



## じょうぶな子、げんきな子



9月に入っても記録的な暑さが続いていましたが、ようやく朝夕の風の涼しさに秋の気配を感じられるようになってきました。運動会の練習も本格的に始まり、子ども達は本番に向けていきいきと活動しています。当日は、ご家族の方々にかけっこや遊戯、競技など頑張っている姿を披露してくれることと思いますので、大きな大きな声援と拍手をよろしくお願いいたします。また、0・1・2歳児クラスの『ミニ運動会』での可愛い姿は後日、DVD販売をいたしますので、楽しみにしててください♪活動量も増えているので、子ども達が規則正しい生活を送れるように、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。



## 3・4・5才児 遠足のおしらせ

11月7日(金)市川動植物園  
雨天時は、松戸市民会館プラネタリウムを予定しております。  
当日は雨天問わず、お弁当のご用意をお願いいたします。詳細は後日お知らせいたします。



## 10月の行事予定

1日(水) 体育指導  
2日(木) 絵画教室(3・4・5才)  
4日(土) 布団乾燥  
7日(火) 絵画教室(2才)  
8日(水) 体育指導  
9日(木) 運動会リハーサル  
13日(月) スポーツの日  
15日(水) 体育指導  
18日(土) 第50回運動会(3・4・5才)  
19日(日) 予備日

20日(月) 英語教室(3・4・5才)  
絵本・納入袋配布  
21日(火) ミニ運動会リハーサル  
22日(水) 体育指導  
23日(木) 身体測定 / 避難訓練(風水)  
25日(土) 布団乾燥  
27日(月) リトミック  
28日(火) ミニ運動会(0・1・2才)  
29日(水) ミニ運動会予備日  
30日(木) 誕生会  
31日(金) 園だより・献立表配信

## 今月の保育目標

- たんぽぽー 気温や活動に応じて衣服を調整し快適に過ごす  
・戸外の活動で秋の自然に触れる  
・保育者に受け止められ認めてもらう喜びを感じる
- も もー 涼しい日は秋の自然に触れながら、  
身体をのびのび動かし戸外遊びを楽しむ  
・簡単な身の回りの事を自分でしようとする
- ちゅうりっぷー 季節の変化や秋の自然を感じて興味を持つ  
・身支度を自ら行い、自信をもって意欲的に過ごす  
・心地よい気候の中、十分に身体を動かして遊ぶ
- さくらー 運動会を通して力を合わせて取り組み、楽しさと達成感を味わう  
・毎日の生活を通して自分の気持ちを相手に伝えたり、一緒に遊ぶ楽しさを知る
- ひまわりー 身近な秋の自然に触れ、季節の移り変わりに興味を持つ  
・運動会を通して最後まで頑張ることや、体を動かす楽しさを知る
- ゆりー 自分なりの目標や目的を持って、運動会の練習に取り組む  
・健康や安全に気をつけながら活動したり、遊んだりする  
・秋の自然に触れ、遊びの中に取り入れて遊ぶことを楽しむ

## お知らせとお願い

●朝夕と日中の気温差がある時期です。又、運動会練習もありますので、調節しやすい衣類を多めにご用意ください。

●絵本代・給食費は、必ず月末までにお支払いください。



# クラス通信

10月



## たんぽぽ組(0才児)

厳しい夏の暑さも少しずつ和らぎ秋の気配が感じられる頃となりました。  
あんよが上手になってきたり楽しそうにおしゃべりをしていたりパチパチと手を叩いていたり、日に日に成長を見せてくれるたんぽぽ組の子ども達です。10月に予定しているミニうんどう会ではきっと可愛い姿を見せてくれることでしょう。またパイナッポ体操の練習ではもも組さん、ちゅうりっぷ組さんと一緒にニコニコしながら体を動かしていますが本番ではどんな姿を見せてくれるかな。  
季節の変わり目、体調の変化に気を付けながら無理なく過ごせるように子ども達を見守っていきたいと思います。



## さくら組(3才児)

9月に入り運動会に向けての練習も本格的に始まりました。クラスの競技パラバルーンでは興味津々に一つ一つの技を楽しく練習している子ども達。お友達と力を合わせて大きなパラバルーンに挑戦します。覚えることもいっぱいある中で一生懸命取り組む姿に日々感心しています。今年は3クラス合同の運動会で緊張と不安も出てくるかと思いますが、日々の成長を温かく見守っていただけると嬉しいです。疲れが出やすい時期なので、水分と休息をしっかり取りながら過ごし、当日は全員そろって参加できることを楽しみにしています。



## もも組(1才児)

9月も暑い日が続き、中々戶外遊びが出来ませんでしたが、お部屋の中では玩具以外にもゲームをしたり色々な体験が出来ました。ブロックやおままごとでも、1人遊びからお友達と一緒に高く積んでみたり、車を作って走らせてみたり、ごっこ遊びでも工夫や想像してる様子が見られるようになりました。お友達と関わる事の楽しさに気付いてくれてきたようです。ゲームでは、順番を待つことも上手になってきました。もっとやりたい!!という気持ちと、順番を守らないといけない!!という気持ちと自分なりに戦いながら頑張っている姿は、成長を感じられる嬉しい時です。10月はミニ運動会に向けての活動が増えてきます。体調に気をつけながら本番を楽しみに頑張りたいと思います。



