



暑かった夏も気がつくときと過ぎ去りすっかり秋の気候となりました。  
これからの行事も新型コロナウイルス感染防止をしっかりと行いながら実施していく事となります。保護者の皆様にはご理解を頂き、ご協力をお願い致します。運動会の競技についても玉入れの玉やリレーのバトンは子供たちが共有はしますが、参加は在園児のみである事、普段から園生活内においても体調の変化には十分に気を付けている事。又、検温や健康観察は常にご家庭において実施していただき登園している事を踏まえ、当日もしっかりと消毒を行い使用します。バス遠足もマスク着用をしたうえでの実施となります。詳細については後日お知らせ致します。  
コロナウイルスも終息までには時間がかかりそうです。加えてインフルエンザ流行の季節になります。手洗い、うがいは勿論、体調等を加味したうえ予防接種も行ってください。

令和2年度 第5回  
**和 ほいくえん 運動会**

日時: 10月13日(火)

雨天 ... 27日(火)

※今年子どもたちのみでの開催となります。後日DVDにてご覧いただけるよう準備しています。写真の販売は例年通り行います。

10月の行事予定

10月 5日(月) 運動会リハーサル  
避難訓練(地震・不審者対策)  
6日(火) 体育指導日  
8日(木) 英語教室  
13日(火) 第5回 運動会  
16日(金) バス遠足(3・4・5才児)  
行先: 千葉市動物公園  
※雨天... 鳥の博物館(我孫子市)

19日(月) 身体測定  
20日(火) 体育指導日  
絵本・納入袋配布  
21日(水) 絵画教室(2・3才児)  
22日(木) 絵画教室(4・5才児)  
23日(金) リトミック  
27日(火) 体育指導日  
30日(金) 誕生会  
園だより・献立表配布

【お詫び・変更】・年間行事予定の日程に誤りがありました。(誤)11/16→(正)10/16  
・3才児の行先が変更となりました。東部博物館→千葉市動物公園へ  
・雨天の場合の行先が変更となりました。茨城自然博物館→鳥の博物館へ

今月の保育目標

- たんぽぽ - 戸外遊びや散歩を通して秋の身近な自然を楽しんだり、身体を動かすことを十分に楽しむ  
・保育士や友達との関わりや言葉のやり取りを楽しむ
- もも - 行事の雰囲気を感じながら運動会に楽しんで参加する  
・秋の自然に興味をもつ
- ちゅうりっぷ - 運動会に向けて楽しみながら体を動かす  
・秋の自然に親しみ季節の移り変わりを感じる
- さくら - 運動会を通して力を合わせて取り組み、達成感を味わう  
・身近な秋の自然に触れ、興味関心を持つ
- ひまわり - 運動会を通し友達とみんなで身体を動かす楽しさや、最後までやり遂げる喜びを感じる  
・自分の考えを出したり、相手の気持ちも受け入れながら遊びを進めていく
- ゆり - 友達と共通の目標を持ち協力してやり遂げながら達成感や充実感を味わい自信へとつなげていく  
・秋の自然への関心を深め、触れたり遊びに取り入れる

お知らせとお願い

- 朝夕と日中の気温差が出てくるので調節しやすい衣類を用意してください。
- 夏の疲れが出てくる時期です。体調に気を付けながら、規則正しい生活を心掛けましょう。
- 衣類袋のチェックと補充はこまめにして下さい。
- 職場・勤務時間など、変更になった場合はお知らせください。



# 和 (なごみ) 通信

10月



## たんぽぽ組 (0才児)

サンサンとした日差しから、涼しく過ごしやすい気候になってきました。あんよがとっても上手になり、みんな部屋中を可愛らしい足取りで歩いています。歩行が安定している子は、靴を履いて園庭を散歩したり走ってみたりと、靴を嫌がることなく活発に過ごしています。あんよの練習中の子ども、保育士の手をつないで歩いたり、手押し車を押したり楽しく練習しています。コンビカーにも乗ってみました。初めはドキドキとした表情ですぐに下りてしまう子もいましたが、今では上手に乗り気持ちよさそうに運転している子もいます。運動会ではコンビカーに乗るかわいい姿で登場する予定です。楽しみにしててください。



