲティサラダ みそ汁 ヤクルト	紅鮭、ごま、胡瓜、卵、海苔 サラスパ、りんご、胡瓜 ハム、マヨネーズ、みかん缶 ねぎ、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 453/476 P 16. 1/16. 5 F 14. 6/14. 3 食塩 0. 8/0. 8
月	14 わかめごはん 豚肉のごま照り焼き ひじき入りサラダ みそ汁	わかめ、豚肉、ごま、玉葱 小麦粉、ひじき、キャベツ 人参、コーン缶、竹輪 じゃが芋、しめじ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 466/499 P 19. 3/20. 4 F 13. 6/13. 5 食塩 1. 2/1. 3	水	30 ツナごはん 豚肉とほうれん草の 和風サラダ みそ汁 オレンジ	ツナ、豚肉、ほうれん草 トマト、生姜、ごま油 じゃが芋、しめじ	牛乳 さつま芋マフィン	E 476/507 P 17. 1/17. 9 F 15. 1/15. 1 食塩 1. 0/1. 1
火	15 発芽玄米ごはん 煮魚 小松菜とよやしのナムル みそ汁	のりたま、カラスカレイ 生姜、小松菜、もやし、人参 ごま、鶏ガラスープの素 豆腐、ねぎ	牛乳 ずんだサンド	E 463/493 P 20. 6/22. 0 F 11. 0/9. 7 食塩 1. 3/1. 5	木	31 ゆかりごはん 豆腐とはんぺんのしゅうまい おくらと竹輪のおかか和え みそ汁 バナナ	ゆかり、鶏肉、豆腐、人参、玉葱 生姜、はんぺん、シューマイの皮 ごま油、おくら、胡瓜、竹輪、鰹節 なす、油揚げ	牛乳 ごまマドレーヌ	E 527/569 P 18. 1/18. 6 F 17. 9/18. 5 食塩 1. 3/1. 4
水	16 カレーライス トマトサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 カレーパウダー、キャベツ、トマト 胡瓜、わかめ、えのき	牛乳 もちもちチーズパン	E 513/552 P 16. 9/17. 3 F 17. 6/18. 2 食塩 1. 3/1. 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。