## ひまわり組(4才児)

少しずつ秋らしくなってきました。子ども達は今、毎日運動会の練習に励んでいます。はじめての組体操は、1人技2人技、3人技、ゆり組さんとの技と全体の動きで構成されています。まだ練習中ですが、確実に上手になってきています。旗体操は、振り付けを覚えている途中です。ノリの良い曲なので元気いっぱい楽しく踊っています。びゅっと音がするくらいカッコよく旗がふれるように練習しています。みんなの一生懸命な姿が印象的です。どちらも楽しみにしててください。水分補給と休息をしっかり取りながら体調管理に気をつけ、当日自信を持って出来るように元気に頑張ります。



## ちゅうりっぷ組(2才児)

木々の葉の色が変わり始めて、秋の澄んだ空気を感じます。ようやく朝晩は涼くなりましたね。暑い日はお部屋の中で、風船遊びをしたり、マットでゴロゴロ芋虫、高い跳び箱によじ登ったり運動遊びを楽しみました。椅子取りゲームやぞうさんと蜘蛛の巣という簡単なルールのある遊びは、勝ち負けで悔しい気持ちを経験したり、音楽を集中して聴くなどみんなで楽しむ心地よさを味わうことができたように思います。お友達との会話も楽しくなっています。ミニ運動会に向けて、子ども達がワクワクできるような活動や天気の良い日には散歩に行ったりと秋ならではの自然に触れながら沢山遊びたいと思います。



## ゆり組(5才児)

やっと秋の風を感じるようになってきました。ゆり組dayでは遅い時間のお迎えありがとうございました。夜にみんなでご飯を食べたり、花火を見てまた一つみんなと素敵な思い出が出来ました。  
運動会の練習では外練習、お部屋での練習をみんなで力を合わせて頑張っています。ふと去年の練習を思い出しますが、練習しながらも、やっぱりゆり組なんだと成長を感じる日々です。保育園最後の運動会、みんなで頑張りが達成感を味わえるよう、そしてみんなが思い出に残る笑顔の運動会になるように練習を頑張りたいと思います。水分補給、休息をとりながら体調管理もしっかり行い過ごしていこうと思います。

## 今月の給食レシピ

### 焼き鳥丼

【材料(3~4人)】

鶏もも小間肉・・・150g  
塩胡椒・・・適量  
玉葱・・・1/2玉  
長ネギ・・・1/2本  
椎茸・・・2~3個  
サラダ油・・・適量

醤油・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ2  
酒・・・小さじ1  
みりん・・・小さじ1  
水・・・大さじ3

片栗粉・・・適量  
きざみ海苔・・・適量

【作り方】

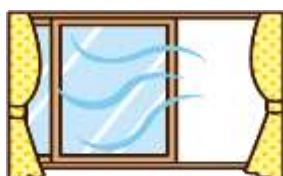
- ①玉葱、椎茸はスライス、長ネギは斜めスライスに切る。
- ②鶏コマ肉に塩胡椒を振り下味をつける。  
フライパンにサラダ油をひき、肉と野菜を炒める。
- ③大体火が通ったら調味料を入れ煮詰める。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、ご飯の上にのせる。  
きざみ海苔をトッピングして完成。



## ほけんだより

### 【病気のあれこれ】

- ★子どもの風邪は、何が原因？  
9割はウイルス感染です。
- ★抗生物質は、風邪を治す？熱を下げる？  
抗生物質は、細菌を抑える薬です。ウイルスには効きません。  
熱を下げたり痛みを取ったりする作用もありません。  
中耳炎や細菌性肺炎など、細菌と闘う時や予防のために処方されます。
- ★風邪で処方される薬は？  
多くは対症療法です。  
風邪の症状は発熱、咳、鼻水、喉の痛み、嘔吐、下痢など様々なので、  
そのつらい症状を和らげるお薬です。
- ★熱が高くて、頭がおかしくなることは？  
高熱＝重い病気というわけではありません。全身状態をみましょう。  
顔色が悪い、ぐったりしている、嘔吐が続く、脱水になり唇が渴きおしっこが  
出ないなどの場合は、早めに受診しましょう。  
中には、後遺症が残る病気もあります。救急の必要はなくても、診察時間内に  
受診しましょう。