## さくら組 (3才児)

夏の暑さも和らぎ秋らしい気持ちの良い風が感じられるようになりました。戸外に出てタンポポの綿毛を吹いたり、猫じゃらしを摘んだりとのびのび、秋の自然に触れ楽しむ姿が見られます。10月は2階クラスになり初めての運動会があります。コロナ禍の中での運動会ですが、さくら組らしく元気に参加したいと思います。お遊戯の導入として映画館ごっこを行いました。一人ずつコインでチケットを買って、製作したお菓子を受け取り、席について動画を観ました。終始ワクワクと嬉しそうな表情が見られました。日々の練習では、やる気スイッチを押してお遊戯や組立体操を頑張っています。また、もう一つ楽しみにしているバス遠足もあります。みんな気持ち高めながら元気に楽しく過ごしていきたいと思っています。



## もも組 (1才児)

涼しさを感じる虫の声やコオロギを追いかける子ども達の姿など、段々と秋らしくなってきました。つい最近まで暑くて水遊びをしていたのが嘘のように涼しい日も多くなり、秋の自然に触れて遊ぶ機会が多くなってきています。運動会の練習も少しずつ始まり、かけっこや玉入れ等元気いっぱい楽しみながら行っています。外から戻ってくると、着替えや手洗いなど生活の流れを覚えて身の回りの事を自分でやってみようとする姿も見られるようになってきました。子ども達の自発的な姿を大切に意欲を育てていきたいと思っています。運動会のDVD楽しみにしててください。



## ひまわり組 (4才児)

9月に入り運動会の練習を頑張っている子ども達です。お家での練習を重ねてくる子ども増え、日々上達していく姿に成長を感じます。子供達は、「できた事」「頑張る姿」を一緒に喜び励まし合いながら取り組んでいます。運動会当日は全員揃って参加し、みんなで協力し、友達との絆を深めて、達成感を味わいたいと思っています。運動会の後には楽しみにしているバス遠足もあります。大型バスに乗り、普段とは違う活動を通し色々な約束事やルールを学びながら、バス遠足を大いに楽しみたいと思っています。



## ちゅうりっぷ組 (2才児)

「暑さ寒さも彼岸まで」とよく言いますが、大分涼しくなり、過ごしやすくなってきました。今年の夏は9月の中旬まで玩具を使った水遊びを楽しむ事が出来ました。水が苦手だった子も無理なく慣れることができ良かったです。水遊びをしない日は園庭で遊び、その後温水シャワーで汗を流しさっぱりしました。子ども達も「気持ちいいねえ」と喜んでいました。運動会の練習も始まりました。音楽に合わせて体を動かすことが大好きな子ども達は喜んでお遊戯を踊っています。運動会の本番に向けて楽しく練習していきたいと思っています。また、生活面でのトイレトレーニングなども続けながら、成長を見守りたいと思っています。



## ゆり組 (5才児)

だんだんと秋の気配を感じる季節となり園庭で虫や草花を見つけ秋の自然に触れています。運動会の練習も本格的に始まり、お遊戯・組立体操の練習を頑張っています。練習の合間にはハンターごっこをして楽しみ、気分転換をしています。本番までもう少しです。練習も頑張っていきたいと思っています。今回は最後の運動会となります。ゆり組らしく元気に参加したいと思います。先日は敬老の日になみグループホーム「あおぞら」さんへプレゼント作りをしました。一文字ずつ字を書いたり、秋の自然や食べ物の絵を描き一つの作品を完成させました。例年の様に訪問は出来ませんが、おじいちゃん、おばあちゃんにプレゼントを渡すと「ありがとう」と喜んでもらい、子どもたちもとても嬉しそうにしていました。今後もできる限りの交流をしていきたいと思っています。



## 今月の給食レシピ

### 鮭の生姜焼き

#### 【材料】

- |      |       |       |    |
|------|-------|-------|----|
| ・生鮭  | 4切れ   | ・生姜   | 適量 |
| ・醤油  | 大さじ2弱 | ・サラダ油 | 適量 |
| ・みりん | 大さじ2弱 |       |    |

#### 【作り方】

- ①醤油、みりん、すりおろした生姜をまぜ生鮭を漬け込む。
- ②フライパンに油をひいて焼く。



# 10月 給食献立予定表

(令和2年9月30日)

