第579 保育園だより

令和8年　10月30日
千葉県松戸市金ヶ作３０６番地
金ヶ作保育園
ＴＥＬ047-385-8863
ＦＡＸ047-385-8795

じょうぶな子、げんきな子

街の木々の葉も黄色や赤に染まり始めました。今月は、3.4.5歳児は園庭での運動会。0.1.2歳児は初めて室内でのミニ運動会を行いました。2階クラスの子ども達はたくさんの方にお越し頂いた中で、日頃の練習の成果を100%以上に発揮することができました。笑顔がたくさんあふれた運動会となりました。1階クラスの室内運動会も天候に左右される事もなく元気に競技をたのしんでいました。1階クラスの子どもたちの姿は、DVDでお楽しみください。運動会を経験し、子どもたちに成長と、たくましさが感じられます。この自信を次へとつなげていきたいと思います。秋も深まり、更に感染症の流行が心配です。手洗いうがいをしっかりと行い、予防に努めてください。栄養と睡眠をしっかりととり、乗り越えていきましょう。



11月の行事予定

3日（火）　文化の日
4日（水）　体育指導
6日（金）　明尽苑太鼓演奏会（10:00～）
　　内科健診　（13:00～）
7日（土）　布団乾燥
9日（月）　英語教室（3･4･5才）
11日（水）　体育指導
12日（木）　絵画教室（4･5才）
13日（金）　記念撮影（9:30～）
18日（水）　体育指導
19日（木）　絵画教室（2･3才）
20日（金）　避難訓練（不審者）／ 絵本配布
21日（土）　布団乾燥
23日（月）　勤労感謝の日
24日（火）　身体測定
26日（木）　リトミック
30日（月）　誕生会 ／ 園だより･献立表配信

今月の保育目標

たんぽぽ一・秋の自然に親しみ、身体を動かして遊ぶ。
・友達や保育者との安定した生活を楽しむ。

もも一・秋の自然に触れながら保育者や友だちと一緒に戸外で身体を動かす事を楽しむ。
・身の回りの事を自分で行おうとする。

ちゅうりっぷ一・秋の自然に触れながら、楽しくのびのび遊ぶ。
・生活の流れがわかり、簡単な身の回りの事を自分でしようとする。
・保育者や友達と一緒に、ごっこ遊びやルールのある遊びを楽しむ。

さくら一・散歩や戸外遊びを通して秋の自然に触れ、元気に遊ぶ。
・友だちと一緒に活動する楽しさや達成感を味わう。

ひまわり一・季節に応じた生活の仕方を知り、衣類の着脱など自らできることはやろうとする。
・自分の思いや考えを伝え、友達の思いも聞こうとする。

ゆり一・衣類の調整や、手洗いうがいを行い、健康に気をつけて過ごす。
・友達と協力し合って、クリスマス発表会に向けての活動を楽しむ。
・身近な文字や数字に興味を持ち遊びに取り入れて遊ぶ。

お知らせとお願い

●厚着をせず、調節のしやすい衣類をご用意ください。

●**内科検診が11月6日（金）**にあります。お休みした場合は、こちらの指定した別日に、千葉西総合病院に保護者の方に連れて行っていただくことになります。
ご了承ください。
なるべく**お休みしないようにしましょう**

●感染症の流行る時期です。
ご家族の方が感染症に罹ったときもお知らせください。



クラス通信　11月



たんぽぽ組（0才児）

秋の長雨も終わり、天候も良く過ごしやすい季節が続いていますね。たんぽぽ組の子ども達は益々元気いっぱいで、弾けるような笑顔で日々園生活を送っています。本日のミニ運動会でも愛らしい姿を沢山見せてくれました。緊張などもあり、お部屋での練習と同じようにとは行かない場面もありましたが、保育士に見守られながら最後まで一生懸命頑張りました。11月は秋の自然に触れながら、戸外でどんどん遊びたいと思います。また、機会を見つけてみんなで沢山お散歩にも行きたいです。お友達同士の関わりも増えてきた為、時々玩具の取り合いなども目にしますが、それもまた成長の証ですね。保育士が仲立ちしながら、クラス全員で楽しい時間を過ごしたいと思います。