# 10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9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	豆腐の肉野菜 あんかけ丼 水 二色キャベツ みそ汁	豆腐、豚肉、椎茸、人参 玉葱、いんげん、片栗粉 キャベツ、人参 わかめ、ねぎ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 493/516 P 19. 9/21. 4 F 15. 8/15. 1 食塩 1. 4/1. 7	17	きのこうどん さつま芋の天ぷら オレンジ	うどん、鶏肉、舞茸、しめじ なめこ、椎茸、人参、ねぎ ほうれん草、なると さつま芋、天ぷら粉	牛乳 黒糖煮しパン	E 461/470 P 17. 0/17. 3 F 13. 6/13. 2 食塩 1. 3/1. 2
2	ごはん 鶏団子のおろし煮 木 ひじきサラダ みそ汁	鶏肉、人参、椎茸 大根、万ねぎ、パン粉 ひじき、キャベツ、人参、胡瓜 ごま、えのき、小松菜	牛乳(2～5歳) いちごパバロア 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 512/566 P 20. 1/22. 2 F 16. 2/16. 4 食塩 1. 1/1. 5	18	第 50 回 運動会			
3	きつねうどん 金 かぼちゃの甘煮 バナナ	うどん、ほうれん草 舞茸、しめじ、ねぎ、油揚げ 卵、なると、南瓜	牛乳 きな粉団子	E 476/508 P 17. 4/17. 9 F 11. 6/10. 7 食塩 1. 2/1. 4	19				
4	焼肉丼 土 すまし汁	豚肉、キャベツ、玉葱 生姜 チンゲン菜、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい	E 407/419 P 13. 1/12. 5 F 10. 9/9. 8 食塩 1. 0/1. 2	20	ごはん やみつきちキン フルーツフレッシュサラダ みそ汁	鶏肉、ケチャップ、マヨネーズ パセリ、キャベツ、人参、レーズン みかん缶、胡瓜、りんご 南瓜、玉葱	牛乳 きな粉マドレーヌ	E 528/572 P 20. 0/21. 5 F 19. 5/20. 7 食塩 1. 1/1. 3
5					21	雑穀米ごはん 火 ししゃもの黄金焼き 切干大根サラダ みそ汁	のりおかか、ししゃも、カレー粉 小麦粉、粉チーズ、ツナ缶 切干大根、人参、胡瓜、マヨネーズ ごま、小松菜、えのき	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 496/532 P 20. 1/21. 3 F 17. 8/18. 5 食塩 1. 2/1. 3
6	ゆかりごはん 豚肉のごま照り焼き 月 南瓜サラダ みそ汁	ゆかり、豚肉、小麦粉 ごま、南瓜、胡瓜、玉葱 ベーコン 大根、油揚げ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 463/494 P 18. 8/19. 9 F 15. 1/15. 1 食塩 1. 1/1. 2	22	親子そぼろ丼 水 キャベツの甘酢和え みそ汁 バナナ	鶏肉、卵、絹さや、でんぶ ごま、のり、キャベツ、人参 ツナ ねぎ、豆腐	牛乳 長芋のふわふわビザ	E 511/552 P 22. 4/24. 5 F 17. 5/18. 1 食塩 1. 2/1. 5
7	発芽玄米ごはん 火 鮭のバター醤油焼き 浦上そば みそ汁 オレンジ	おかか、鮭、バター、人参 白滝、さつま揚げ、もやし 牛蒡、椎茸、いんげん、豚肉 小松菜、えのき	牛乳 とうもろこしのチヂミ	E 464/495 P 18. 9/19. 6 F 16. 1/16. 3 食塩 1. 2/1. 4	23	ごはん 豚肉のマーマレード焼き 木 小松菜とまよしのナムル みそ汁	豚肉、マーマレードジャム、玉葱 小松菜、人参、もやし、ごま ごま油、鶏がらスープの素 じゃがいも、しめじ	牛乳 しらすチーズトースト	E 473/502 P 19. 7/20. 9 F 17. 8/18. 4 食塩 1. 3/1. 6
8	麻婆豆腐丼 水 もやしサラダ 中華風コーンスープ	豚肉、豆腐、人参、椎茸 玉葱、生姜、にんにく、味噌 もやし、胡瓜、ごま油、卵 クリームコーン缶、万葱、鶏がらスープ	牛乳 セサミクッキー	E 516/555 P 17. 9/18. 6 F 19. 0/20. 0 食塩 1. 3/1. 2	24	ナポリタン 金 りんごサラダ 卵スープ ヤクルト	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱 ピーマン、にんにく、トマト缶 ケチャップ、りんご、キャベツ、 胡瓜、人参、卵、ネギ、コンソメ	麦茶 鮭おにぎり	E 500/538 P 16. 9/17. 2 F 12. 2/12. 0 食塩 1. 2/1. 4