E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

和ほいくえん

日曜	献立	材料	栄養価 未満児 以上児	おやつ	日曜	献立	材料	栄養価 未満児 以上児	おやつ
木	わかめご飯 肉じゃが ブロッコリー・ブチマト みそ汁 オレンジ	わかめ、牛肉、玉葱、人参 じゃが芋、白滝、ブチマト ブロッコリー、マヨネーズ 豆腐、葱	E 389/514 P 13.1/16.5 F 6.5/11.2 食塩 2.5	牛乳 お月見団子	土	焼肉丼 すまし汁	豚肉、生姜、キャベツ 玉葱 チンゲン菜、豆腐	E 377/471 P 13.8/17.3 F 11.9/14.8 食塩 1.7	牛乳 ビスケット せんべい
金	月見うどん 南瓜の甘煮 柿	うどん、葱、舞茸、しめじ 卵、かまぼこ、ほうれん草 人参、南瓜	E 308/385 P 12.7/15.9 F 6.6/8.2 食塩 2.6	牛乳 餃子の皮の エッグタルト	日				
土	親子丼 すまし汁	鶏肉、卵、玉葱、葱 しめじ、舞茸 万能ねぎ、豆腐	E 339/424 P 12.8/16.0 F 8.3/10.3 食塩 1.7	牛乳 ビスケット せんべい	月	ご飯 ミートボール野菜あんかけ フレンチサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、卵、パン粉 片栗粉、人参 キャベツ、胡瓜 豆腐、葱	E 450/563 P 14.7/18.4 F 17.5/21.9 食塩 2.2	麦茶(0・1歳) ヨーグルト・せんべい 牛乳(2~5歳) ぶどうゼリー
日					日	20 発芽玄米ご飯 火 魚のカレー焼き 胡瓜とトマトのナムル みそ汁 パナナ	ごま、カラスカレイ、生姜 カレー粉、胡瓜、トマト 鶏がらスープの素、ごま油 さつま芋、ほうれん草	E 389/486 P 14.9/18.6 F 10.2/12.7 食塩 1.8	牛乳 メロンパン
月	ご飯 鶏のみそ焼き さつま芋ヨーグルトサラダ みそ汁	鶏肉、生姜 さつま芋、南瓜、ブロッコリー ヨーグルト、マヨネーズ なす、玉葱	E 354/442 P 11.3/14.5 F 8.3/10.3 食塩 1.8	牛乳 クラッカー せんべい	水	21 米ぬかふりかけご飯 筑前煮 大豆サラダ みそ汁	米ぬかふりかけ、鶏肉 人参、蓮根、筍、蒟蒻 大豆水煮、キャベツ、ハム、人参 コーン缶、マヨネーズ、大根、油揚げ	E 402/502 P 14.8/18.5 F 11.5/14.4 食塩 2.7	牛乳 クラッカー せんべい
火	雑穀米ご飯 ししゃもの黄金焼き あつさり煮 みそ汁	ごま、ししゃも、小麦粉 カレー粉、粉チーズ、大根、葱 牛蒡、人参、じゃが芋、蒟蒻 生揚げ、小松菜、えのき	E 409/511 P 14.4/15.1 F 11.3/14.1 食塩 2.3	牛乳 ミニどら焼き	木	22 ご飯 はんぺんフライ 青菜と豆腐和え みそ汁 オレンジ	はんぺん、卵、チーズ、パン粉 ケチャップ、ソース、ほうれん草 豆腐、ごま、ごま油 白菜、わかめ	E 451/564 P 16.1/20.1 F 15.3/19.1 食塩 3.1	牛乳 ビスケット せんべい
水	ご飯 豚肉のマーレド焼き ポパイサラダ みそ汁 りんご	豚肉、オレンジ・マーレド ほうれん草、えのき 葱、わかめ	E 443/554 P 14.4/18.0 F 15.1/18.8 食塩 2.0	牛乳 ビスケット せんべい	金	23 ツナスパゲティ フルーツサラダ たまごスープ	スパゲティ、ピーマン、トマト、ツナ トマトジュース、玉葱、にんにく、ケチャップ コンソメ、ヨーグルト、リンゴ、キウイ モモ、パイン、ミカン、バナナ、卵、葱、コンソメ	E 335/419 P 12.2/15.3 F 9.4/11.8 食塩 2.0	牛乳 スナックスティックパン
木	親子そぼろ丼 小松菜のじゃこ和え みそ汁 バナナ	鶏肉、卵、ごま、絹さや でんぶ、のり、小松菜 人参、じゃこ、ごま油、生姜 しめじ、じゃが芋	E 490/612 P 18.9/23.6 F 12.0/15.0 食塩 2.6	牛乳 野菜蒸しパン	土	24 中華丼 すまし汁	豚肉、舞茸、玉葱、人参 白菜、うずらの卵 鶏がらスープの素 豆腐、万能ねぎ	E 344/431 P 12.0/15.0 F 9.3/11.6 食塩 1.4	牛乳 クラッカー せんべい