さくら組（3才児）

日が落ちるのもすっかり早くなり、夕暮れ時には寒さが身に染みる季節になりました。運動会ではお忙しい中ご協力いただきありがとうございました。鉄棒やマット、跳び箱、練習の成果を発揮することが出来、最後はピカチュウに変身してハイポーズ、可愛いさくら組の子ども達でした。11月は散歩や戸外遊びを多く取り入れ秋の自然に触れ友だちとの関わりも楽しみながら毎日過ごしていきたいと思います。また気温差が大きく疲れやすい時期でもあります。園でも手洗いうがいを丁寧に行いながら体調管理に努めていきたいと思います。



も　も組（1才児）

お散歩道の落ち葉が赤や黄へ変わり、季節の移ろいにお出かけが増々楽しみになりますね！
元気いっぱいで沢山身体を動かす事が大好きなもも組の子ども達！　ミニ運動会の練習は毎回とても積極的でかけっこでは自分の名前を呼ばれると恥ずかしそうにしながらも上手に手を挙げ大きな声で頑張って応えてくれた姿が可愛らしかったです！
よーいどんの合図に合わせ頑張って走っていく姿に成長を感じました。かわいいアイアイに変身し、障害物走も「できた！」の達成感を味わっていたかのようなキラキラ笑顔がとても素敵でした！



ひまわり組（4才児）

様々な色の落ち葉が舞い落ち、秋も深まる頃となりました。子どもたちは、それを嬉しそうに集めたりちぎったりして、それぞれの遊びを見つけ楽しんでいます。
10月は運動会に向けて一生懸命取り組んでいた子ども達。本番も練習の頑張った成果が発揮できてとても良かったです。子ども達の顔つきからも、みんなでやり抜いたことの喜びや、力を出し切った達成感を感じました。ご協力いただきありがとうございました。
11月は、戸外遊びやお散歩など、外遊びをたくさん出来たらと思っています。また、今度はクリスマス会にむけて、みんなで楽しく頑張っていきたいと思います。楽しみにしていてくださいね。



ちゅうりっぷ組（2才児）

朝夕はひんやりと涼しくなり、日中の心地よい秋風に季節の移り変わりを感じる頃となりました。戸外遊びでは、木の実を見つけたり落ち葉をふんで音を楽しみながら元気いっぱいに遊んでいる子ども達。様々な活動を通して、体を思い切り動かす楽しさを感じたり、身の回りの事を自分でやってみようとする姿に日々の大きな成長を感じます。ミニ運動会では練習の成果を存分に発揮する子ども達で、かけっこでお名前を呼ばれると「はい！」と元気にお返事したり、最後まで元気に走っていたちゅうりっぷ組さん。遊戯では、ポンポンを手に付け笑顔いっぱいに踊ってとても可愛かったです。11月は戸外遊びを多く取り入れ、元気に楽しく過ごしていきたいと思います。



ゆ　り組（5才児）

涼しい秋風に高く澄んだ空、大きく呼吸をしたくなるような気持のよい季節になりました。先日は運動会へのご参加と温かいご声援をありがとうございました。練習を通して友達と力を合わせて頑張る姿が見られ、本番ではキラキラな笑顔、真剣な表情にぐっと胸があつくなりました。最後まであきらめずに頑張る心、勝つ事や負ける事でうれしい、悔しい気持ちを出す事、行事が終わるごとに大きな成長が見られました。楽しかったと声が聞こえ良かったと思います。11月は秋の自然に触れたり、クリスマス会に向けて、練習したりと充実した日々を過ごしていきたいと思います。

今月の給食レシピ

ごまチーズホットケーキ

材料

・ホットケーキミックス・・・170g
・卵・・・1個
・牛乳・・・105g
・プロセスチーズ・・・25g
（6Pチーズやベビーチーズ1個くらい）
・白いりごま・・・4g（小さじ2）
・黒いりごま・・・4g（小さじ2）
・サラダ油・・・適量

作り方

①チーズを1cm程のサイコロ状に切る。
②ボウルに卵を割り、よくかき混ぜる。
③牛乳を加え混ぜた後、ホットケーキミックスを加えて粉気が無くなるまで混ぜる。
④チーズとごまを入れてよく混ぜ合わせる。
⑤フライパンに少量の油を敷き中火から弱火にかける。生地を流し入れ両面焼く。