9	カレーライス 木 トマトサラダ すまし汁 バナナ	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 カレールウ、トマト、胡瓜 キャベツ 小松菜、豆腐	牛乳 マカロニあべかわ	E 493/530 P 15. 8/16. 1 F 15. 0/15. 0 食塩 1. 4/1. 5	25	豚肉と野菜の 土 あんかけ丼 すまし汁	豚肉、キャベツ、しめじ もやし、人参、片栗粉 鶏がらスープの素、万ねぎ 豆腐	牛乳 クラッカー せんべい	E 408/422 P 15. 8/16. 0 F 10. 7/9. 5 食塩 1. 2/1. 3
10	焼きそば 金 ブロッコリーのごま酢あえ すまし汁 柿	中華麺、豚肉、人参、もやし キャベツ、ピーマン、ソース ブロッコリー、竹輪、ごま にら、卵	牛乳 バナナ蒸しパン	E 481/517 P 19. 4/20. 2 F 16. 1/16. 0 食塩 1. 4/1. 5	26				
11	煮込みうどん 土 さつま芋と豚肉の煮物	うどん、ねぎ、舞茸、しめじ ほうれん草、油揚げ さつま芋、豚肉	牛乳 ビスケット せんべい	E 414/455 P 16. 1/16. 4 F 13. 7/13. 4 食塩 1. 2/1. 4	27	ごはん 鶏の甘辛焼き 月 マカロニサラダ なめこ汁	鶏肉、ねぎ、マカロニ じゃが芋、人参、胡瓜、ツナ コーン缶、卵、マヨネーズ なめこ、豆腐、ねぎ	牛乳(2～5歳) ぶどうゼリー 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 504/541 P 19. 7/20. 7 F 18. 3/19. 0 食塩 1. 1/1. 2
12					28	雑穀米ごはん 火 魚のカレー焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁	のりたま、カスライ、カレー粉 生姜、ほうれん草、もやし 人参、鰹節 さつま芋、玉葱	牛乳 餃子の皮のりんごパイ	E 404/409 P 18. 1/19. 4 F 8. 5/5. 6 食塩 1. 2/1. 6
13	スポーツの日				29	ごはん 水 豚肉の生姜焼き ミモザサラダ みそ汁 オレンジ	豚肉、玉葱、人参、もやし 生姜、キャベツ、胡瓜、卵 小松菜、油揚げ	牛乳 南瓜マフィン	E 496/529 P 17. 7/18. 3 F 17. 8/18. 7 食塩 1. 0/1. 3
14	発芽玄米ごはん 火 魚のパン粉焼き 三色ごまあえ みそ汁	のりたま、鮭、マヨネーズ 粉チーズ、パン粉、青のり ほうれん草、人参、もやし ごま、わかめ、じゃが芋	牛乳 エッグタルト	E 401/418 P 20. 2/21. 6 F 10. 8/9. 5 食塩 0. 9/1. 1	30	ごはん 木 コーンコロケ ポパイサラダ みそ汁	豚肉、コーン缶、玉葱 じゃが芋、パン粉、小麦粉 卵、ほうれん草、えのき 大根、油揚げ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 494/527 P 14. 6/14. 8 F 17. 5/18. 3 食塩 1. 0/1. 1
15	チャーハン 水 チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ バナナ	焼豚、万葱、卵、ナルト チーズ、キャベツ、胡瓜 玉葱、わかめ、コンソメ	牛乳 焼き芋	E 461/487 P 14. 6/14. 7 F 12. 5/11. 9 食塩 1. 1/1. 4	31	ロールサンド 金 (たまご、ジャム) 秋野菜のクリームシチュー バナナ	ロールパン、卵、マヨネーズ いちごジャム、鶏肉、ほうれん草 人参、玉葱、しめじ、さつま芋 シチュールー、牛乳	牛乳 ハロウィンクッキー	E 594/657 P 17. 4/18. 0 F 25. 1/27. 5 食塩 1. 1/1. 3
16	ゆかりごはん 木 豆腐入り鶏味噌つみれ 小松菜のじゃこ和え すまし汁 オレンジ	ゆかり、鶏肉、豆腐、ねぎ パン粉、卵、味噌、小松菜 人参、しらす、生姜、ごま油 わかめ、えのき	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 449/470 P 19. 3/20. 1 F 13. 0/12. 5 食塩 1. 2/1. 4	※  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。