【体を冷やしてくれる食べ物】

夏野菜には胡瓜・トマト・なす・レタス・かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。

これらを食べて夏を乗り切りましょう。

7月 離乳食予定献立表

(令和7年6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 中期・後期午後おやつ	材料	完了期給食 完了期午後おやつ	日 曜	初期給食	中期・後期給食 中期・後期午後おやつ	材料	完了期給食 完了期午後おやつ
1 火	お粥 小松菜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(小松菜、えのき) ヨーグルト 食パン	カラスカレイ、じゃが芋、人参 胡瓜、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき 食パン	発芽玄米ごはん 魚の利久焼き マセドアンサラダ みそ汁 牛乳 バタースティックパン	17 木	お粥 南瓜煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 みそ汁(なす) ヨーグルト とうもろこし蒸しパン	鶏肉、南瓜、胡瓜 玉葱、コンソメ 煮干、鰹節、味噌 なす とうもろこし、小麦粉	ごはん やみつきちキン 南瓜サラダ みそ汁 牛乳 とうもろこしのチヂミ
2 水	お粥 小松菜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 すまし汁(わかめ、ねぎ) バナナ ヨーグルト フレーン蒸しパン	鶏肉、胡瓜、もやし 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、わかめ ねぎ、バナナ 小麦粉	ひじきご飯 胡瓜とささみのごまみそ和え すまし汁 バナナ 牛乳 オレンジケーキ	18 金	お粥 人参煮 小松菜煮 野菜スープ	パン粥(食パン) ポトフ バナナ ヨーグルト せんべい	食パン、粉ミルク キャベツ、人参、玉葱 じゃが芋、コンソメ バナナ	ロールサンド (ウインナー、ジャム) ポトフ バナナ 牛乳 おふのラスク
3 木	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(なす) オレンジ ヨーグルト ビスケット	鶏肉、蓮根、キャベツ 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 なす、オレンジ	ごはん 鶏肉の甘辛焼き れんこんサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳 ビスケット、せんべい	19 土				焼肉丼 すまし汁 牛乳 クラッカー、せんべい
4 金	お粥 小松菜煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん 鶏と野菜のトマト煮 りんご 麦茶 鮭粥	うどん、キャベツ、人参 醤油、砂糖、煮干、鰹節 とりひき肉、トマト、ピーマン 玉葱、コンソメ、りんご 鮭	ツナスパゲティ フルーツフレンチサラダ 卵スープ 麦茶 チーズおかかおにぎり	20 日				
5 土				そうめん ポテトとベーコンの バター炒め 牛乳 ビスケット、せんべい	21 月				海の日
6 日					22 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(なす) ヨーグルト せんべい	鮭、さつま芋、人参、胡瓜 コンソメ 煮干、鰹節、味噌 なす せんべい	雑穀米ごはん 魚の生姜焼き さつまいもサラダ みそ汁 牛乳 マカロニあべかわ
7 月	お粥 人参煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 すまし汁(そうめん、おくら) ヨーグルト せんべい	鶏肉、人参、じゃが芋 胡瓜、コンソメ 煮干、鰹節、醤油 そうめん、おくら	ちらし寿司 ポテトサラダ 星の子スープ 麦茶 ヨーグルト、せんべい	23 水	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 オニオンスープ バナナ ヨーグルト 人参蒸しパン	鶏肉、キャベツ、トマト 胡瓜、醤油、砂糖 玉葱、わかめ、コンソメ バナナ 人参、小麦粉	チャーハン チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ バナナ 牛乳 人参ケーキ
8 火	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(玉葱、しめじ) ヨーグルト フレーン蒸しパン	鶏肉、人参、玉葱、キャベツ トマト、じゃが芋、コンソメ わかめ、コンソメ 小麦粉、豆腐	雑穀米ごはん 鮭の五目あんかけ トマトと胡瓜のナムル みそ汁 牛乳 お豆腐マフィン	24 木	お粥 さつま芋煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(小松菜、えのき) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、玉葱、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき	鶏肉の甘辛唐揚げ わかめの酢の物 みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい
9 水	お粥 人参煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 わかめスープ ヨーグルト フレーン蒸しパン	鶏肉、人参、玉葱、キャベツ トマト、じゃが芋、コンソメ わかめ、コンソメ 小麦粉	タコライス ジャーマンポテト わかめスープ 牛乳 ちんすこう	25 金	お粥 ほうれん草煮 じゃが芋煮 野菜スープ	煮込みうどん 鶏肉と野菜のコンソメ煮 オレンジ ヨーグルト フレーン蒸しパン	うどん、人参、キャベツ ピーマン、醤油、煮干、鰹節 鶏肉、ブロッコリー、トマト コンソメ、オレンジ 小麦粉	焼きそば ブロッコリー、トマト すまし汁 オレンジ 牛乳 バイナップル蒸しパン
10 木	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ) バナナ ヨーグルト ビスケット	鶏肉、玉葱、チンゲン菜 えのき、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 キャベツ、バナナ	ごはん 豚肉のつけ焼き チンゲン菜のおかかあえ みそ汁 バナナ 牛乳 ビスケット、せんべい	26 土				冷やしうどん じゃが芋のそぼろ煮 牛乳 ビスケット、せんべい
11 金	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん 煮魚 オレンジ ヨーグルト 南瓜蒸しパン	うどん、胡瓜、トマト 醤油、煮干、鰹節 カラスカレイ、砂糖 小麦粉、南瓜	サラダうどん 竹輪の磯辺揚げ オレンジ 牛乳 南瓜とチーズの蒸しパン	27 日				
12 土				親子丼 すまし汁 牛乳 クラッカー、せんべい	28 月	お粥 人参煮 キャベツ煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のトマト煮 みそ汁(わかめ、豆腐) ヨーグルト せんべい	鶏肉、トマト、玉葱、キャベツ コンソメ 煮干、鰹節、味噌 わかめ、豆腐	ごはん 鶏肉のトマト煮 ミモザサラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい
13 日					29 火	お粥 ほうれん草煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(ねぎ、豆腐) ヨーグルト ビスケット	鮭、人参、胡瓜、じゃが芋 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 ねぎ、豆腐	鮭寿司 スパゲティサラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい
14 月	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 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) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、玉葱、キャベツ 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 じゃが芋、しめじ	わかめごはん 豚肉のごま照り焼き ひじき入りサラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい	30 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 みそ汁(じゃが芋、しめじ) オレンジ ヨーグルト さつま芋蒸しパン	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、オレンジ さつま芋、小麦粉	ツナごはん 豚肉とほうれん草の和風サラダ みそ汁 オレンジ 牛乳 さつま芋マフィン
15 火	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、ねぎ) ヨーグルト 食パン	カラスカレイ、小松菜 人参、もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ 食パン	発芽玄米ごはん 煮魚 小松菜ともやしのナムル みそ汁 牛乳 すんだサンド	31 木	お粥 さつま芋煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と豆腐の煮物 みそ汁(なす) バナナ ヨーグルト ごま蒸しパン	豆腐、鶏肉、人参、玉葱 おくら、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 なす、バナナ ごま、小麦粉	ゆかりごはん 豆腐とはんぺんのシュマイ おくらと竹輪のおかか和え みそ汁 バナナ 牛乳 ごまマドレーヌ
16 水	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 すまし汁(わかめ、えのき) オレンジ ヨーグルト フレーン蒸しパン	鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、キャベツ、トマト コンソメ、煮干、鰹節 わかめ、えのき オレンジ、小麦粉	カレーライス トマトサラダ すまし汁 オレンジ 牛乳 もちもちチーズパン	※				※ 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。