ほけんだより

インフルエンザと風邪は何が違うの？
風邪は、喉の痛み・鼻汁・くしゃみ・咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
インフルエンザは、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、風邪と同様に、喉の痛み・鼻汁・咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？
・進行が速い
・38℃以上の高熱
・寒気が強い
・激しい頭痛や筋肉痛
・咳がたくさん出る



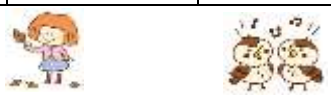


予防接種について
発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果発揮するまでに2週間かかり、3～6か月程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している時は、日を改めて予防接種を受けるようにしましょう。

11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8年10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
1 日				
2 月	ごはん 照りマヨポーク えのきと小松菜の和え物 みそ汁	豚肉、玉葱、ピーマン マヨネーズ、えのき、小松菜 人参、生姜、ごま油 豆腐、葱	牛乳 ビスケット せんべい 小魚（3～5歳）	E 493/523 P 18. 5/19. 9 F 17. 6/18. 3 食塩 1. 1/1. 4
3 火	文化の日			
4 水	豆腐の肉野菜あんかけ丼 キャベツのゆかり和え みそ汁 オレンジ	豚肉、豆腐、人参、玉葱 椎茸、いんげん、片栗粉 キャベツ、人参、胡瓜、ゆかり わかめ、ねぎ	牛乳 マーブル蒸しパン	E 477/494 P 16. 2/16. 4 F 14. 6/14. 7 食塩 1. 3/1. 6
5 木	雑穀米ごはん 鶏ののり塩唐揚げ 蓮根のきんぴら みそ汁	おかか、鶏肉、生姜、青のり 片栗粉、小麦粉、蓮根、人参 いんげん、竹輪、ごま油 ほうれん草、さつま芋	牛乳 バタースティックパン	E 520/555 P 19. 9/20. 5 F 16. 6/12. 1 食塩 1. 2/1. 3
6 金	豚汁うどん 南瓜の甘煮 バナナ	うどん、豚肉、人参、大根 蒟蒻、ごぼう、豆腐、里芋 ねぎ、南瓜	牛乳 ヨーグルトスコーン	E 413/419 P 12. 7/11. 9 D 12. 0/11. 5 食塩 1. 6/1. 8
7 土	親子丼 すまし汁	鶏肉、卵、ねぎ、玉葱 しめじ、舞茸 青梗菜、豆腐	牛乳 クラッカー せんべい	E 441/457 P 19. 3/20. 1 F 11. 5/10. 6 食塩 1. 0/1. 2
8 日				
9 月	ごはん 酢鶏 ミモザサラダ みそ汁　オレンジ	鶏肉、人参、玉葱、赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ 黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｹﾁｬｯﾌﾟ 片栗粉、キャベツ、卵、胡瓜 大根、えのき	牛乳 さつまいもパン	E 492/511 P 17. 2/17. 7 F 14. 7/14. 9 食塩 1. 2/1. 7
10 火	発芽玄米ごはん 魚のごまみそ焼き もやしサラダ すまし汁	のりたま、カラスカレイ、ごま 味噌、もやし、人参、胡瓜 ごま油、小松菜、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい 小魚（3～5歳）	E 442/462 P 18. 2/19. 6 F 9. 8/8. 5 食塩 1. 1/1. 3
11 水	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	焼豚、卵、ナルト、万ねぎ チーズ、キャベツ、胡瓜 トマト、玉葱、わかめ コンソメ	牛乳 マーラーカオ	E 505/532 P 16. 4/16. 8 F 13. 2/12. 8 食塩 1. 4/1. 6
12 木	お赤飯 肉じゃが 青梗菜のおかかあえ みそ汁	小豆、ごま、豚肉、じゃが芋 人参、玉葱、しらたき、青梗菜 カニカマ、えのき、鰹節 ｷｬﾍﾞﾂ、油揚げ	牛乳 ウインナーパン	E 442/456 P 18. 6/18. 6 F 12. 1/12. 1 食塩 1. 2/1. 6
13 金	ツナスパゲティ フルーツポンチ ジュリエンヌスープ ヤクルト	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、ツナ、玉葱、ﾋﾟｰﾏﾝ ﾄﾏﾄ、ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｺﾝｿﾒ ﾊﾞﾅﾅ、みかん缶、ﾊﾟｲﾝ缶、黄桃缶 ｷｬﾍﾞﾂ、人参、玉葱、ﾍﾞｰｺﾝ	麦茶 きつねおにぎり	E 451/504 P 14. 7/15. 3 F 10. 4/9. 5 食塩 1. 2/1. 3