【子供が元気になる食事☺ / 】

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。  
朝ごはんのメニューは簡単でもバランスを考え食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。

# 10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9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	豆腐の肉野菜 あんかけ丼 水 二色キャベツ みそ汁	豆腐、豚肉、椎茸、人参 玉葱、いんげん、片栗粉 キャベツ、人参 わかめ、ねぎ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 493/516 P 19. 9/21. 4 F 15. 8/15. 1 食塩 1. 4/1. 7	17	きのこうどん さつま芋の天ぷら オレンジ	うどん、鶏肉、舞茸、しめじ なめこ、椎茸、人参、ねぎ ほうれん草、なると さつま芋、天ぷら粉	牛乳 黒糖蒸しパン	E 461/470 P 17. 0/17. 3 F 13. 6/13. 2 食塩 1. 3/1. 2
2	ごはん 鶏団子のおろし煮 木 ひじきサラダ みそ汁	鶏肉、人参、椎茸 大根、万ねぎ、パン粉 ひじき、キャベツ、人参、胡瓜 ごま、えのき、小松菜	牛乳(2～5歳) いちごパバロア 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 512/566 P 20. 1/22. 2 F 16. 2/16. 4 食塩 1. 1/1. 5	18	サンドイッチ (チーズ、ジャム) 土 コーンスープ	食パン、チーズ、苺ジャム コーンスープの素	牛乳 ビスケット せんべい	E 403/416 P 13. 9/13. 7 F 12. 5/11. 8 食塩 2. 0/2. 4
3	きつねうどん 金 かぼちゃの甘煮 バナナ	うどん、ほうれん草 舞茸、しめじ、ねぎ、油揚げ 卵、なると、南瓜	牛乳 きな粉団子	E 476/508 P 17. 4/17. 9 F 11. 6/10. 7 食塩 1. 2/1. 4	19				
4	焼肉丼 土 すまし汁	豚肉、キャベツ、玉葱 生姜 チンゲン菜、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい	E 407/419 P 13. 1/12. 5 F 10. 9/9. 8 食塩 1. 0/1. 2	20	ごはん やみつきちキン フルーツレンヂサラダ みそ汁	鶏肉、ケチャップ、マヨネーズ パセリ、キャベツ、人参、レーズン みかん缶、胡瓜、りんご 南瓜、玉葱	牛乳 きな粉マドレーヌ	E 528/572 P 20. 0/21. 5 F 19. 5/20. 7 食塩 1. 1/1. 3
5					21	雑穀米ごはん 火 ししゃもの黄金焼き 切干大根サラダ みそ汁	のりおかか、ししゃも、カレー粉 小麦粉、粉チーズ、ツナ缶 切干大根、人参、胡瓜、マヨネーズ ごま、小松菜、えのき	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 496/532 P 20. 1/21. 3 F 17. 8/18. 5 食塩 1. 2/1. 3
6	ゆかりごはん 豚肉のごま照り焼き 月 南瓜サラダ みそ汁	ゆかり、豚肉、小麦粉 ごま、南瓜、胡瓜、玉葱 ベーコン 大根、油揚げ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 463/494 P 18. 8/19. 9 F 15. 1/15. 1 食塩 1. 1/1. 2	22	親子そぼろ丼 水 しゃぶしゃぶ和え みそ汁 バナナ	鶏肉、卵、絹さや、でんぶ ごま、のり、キャベツ、人参 ツナ ねぎ、豆腐	牛乳 長芋のふわふわビザ	E 511/552 P 22. 4/24. 5 F 17. 5/18. 1 食塩 1. 2/1. 5
7	発芽玄米ごはん 火 鮭のバター醤油焼き 浦上そば みそ汁 オレンジ	おかか、鮭、バター、人参 白滝、さつま揚げ、もやし 牛蒡、椎茸、いんげん、豚肉 小松菜、えのき	牛乳 とうもろこしのチヂミ	E 464/495 P 18. 9/19. 6 F 16. 1/16. 3 食塩 1. 2/1. 4	23	ごはん 豚肉のマーマレード焼き 木 小松菜ともやしのナムル みそ汁	豚肉、マーマレード・ジャム、玉葱 小松菜、人参、もやし、ごま ごま油、鶏がらスープの素 じゃがいも、しめじ	牛乳 しらすチーズトースト	E 473/502 P 19. 7/20. 9 F 17. 8/18. 4 食塩 1. 3/1. 6