金	和風スパゲティ ひじき入りサラダ わかめスープ オレンジ	ベーコン、玉葱、しめじ、舞茸 ほうれん草、めんつゆ、スパゲティ ひじき、人参、キャベツ、竹輪 コーン缶、ワカメ、卵、コンソメ	E 400/500 P 14.2/17.8 F 12.6/15.9 食塩 2.5	牛乳 ぶどうパン	日				
土	煮込みうどん さつま芋の甘煮	うどん、しめじ、舞茸、葱 ほうれん草、油揚げ さつま芋	E 359/448 P 10.8/13.5 F 8.6/10.7 食塩 2.4	牛乳 クラッカー せんべい	月	26 ツナご飯 豚肉とトマトの 和風サラダ みそ汁 パナナ	ツナ、豚肉、トマト ごま油 ほうれん草、生姜 じゃが芋、わかめ	E 420/525 P 14.1/17.7 F 8.6/10.7 食塩 2.0	牛乳 ビスケット せんべい
日					火	27 鮭寿司 スパゲティサラダ なめこ汁	紅鮭、胡瓜、ごま、のり、卵 サラスパ、ハム、みかん缶 胡瓜、マヨネーズ なめこ、葱、豆腐	E 369/461 P 12.8/16.0 F 10.5/13.2 食塩 1.7	麦茶 ヨーグルト せんべい
月	タコライス 春雨スープ バナナ	豚肉、人参、玉葱、にんにく キャベツ、トマト、チーズ カレー粉、ケチャップ、ソース 春雨、卵	E 480/601 P 18.0/22.6 F 14.7/18.4 食塩 2.4	麦茶(0・1歳) ヨーグルト・せんべい 牛乳(2~5歳) プリン	水	28 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、なると、万能ねぎ 卵、キャベツ、胡瓜、トマト チーズ 玉葱、わかめ、コンソメ	E 381/477 P 13.2/16.6 F 10.9/13.6 食塩 2.5	牛乳 クラッカー せんべい
火	雑穀米ご飯 鮭のムニエル りんごサラダ みそ汁	ごま、鮭、小麦粉、バター レモン、キャベツ、胡瓜 人参、りんご 小松菜、えのき	E 346/433 P 16.0/20.0 F 9.1/11.4 食塩 1.9	牛乳 ビスケット せんべい	木	29 ロールサンド (ウインナー・たまご) 鮭のクリームシチュー バナナ	ロールパン、卵、マヨネーズ ウインナー、ケチャップ、ソース 鮭、しめじ、じゃが芋、人参、玉葱 コーン缶、牛乳、シチュールー、パセリ	E 518/648 P 20.1/25.1 F 19.5/24.4 食塩 1.9	牛乳 焼き芋
水	ふりかけご飯 豚肉の生姜焼き れんこんサラダ みそ汁 オレンジ	のりたま、豚肉、生姜、玉葱 蓮根、人参、キャベツ ハム、ごま、マヨネーズ 白菜、油揚げ、麩	E 465/582 P 18.5/23.1 F 17.7/22.1 食塩 3.3	牛乳 クラッカー せんべい	金	30 きのこうどん 竹輪の磯辺揚げ ヤクルト	うどん、鶏肉、舞茸、しめじ なめこ、椎茸、人参、葱 ほうれん草、なると 竹輪、卵、小麦粉、青のり	E 358/447 P 16.0/20.0 F 10.7/13.3 食塩 2.5	牛乳 南瓜マフィン
木	鶏の照り焼き 切干大根サラダ みそ汁	鶏肉、片栗粉 切干大根、胡瓜、人参 豆腐、わかめ	E 486/606 P 18.1/22.7 F 16.6/20.8 食塩 2.9	牛乳 パリパリカルシウム	土	31 カレーライス すまし汁	豚肉、人参、じゃが芋 玉葱、カレールー えのき、わかめ	E 415/519 P 10.9/13.6 F 13.5/16.9 食塩 3.1	牛乳 ビスケット せんべい
金	焼きそば ブロッコリーの ごま酢和え すまし汁 柿	中華麺、豚肉、キャベツ もやし、人参、ピーマン、ソース ブロッコリー、竹輪、ごま ニラ、卵	E 353/441 P 14.3/17.8 F 10.8/13.5 食塩 2.1	牛乳 ビスケット せんべい	※ <span style="background-color: #90EE90; padding: 2px;"> </span> 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。