14 土	焼肉丼 すまし汁	豚肉、生姜、キャベツ、玉葱 青梗菜、豆腐	牛乳 クラッカー せんべい	E 442/458 P 15. 0/15. 1 F 12. 6/11. 7 食塩 0. 8/0. 9
15 日				
16 月	わかめごはん 鶏のさっぱり煮 さつまいもサラダ みそ汁	わかめ、鶏肉、生姜 さつまいも、人参、ハム りんご、胡瓜、マヨネーズ 玉葱、しめじ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚（3～5歳）	E 509/545 P 17. 8/19. 0 F 16. 0/16. 2 食塩 1. 2/1. 2
17 火	雑穀米ごはん 鮭の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き キャベツのごま和え すまし汁	のりおかか、鮭、マヨネーズ キャベツ、人参、油あげ ごま、小松菜、豆腐	牛乳（2～5歳） オレンジゼリー 麦茶（0～1歳） ヨーグルト、せんべい	E 400/463 P 19. 4/20. 4 F 12. 4/12. 5 食塩 1. 1/1. 3
18 水	さつまいもごはん 豚肉の塩こうじ焼き 小松菜ともやしのナムル みそ汁	さつまいも、ごま、豚肉、玉葱 塩麹、小松菜、もやし、人参、 ごま、鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ、ごま油 わかめ、大根	牛乳 やさい蒸しパン	E 439/452 P 19. 3/20. 1 F 9. 9/8. 6 食塩 1. 3/1. 4
19 木	大豆キーマカレー キャベツの甘酢和え たまごスープ オレンジ	豚肉、大豆、人参、玉葱 ﾋﾟｰﾏﾝ、ｶﾚｰﾙｳ、ｷｬﾍﾞﾂ、ツナ 卵、ネギ、ｺﾝｿﾒ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚（3～5歳）	E 528/565 P 17. 7/.18. 6 F 18. 4/19. 3 食塩 1. 3/1..6
20 金	ロールサンド （ウインナー、ジャム） 秋野菜のシチュー 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 鶏肉、さつま芋、玉葱、人参 ほうれん草、しめじ、牛乳、シチュールウ	牛乳 メロンパン	E 568/616 P 18. 2/19. 1 F 22. 4/24. 2 食塩 1. 3/1. 4
21 土	煮込みうどん さつまいもの豚肉の煮物	うどん、ほうれん草、しめじ 舞茸、ねぎ	牛乳 クラッカー せんべい	E 438/451 P 16. 3/16. 4 F 14. 2/14. 0 食塩 1. 2/1. 4
22 日				
23 月	勤労感謝の日			
24 火	鮭寿司 ポパイサラダ 豚汁 オレンジ	鮭、胡瓜、ごま、卵、海苔 ほうれん草、えのき 豚肉、大根、人参、蒟蒻 ごぼう、豆腐	牛乳（2～5歳） フルーチェ（ピーチ） 麦茶（0～1歳） ヨーグルト、せんべい	E 458/524 P 19. 4/21. 9 F 12. 7/15. 1 食塩 1. 0/1. 1
25 水	ビビンバ 生揚げと大根の煮物 春雨スープ	豚肉、にんにく、生姜、ねぎ ほうれん草、人参、もやし ごま油、生揚げ、大根、小松菜 春雨、卵	牛乳 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾁｰｽﾞｻﾝﾄﾞ	E 497/523 P 19. 2/20. 2 F 17. 0/17. 2 食塩 1. 7/2. 0
26 木	五目とりめし 胡瓜の華風和え すいとん汁	鶏肉、人参、しめじ、舞茸、ごぼう 胡瓜、コーン缶、わかめ、もやし ごま、ごま油、豚肉、小麦粉 大根、人参、ねぎ、油揚げ	牛乳 りんごヨーグルトパン	E 494/517 P 20. 6/21. 9 F 13. 8/13. 3 食塩 1. 2/1. 5
27 金	カレーうどん 南瓜の甘煮 バナナ	うどん、豚肉、玉葱、人参 しめじ、ほうれん草、ｶﾚｰﾙｳ 南瓜	牛乳 ビスケット せんべい 小魚（3～5歳）	E 458/479 P 22. 1/24. 4 F 10. 3/9. 3 食塩 1. 9/2. 2
28 土	和風ツナスパゲティ ポテトとベーコンのバター炒め	スパゲティ、ツナ、赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ 玉葱、ほうれん草、にんにく しめじ、じゃが芋、ベーコン バター	牛乳 クラッカー せんべい	E 454/469 P 16. 5/16. 8 F 14. 9/15. 0 食塩 0. 9/0. 9
29 日				
30 月	ごはん 筑前煮 小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	鶏肉、筍、蓮根、人参、大根 蒟蒻、小松菜、卵、ハム、人参 ごま油、さつま芋、玉葱	牛乳 長芋のふわふわピザ	E 475/501 P 17. 4/18. 0 F 14. 6/14. 3 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。