8	麻婆豆腐丼 水 もやしサラダ 中華風コーンスープ	豚肉、豆腐、人参、椎茸 玉葱、生姜、にんにく、味噌 もやし、胡瓜、ごま油、卵 クリームコーン缶、万葱、鶏がらスープ	牛乳 セサミクッキー	E 516/555 P 17. 9/18. 6 F 19. 0/20. 0 食塩 1. 3/1. 2	24	ナポリタン 金 りんごサラダ 卵スープ ヤクルト	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱 ピーマン、にんにく、トマト缶 ケチャップ、りんご、キャベツ、 胡瓜、人参、卵、ネギ、コンソメ	麦茶 鮭おにぎり	E 500/538 P 16. 9/17. 2 F 12. 2/12. 0 食塩 1. 2/1. 4
9	カレーライス 木 トマトサラダ すまし汁 バナナ	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 カレールウ、トマト、胡瓜 キャベツ 小松菜、豆腐	牛乳 マカロニあべかわ	E 493/530 P 15. 8/16. 1 F 15. 0/15. 0 食塩 1. 4/1. 5	25	豚肉と野菜の 土 あんかけ丼 すまし汁	豚肉、キャベツ、しめじ もやし、人参、片栗粉 鶏がらスープの素、万ねぎ 豆腐	牛乳 クラッカー せんべい	E 408/422 P 15. 8/16. 0 F 10. 7/9. 5 食塩 1. 2/1. 3
10	焼きそば 金 ブロッコリーのごま酢あえ すまし汁 柿	中華麺、豚肉、人参、もやし キャベツ、ピーマン、ソース ブロッコリー、竹輪、ごま にら、卵	牛乳 バナナ蒸しパン	E 481/517 P 19. 4/20. 2 F 16. 1/16. 0 食塩 1. 4/1. 5	26				
11	煮込みうどん 土 さつま芋と豚肉の煮物	うどん、ねぎ、舞茸、しめじ ほうれん草、油揚げ さつま芋、豚肉	牛乳 ビスケット せんべい	E 414/455 P 16. 1/16. 4 F 13. 7/13. 4 食塩 1. 2/1. 4	27	ごはん 鶏の甘辛焼き 月 マカロニサラダ なめこ汁	鶏肉、ねぎ、マカロニ じゃが芋、人参、胡瓜、ツナ コーン缶、卵、マヨネーズ なめこ、豆腐、ねぎ	牛乳(2～5歳) ぶどうゼリー 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 504/541 P 19. 7/20. 7 F 18. 3/19. 0 食塩 1. 1/1. 2
12					28	雑穀米ごはん 火 魚のカレー焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁	のりたま、カスライ、カレー粉 生姜、ほうれん草、もやし 人参、鰹節 さつま芋、玉葱	牛乳 餃子の皮のりんごパイ	E 404/409 P 18. 1/19. 4 F 8. 5/5. 6 食塩 1. 2/1. 6
13	<b>スポーツの日</b>				29	ごはん 水 豚肉の生姜焼き ミモザサラダ みそ汁 オレンジ	豚肉、玉葱、人参、もやし 生姜、キャベツ、胡瓜、卵 小松菜、油揚げ	牛乳 南瓜マフィン	E 496/529 P 17. 7/18. 3 F 17. 8/18. 7 食塩 1. 0/1. 3
14	発芽玄米ごはん 火 魚のパン粉焼き 三色ごまあえ みそ汁	のりたま、鮭、マヨネーズ 粉チーズ、パン粉、青のり ほうれん草、人参、もやし ごま、わかめ、じゃが芋	牛乳 エッグタルト	E 401/418 P 20. 2/21. 6 F 10. 8/9. 5 食塩 0. 9/1. 1	30	ごはん 木 コーンコロケ ポパイサラダ みそ汁	豚肉、コーン缶、玉葱 じゃが芋、パン粉、小麦粉 卵、ほうれん草、えのき 大根、油揚げ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 494/527 P 14. 6/14. 8 F 17. 5/18. 3 食塩 1. 0/1. 1
15	チャーハン 水 チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ バナナ	焼豚、万葱、卵、ナルト チーズ、キャベツ、胡瓜 玉葱、わかめ、コンソメ	牛乳 焼き芋	E 461/487 P 14. 6/14. 7 F 12. 5/11. 9 食塩 1. 1/1. 4	31	ロールサンド 金 (たまご、ジャム) 秋野菜のクリームシチュー バナナ	ロールパン、卵、マヨネーズ いちごジャム、鶏肉、ほうれん草 人参、玉葱、しめじ、さつま芋 シチュールー、牛乳	牛乳 ハロウィंकッキー	E 594/657 P 17. 4/18. 0 F 25. 1/27. 5 食塩 1. 1/1. 3
16	ゆかりごはん 木 豆腐入り鶏味噌つみれ 小松菜のじゃこ和え すまし汁 オレンジ	ゆかり、鶏肉、豆腐、ねぎ パン粉、卵、味噌、小松菜 人参、しらす、生姜、ごま油 わかめ、えのき	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 449/470 P 19. 3/20. 1 F 13. 0/12. 5 食塩 1. 2/1. 4	※  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。