※栄養価表示について、未満児0~2歳児、以上児3~5歳児を表しています。また食塩の数値は以上児のものです。

【きのこを食べよう】

今が旬のきのこは椎茸、しめじ、舞茸、エリンギなど種類がたくさんあります。食物繊維が豊富でビタミンBやミネラルも多く含まれます。

焼いても、煮ても、炒めても美味しいきのこをぜひおうちでも取り入れてみてください。

# 10月 離乳食 献立表

令和2年9月30日  
和ほいくえん

日 曜	初期	中期 後期	離乳食・材料	完了期	日 曜	初期	中期 後期	離乳食・材料	完了期
		午後おやつ		午後おやつ			午後おやつ		
1 木	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 肉じゃが ブロッコリー みそ汁(豆腐、葱) ヨーグルト・ふかし芋	鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、醤油、砂糖 ブロッコリー、煮干 鰹節、味噌、豆腐、葱	わかめご飯 みそ汁 肉じゃが オレンジ プチトマト・ブロッコリー 牛乳 お月見団子	17 土				焼肉丼 すまし汁 牛乳 ビスケット・せんべい
2 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 ヨーグルト・ビスケット	煮干、鰹節、うどん 葱、舞茸、しめじ 醤油、砂糖、南瓜	月見うどん 南瓜の甘煮 柿 牛乳 餃子の皮のエッグタルト	18 日				
3 土				親子丼 すまし汁 牛乳 ビスケット・せんべい	19 月	お粥 人参煮 キャベツ煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏団子と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、葱) ヨーグルト・せんべい	鶏肉、玉葱、片栗粉 人参、キャベツ、醤油 砂糖、煮干、鰹節、味噌 豆腐、葱	ご飯 みそ汁 ミートボール野菜あんかけ フレンチサラダ 麦茶 ヨーグルト・せんべい
4 日				お粥 さつまいも煮 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(なす、玉葱) ヨーグルト・ビスケット	鶏肉、さつまいも、南瓜 ブロッコリー、コンソメ 煮干、鰹節、味噌 なす、玉葱	ご飯 みそ汁 鶏のみそ焼き さつまいもヨーグルトサラダ 牛乳 クラッカー・せんべい	20 火	お粥 さつまいも煮 ほうれん草煮 野菜スープ
5 月	お粥 さつまいも煮 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(なす、玉葱) ヨーグルト・ビスケット	鶏肉、さつまいも、南瓜 ブロッコリー、コンソメ 煮干、鰹節、味噌 なす、玉葱	ご飯 みそ汁 鶏のみそ焼き さつまいもヨーグルトサラダ 牛乳 クラッカー・せんべい	21 水	お粥 人参煮 大根煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(大根) ヨーグルト・せんべい	鶏肉、人参、蓮根 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根	ご飯 みそ汁 米ぬかふりかけご飯 みそ汁 筑前煮 大豆サラダ 牛乳 クラッカー・せんべい
6 火	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と根菜の煮物 みそ汁(小松菜、えのき) ヨーグルト・せんべい	鮭、大根、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき	雑穀米ご飯 みそ汁 ししゃもの黄金焼き あつさり煮 牛乳 ミニどら焼き	22 木	お粥 ほうれん草煮 白菜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐のクリーム煮 みそ汁(白菜、わかめ) ヨーグルト・ビスケット	豆腐、ほうれん草、人参 スキムミルク、コンソメ 煮干、鰹節、味噌 (白菜、わかめ)	ご飯 みそ汁 はんぺんフライ 青菜と豆腐和え オレンジ 牛乳 ビスケット・せんべい
7 水	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) ほうれん草と鶏肉の煮物 みそ汁(葱、わかめ) ヨーグルト・ビスケット	鶏肉、ほうれん草、えのき 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 葱、わかめ	ご飯 みそ汁 豚肉のマーマレード焼き ポパイサラダ りんご 牛乳 ビスケット・せんべい	23 金	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 洋風煮込みうどん フルーツヨーグルト ヨーグルト・食パン	うどん、ほうれん草、人参 玉葱、人参、鶏肉 コンソメ ヨーグルト、リンゴ、バナナ	ツナパゲティ フルーツサラダ たまごスープ 牛乳 スナックスティックパン