【食事のときの正しい姿勢】
食事のときは正しい姿勢を保てるように、以下のポイントに注目してみましょう。
*背筋をまっすぐ伸ばす　*テーブルに肘をつかない　*お茶碗やおわんは手に持つ　*両足を床につける　*テーブルとお腹の間はこぶしひとつ分あける

11月　離乳食予定献立表

（令和8年10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
1 日				
2 月	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(豆腐、ねぎ) ヨーグルト　ビスケット	鶏肉、玉葱、えのき、小松菜 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、ねぎ 豆腐	ごはん 照りマヨポーク えのきと小松菜の和え物 みそ汁 牛乳　ビスケット、せんべい
3 火	文化の日			
4 水	お粥 人参煮 小松菜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐と野菜のそぼろ煮 みそ汁(わかめ、ねぎ) オレンジ ヨーグルト　蒸しパン	鶏肉、豆腐、人参、玉葱 椎茸、いんげん、キャベツ 醤油、砂糖、片栗粉 煮干、鰹節、味噌、わかめ ねぎ、オレンジ、ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	豆腐と肉野菜のあんかけ丼 キャベツのゆかり和え みそ汁 オレンジ 牛乳　マーブル蒸しパン
5 木	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(さつま芋、ほうれん草) ヨーグルト　食パン	鶏肉、小松菜、人参 味噌、醤油、砂糖 煮干、鰹節、わかめ えのき 食パン	雑穀米ごはん 鶏ののり塩唐揚げ 蓮根のきんぴら みそ汁 牛乳　バタースティックパン
6 金	お粥 キャベツ煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 煮込み味噌うどん 南瓜の甘煮 バナナ ヨーグルト　ヨーグルト蒸しパン	うどん、鶏肉、人参、大根 ねぎ、味噌、煮干、鰹節 醤油 南瓜、砂糖、バナナ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、ヨーグルト	豚汁うどん 南瓜の甘煮 バナナ 牛乳　ヨーグルトスコーン
7 土				親子丼 すまし汁 牛乳　クラッカー、せんべい
8 日				
9 月	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜のコンソメ煮 みそ汁(大根、えのき) オレンジ ヨーグルト　さつま芋蒸しパン	鶏肉、人参、玉葱、パプリカ キャベツ、コンソメ 煮干、鰹節、味噌、大根 えのき、オレンジ さつまいも、ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	ごはん 酢鶏 ミモザサラダ みそ汁　オレンジ 牛乳　さつまいもパン
10 火	お粥 玉葱煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の味噌煮 すまし汁(小松菜、豆腐) ヨーグルト　ビスケット	カラスカレイ、もやし、人参 味噌、砂糖 煮干、鰹節、味噌、小松菜 豆腐	発芽玄米ごはん 魚のごまみそ焼き もやしサラダ すまし汁 牛乳　ビスケット、せんべい
11 水	お粥 人参煮 小松菜煮 オニオンスープ 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 オニオンスープ バナナ ヨーグルト　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 バナナ 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 バナナ 牛乳　マーラーカオ
12 木	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　パンケーキ	鶏肉、玉葱、人参、えのき 青梗菜、じゃが芋、醤油 砂糖、煮干、鰹節、キャベツ ホットケーキミックス	お赤飯 肉じゃが 青梗菜のおかかあえ みそ汁 牛乳　ウインナーパン
13 金	お粥 人参煮 大根煮 野菜スープ	洋風煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 バナナヨーグルト ヨーグルト　そぼろ粥	うどん、トマト、玉葱 ﾋﾟｰﾏﾝ、コンソメ じゃが芋、鶏肉、醤油、砂糖 片栗粉、バナナ、ヨーグルト 鶏肉、米	ツナスパゲティ フルーツポンチ ジュリエンヌスープ 麦茶　きつねおにぎり
14 土				焼肉丼 すまし汁 牛乳　クラッカー、せんべい
15 日				
16 月	お粥 さつまいも煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(玉葱、しめじ) りんご ヨーグルト　ビスケット	鶏肉、さつま芋、人参 キャベツ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、玉葱、しめじ りんご	わかめごはん 鶏のさっぱり煮 さつまいもサラダ みそ汁 牛乳　ビスケット、せんべい