【子供が元気になる食事🍴 / 】

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。

朝ごはんのメニューは簡単でもバランスを考え食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。

# 10月 離乳食予定献立表

(令和7年9月30日)  
和ほいくえん  
新松戸なのはなルーム

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 水	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐と野菜の煮物 みそ汁(わかめ、ねぎ) オレンジ ヨーグルト ビスケット	豆腐、鶏肉、人参、玉葱 椎茸、いんげん、醤油 砂糖 煮干、鰹節、味噌、ねぎ わかめ	豆腐の肉野菜あんかけ丼 二色キャベツ みそ汁 オレンジ 牛乳 ビスケット、せんべい	17 金	お粥 人参煮 南瓜煮 野菜スープ	煮込みうどん さつま芋の甘煮 オレンジ ヨーグルト フレーン蒸しパン	うどん、鶏肉、椎茸 舞茸、しめじ、人参、ねぎ ほうれん草、醤油、煮干 鰹節、さつま芋、砂糖 オレンジ、ホットケーキミックス	きのこうどん さつまいもの天ぷら オレンジ 牛乳 黒糖蒸しパン
2 木	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(小松菜、えのき) ヨーグルト せんべい	鶏肉、椎茸、大根、キャベツ 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき	ごはん 鶏団子のおろし煮 ひじきサラダ みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい	18 土	<div>第50回運動会</div> 			
3 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 バナナ ヨーグルト きなこおにぎり	うどん、ねぎ、しめじ 舞茸、ほうれん草 煮干、鰹節、醤油 南瓜、砂糖、バナナ 米、きな粉	きつねうどん 南瓜の甘煮 バナナ 牛乳 きな粉団子	19 日				
4 土					20 月	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 みそ汁(南瓜、玉葱) ヨーグルト きな粉ハンカチ	鶏肉、キャベツ、人参 コンソメ 煮干、鰹節、味噌 南瓜、玉葱 きな粉、小麦粉	ごはん やみつちキン フルーツレンヂサラダ みそ汁 牛乳 きな粉マドレーヌ
5 日					21 火	お粥 じゃが芋煮 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(小松菜、えのき) ヨーグルト ビスケット	鮭、切干大根、人参 胡瓜、コンソメ 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき 牛乳 ビスケット、せんべい	雑穀ごはん ししゃもの黄金焼き 切干大根サラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい
6 月	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(大根) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、南瓜、玉葱、コンソメ 煮干、鰹節、味噌 大根、油揚げ	ゆかりごはん 豚肉のごま照り焼き 南瓜サラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい	22 水	お粥 人参煮 豆腐煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(ねぎ、豆腐) バナナ ヨーグルト マッシュポテト	鶏肉、キャベツ、人参 いんげん、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 ねぎ、豆腐 じゃが芋、粉ミルク	親子そぼろ丼 キャベツの甘酢和え みそ汁 バナナ 牛乳 長芋のふわふわピザ
7 火	お粥 小松菜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鮭と野菜の煮物 みそ汁(小松菜、えのき) オレンジ ヨーグルト どうもろこしハンカチ	鮭、にんじん、もやし 椎茸、いんげん、醤油 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき コンソメ、ホットケーキミックス	発芽玄米ごはん 鮭のバター醤油焼き 浦上そば みそ汁 オレンジ 牛乳 どうもろこしのチヂミ	23 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(じゃがいも、しめじ) ヨーグルト 食パン	鶏肉、玉葱、小松菜 人参、もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 じゃがいも、しめじ	ごはん 豚肉のマーマレード焼き 小松菜ともやしのナムル みそ汁 牛乳 しらすチーズトースト
8 水	お粥 豆腐煮 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(とうもろこし、万葱) ヨーグルト ごま蒸しパン	鶏肉、豆腐、人参、椎茸 玉葱、もやし、コンソメ 煮干、鰹節、醤油 とうもろこし、万葱 ホットケーキミックス、ごま	麻婆豆腐丼 もやしサラダ 中華風コンソメスープ 牛乳 セサミクッキー	24 金	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	煮込みうどん さつま芋の甘煮 りんご 麦茶 鮭粥	うどん、鶏肉、玉葱 人参、キャベツ、ピーマン 醤油、煮干、鰹節 さつまいも、砂糖 りんご、米、鮭	ミートソーススパゲティ りんごサラダ 卵スープ 麦茶 鮭におにぎり
9 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(わかめ、ねぎ) バナナ ヨーグルト ビスケット	鶏肉、じゃがいも、人参 肉じゃが すまし汁(わかめ、ねぎ) バナナ	カレーライス トマトサラダ すまし汁 バナナ 牛乳 マカロニあべかわ	25 土				
10 金	お粥 キャベツ煮 ブロッコリー煮 野菜スープ	煮込みうどん ブロッコリーのコンソメ煮 ヨーグルト バナナ蒸しパン	うどん、鶏肉、人参、もやし キャベツ、ピーマン、醤油 煮干、鰹節 ブロッコリー、人参、コンソメ バナナ、小麦粉	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 柿 牛乳 バナナ蒸しパン	26 日				
11 土					27 月	お粥 じゃが芋煮 豆腐煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、ねぎ、なめこ) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、じゃが芋、人参 ねぎ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ、なめこ	ごはん 鶏の甘辛焼き マカロニサラダ なめこ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい
12 日					28 火	お粥 さつま芋煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(さつまいも、玉葱) ヨーグルト 煮りんご	カラスカレイ、醤油、砂糖 ほうれん草、人参、もやし 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、玉葱 りんご	雑穀米ごはん 魚のカレー焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁 牛乳 餃子の皮のりんごパイ
13 月	<div>スポーツの日</div>				29 水	お粥 玉葱煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(小松菜) オレンジ ヨーグルト 南瓜ハンカチ	鶏肉、玉葱、人参、もやし キャベツ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 小松菜、オレンジ 小麦粉、南瓜	ごはん 豚肉の生姜焼き ミモザサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳 南瓜マフィン
14 火	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(じゃが芋、わかめ) ヨーグルト ビスケット	カラスカレイ、ほうれん草 もやし、人参、醤油 砂糖、煮干、鰹節、味噌 じゃがいも、わかめ	発芽玄米ごはん 魚のパン粉焼き 三色ごま和え みそ汁 牛乳 エッグタルト	30 木	お粥 ほうれん草煮 大根煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 みそ汁(大根) ヨーグルト せんべい	鶏肉、じゃが芋、玉葱 ほうれん草、えのき コンソメ、煮干、鰹節 味噌、大根	ごはん コーンコロケ ポパイサラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい
15 水	お粥 人参煮 じゃが芋煮 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 焼き芋	鶏肉、キャベツ、トマト 醤油、砂糖 わかめ、玉葱、コンソメ バナナ さつまいも	チャーハン チーズ入トマトサラダ オニオンスープ バナナ 牛乳 焼き芋	31 金	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	パン粥(食パン) 秋野菜のポトフ バナナ ヨーグルト 南瓜蒸しパン	食パン、ミルク 鶏肉、ほうれん草、人参 玉葱、しめじ、さつま芋 コンソメ、バナナ 南瓜、ホットケーキミックス	ロールサンド (たまご、ジャム) 秋野菜のクリームシチュー バナナ 牛乳 ハロウィンクッキー
16 木	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐と野菜のコンソメ煮 すまし汁(わかめ、えのき) ヨーグルト ビスケット	豆腐、鶏肉、小松菜 人参、コンソメ 煮干、鰹節、醤油 わかめ、えのき オレンジ	ゆかりごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ 小松菜のじゃこ和え すまし汁 オレンジ 牛乳 ビスケット、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。



# 10月 離乳食予定献立表

(令和7年9月30日)  
和ほいくえん  
新松戸なのはなルーム

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		完了期午後おやつ
1 水	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐と野菜の煮物 みそ汁(わかめ、ねぎ) オレンジ ヨーグルト ビスケット	豆腐、鶏肉、人参、玉葱 椎茸、いんげん、醤油 砂糖 煮干、鰹節、味噌、ねぎ わかめ	豆腐の肉野菜あんかけ丼 二色キャベツ みそ汁 オレンジ 牛乳 ビスケット、せんべい	17 金	お粥 人参煮 南瓜煮 野菜スープ	煮込みうどん さつま芋の甘煮 オレンジ ヨーグルト プレーン蒸しパン	うどん、鶏肉、椎茸 舞茸、しめじ、人参、ねぎ ほうれん草、醤油、煮干 鰹節、さつま芋、砂糖 オレンジ、ホットケーキミックス	きのこうどん さつま芋の天ぷら オレンジ 牛乳 黒糖蒸しパン
2 木	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(小松菜、えのき) ヨーグルト せんべい	鶏肉、椎茸、大根、キャベツ 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき	ごはん 鶏団子のおろし煮 ひじきサラダ みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい	18 土				サンドイッチ (チーズ、いちごジャム) コンスープ 牛乳 ビスケット、せんべい
3 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 バナナ ヨーグルト きなこおにぎり	うどん、ねぎ、しめじ 舞茸、ほうれん草 煮干、鰹節、醤油 南瓜、砂糖、バナナ 米、きな粉	きつねうどん 南瓜の甘煮 バナナ 牛乳 きな粉団子	19 日				
4 土				焼肉丼 すまし汁 牛乳 ビスケット、せんべい	20 月	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 みそ汁(南瓜、玉葱) ヨーグルト きな粉ハンカチ	鶏肉、キャベツ、人参 コンソメ 煮干、鰹節、味噌 南瓜、玉葱 きな粉、小麦粉	ごはん やみつちキン フルーツレンサダ みそ汁 牛乳 きな粉マドレーヌ
5 日					21 火	お粥 じゃが芋煮 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(小松菜、えのき) ヨーグルト ビスケット	鮭、切干大根、人参 胡瓜、コンソメ 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき じゃが芋、粉ミルク	雑穀米ごはん ししゃもの黄金焼き 切干大根サラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい
6 月	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(大根) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、南瓜、玉葱、コンソメ 煮干、鰹節、味噌 大根、油揚げ	ゆかりごはん 豚肉のごま照り焼き 南瓜サラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい	22 水	お粥 人参煮 豆腐煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(ねぎ、豆腐) バナナ ヨーグルト マッシュポテト	鶏肉、キャベツ、人参 いんげん、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 ねぎ、豆腐 じゃが芋、粉ミルク	親子そぼろ丼 キャベツの甘酢和え みそ汁 バナナ 牛乳 長芋のふわふわピザ
7 火	お粥 小松菜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鮭と野菜の煮物 みそ汁(小松菜、えのき) オレンジ ヨーグルト どうもろこしハンカチ	鮭、にんじん、もやし 椎茸、いんげん、醤油 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき コンソメ、ホットケーキミックス	発芽玄米ごはん 鮭のバター醤油焼き 浦上そば みそ汁 オレンジ 牛乳 どうもろこしのチヂミ	23 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(じゃがいも、しめじ) ヨーグルト 食パン	鶏肉、玉葱、小松菜 人参、もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 じゃがいも、しめじ	ごはん 豚肉のマーマレード焼き 小松菜ともやしのナムル みそ汁 牛乳 しらすチースト
8 水	お粥 豆腐煮 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(とうもろこし、万葱) ヨーグルト ごま蒸しパン	鶏肉、豆腐、人参、椎茸 玉葱、もやし、コンソメ 煮干、鰹節、醤油 とうもろこし、万葱 ホットケーキミックス、ごま	麻婆豆腐丼 もやしサラダ 中華風コンスープ 牛乳 セサミクッキー	24 金	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	煮込みうどん さつま芋の甘煮 りんご 麦茶 鮭粥	うどん、鶏肉、玉葱 人参、キャベツ、ピーマン 醤油、煮干、鰹節 さつま芋、砂糖 りんご、米、鮭	ミートソーススパゲティ りんごサラダ 卵スープ 麦茶 鮭におにぎり
9 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(わかめ、ねぎ) バナナ ヨーグルト ビスケット	鶏肉、じゃがいも、人参 肉じゃが すまし汁(わかめ、ねぎ) バナナ	カレーライス トマトサラダ すまし汁 バナナ 牛乳 マカロニあべかわ	25 土				豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁 麦茶 クラッカー、せんべい
10 金	お粥 キャベツ煮 ブロッコリー煮 野菜スープ	煮込みうどん ブロッコリーのコンソメ煮 ヨーグルト バナナ蒸しパン	うどん、鶏肉、人参、もやし キャベツ、ピーマン、醤油 煮干、鰹節 ブロッコリー、人参、コンソメ バナナ、小麦粉	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 柿 牛乳 バナナ蒸しパン	26 日				
11 土				煮込みうどん さつま芋と豚肉の煮物 牛乳 ビスケット、せんべい	27 月	お粥 じゃが芋煮 豆腐煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、ねぎ、なめこ) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、じゃが芋、人参 ねぎ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ、なめこ	ごはん 鶏の甘辛焼き マカロニサラダ なめこ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい
12 日					28 火	お粥 さつま芋煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(さつま芋、玉葱) ヨーグルト 煮りんご	カラスカレイ、醤油、砂糖 ほうれん草、人参、もやし 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、玉葱 りんご	雑穀米ごはん 魚のカレー焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁 牛乳 餃子の皮のりんごハイ
13 月	スポーツの日				29 水	お粥 玉葱煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(小松菜) オレンジ ヨーグルト 南瓜ハンカチ	鶏肉、玉葱、人参、もやし キャベツ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 小松菜、オレンジ 小麦粉、南瓜	ごはん 豚肉の生姜焼き ミモザサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳 南瓜マフィン
14 火	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(じゃが芋、わかめ) ヨーグルト ビスケット	カラスカレイ、ほうれん草 もやし、人参、醤油 砂糖、煮干、鰹節、味噌 じゃがいも、わかめ	発芽玄米ごはん 魚のパン粉焼き 三色ごま和え みそ汁 牛乳 エッグタルト	30 木	お粥 ほうれん草煮 大根煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 みそ汁(大根) ヨーグルト せんべい	鶏肉、じゃが芋、玉葱 ほうれん草、えのき コンソメ、煮干、鰹節 味噌、大根	ごはん コーンコロケ ポパイサラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい
15 水	お粥 人参煮 じゃが芋煮 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 焼き芋	鶏肉、キャベツ、トマト 醤油、砂糖 わかめ、玉葱、コンソメ バナナ	チャーハン チーズ入トマトサラダ オニオンスープ バナナ 牛乳 焼き芋	31 金	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	パン粥(食パン) 秋野菜のポトフ バナナ ヨーグルト 南瓜蒸しパン	食パン、ミルク 鶏肉、ほうれん草、人参 玉葱、しめじ、さつま芋 コンソメ、バナナ 南瓜、ホットケーキミックス	ロールサンド (たまご、ジャム) 秋野菜のクリームシチュー バナナ 牛乳 ハロウィンクッキー
16 木	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐と野菜のコンソメ煮 すまし汁(わかめ、えのき) ヨーグルト ビスケット	豆腐、鶏肉、小松菜 人参、コンソメ 煮干、鰹節、醤油 わかめ、えのき オレンジ	ゆかりごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ 小松菜のじゃこ和え すまし汁 オレンジ 牛乳 ビスケット、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。