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
17 火	お粥 人参煮 小松菜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の味噌煮 すまし汁(小松菜、豆腐) ヨーグルト　せんべい	鮭、キャベツ、人参、味噌 醤油、砂糖 煮干、鰹節、小松菜、豆腐	雑穀米ごはん 鮭の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き キャベツのごま和え すまし汁 麦茶　ヨーグルト、せんべい
18 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(大根、わかめ) ヨーグルト　蒸しパン	鶏肉、小松菜、人参、もやし 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、わかめ ホットケーキミックス	さつまいもごはん 豚肉の塩こうじ焼き 小松菜ともやしのナムル みそ汁 牛乳　やさい蒸しパン
19 木	お粥 人参煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 コンソメスープ オレンジ ヨーグルト　せんべい	鶏肉、人参、玉葱、ピーマン 大豆、醤油、砂糖 ねぎ、コンソメ、オレンジ	大豆キーマカレー キャベツの甘酢和え たまごスープ オレンジ 牛乳　ビスケット、せんべい
20 金	お粥 ほうれん草煮 さつまいも煮 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　パンケーキ	食パン、粉ミルク 鶏肉、ほうれん草、さつま芋 人参、玉葱、しめじ、ｺﾝｿﾒ バナナ ホットケーキミックス	ロールサンド (ウインナー、ジャム) 秋野菜のシチュー バナナ 牛乳　メロンパン
21 土				煮込みうどん さつまいもの甘煮 牛乳　クラッカー、せんべい
22 日				
23 月	勤労感謝の日			
24 火	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鮭と野菜の煮物 具だくさんみそ汁 オレンジ ヨーグルト　ビスケット	鮭、ほうれん草、えのき 醤油、砂糖 大根、人参、ねぎ、豆腐 煮干、鰹節、味噌 オレンジ	鮭寿司 ポパイサラダ 豚汁 オレンジ 麦茶　ヨーグルト、せんべい
25 水	お粥 大根煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の味噌煮 春雨スープ ヨーグルト　食パン	鶏肉、ほうれん草、人参 もやし、大根、味噌、醤油 砂糖、煮干、鰹節、春雨 食パン	ビビンバ 生揚げと大根の甘煮 春雨スープ 牛乳　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾁｰｽﾞｻﾝﾄﾞ
26 木	お粥 豆腐煮 大根煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐と野菜のそぼろ煮 具だくさんみそ汁 ヨーグルト　りんごﾖｰｸﾞﾙﾄ蒸しパン	鶏肉、しめじ、舞茸、人参 豆腐、もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、人参、ねぎ りんご、ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、ﾖｰｸﾞﾙﾄ	五目とりめし 胡瓜の華風和え すいとん汁 牛乳　りんごヨーグルトパン
27 金	お粥 玉葱煮 南瓜煮 野菜スープ	煮込みうどん 南瓜の甘煮 バナナ ヨーグルト　ビスケット	鶏肉、うどん、人参、玉葱 しめじ、ほうれん草、煮干 鰹節、醤油、南瓜、砂糖 バナナ	カレーうどん 南瓜の甘煮 バナナ 牛乳　ビスケット、せんべい
28 土				和風スパゲティ ポテトとベーコンのバター炒め 牛乳　クラッカー、せんべい
29 日				
30 月	お粥 さつまいも煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(さつまいも、玉葱) ヨーグルト　マッシュポテト	鶏肉、筍、人参、大根 小松菜、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつまいも、玉葱 じゃが芋、粉ミルク	ごはん 筑前煮 小松菜とﾊﾑのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え みそ汁 牛乳　長芋のふわふわピザ

※　　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。