8 木	お粥 人参煮 小松菜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉、小松菜、人参 野菜のそぼろあんかけ みそ汁(しめじ、じゃが芋)パ ン ヨーグルト・蒸しパン	鶏肉、小松菜、人参 醤油、砂糖、片栗粉 煮干、鰹節、味噌 しめじ、じゃが芋	親子そぼろ丼 みそ汁 小松菜のじゃこ和え バナナ 牛乳 野菜蒸しパン	24 土				中華丼 すまし汁 牛乳 クラッカー・せんべい
9 金	お粥 さつまいも煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん さつまいもの甘煮 ヨーグルト・食パン	煮干、鰹節、うどん、鶏肉 玉葱、人参、ほうれん草 キャベツ、醤油、さつまい も 砂糖	和風スパゲティ ひき入りサラダ わかめスープ オレンジ 牛乳 ぶどうパン	25 日				
10 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	26 月	お粥 ほうれん草煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) パナナ 鶏肉とほうれん草の煮物 みそ汁(じゃが芋、わかめ) ヨーグルト・ビスケット	鶏肉、ほうれん草、トマト 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 じゃが芋、わかめ	ツナご飯 豚肉とトマトの和風サラダ みそ汁 パナナ 牛乳 ビスケット・せんべい
11 日							タコライス 春雨スープ パナナ 麦茶 ヨーグルト・せんべい	27 火	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ
12 月	お粥 人参煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉のトマト煮 春雨スープ(春雨) パナナ ヨーグルト・せんべい	鶏肉、トマト、キャベツ 玉葱、コンソメ 煮干、鰹節、醤油、春雨				タコライス 春雨スープ パナナ 麦茶 ヨーグルト・せんべい	28 水	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ
13 火	お粥 人参煮 小松菜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚のコンソメ煮 みそ汁(小松菜、えのき) ヨーグルト・ビスケット	鮭、キャベツ、人参 コンソメ 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき	雑穀米ご飯 みそ汁 鮭のムニエル りんごサラダ 牛乳 ビスケット・せんべい	29 木	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	パン粥(食パン) 鮭のポトフ バナナ ヨーグルト・焼き芋	食パン、ミルク 鮭、じゃが芋、人参 玉葱、コンソメ	ロールサンド (ウインナー・たまご) 鮭のクリームシチュー パナナ 牛乳 焼き芋
14 水	お粥 人参煮 白菜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と根菜の煮物 みそ汁(白菜) ヨーグルト・せんべい	鶏肉、人参、蓮根、玉葱 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、白菜	ふりかけご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き れんこんサラダ オレンジ 牛乳 クラッカー・せんべい	30 金	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	きのこうどん さつまいもの甘煮 ヨーグルト・南瓜蒸しパン	煮干、鰹節、うどん 鶏肉、舞茸、しめじ、椎茸 なめこ、人参、葱 ほうれん草、醤油	きのこうどん 竹輪の磯辺揚げ ヤクルト 牛乳 南瓜マフィン
15 木	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉の煮物 みそ汁(豆腐、わかめ) ヨーグルト・ビスケット	鶏肉、人参、ほうれん草 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、わかめ	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 切干大根サラダ 牛乳 パリパリカルシウム	31 土				カレーライス すまし汁 牛乳 ビスケット・せんべい
16 金	お粥 人参煮 ブロッコリー煮 野菜スープ	煮込みうどん ブロッコリーのそぼろ煮 ヨーグルト・せんべい	煮干、鰹節、うどん キャベツ、人参、醤油 砂糖、鶏肉、ブロッコリー 片栗粉	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 柿 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。  
※アレルギー食は除去または代替えで対応しています。  
※離乳食の塩分は0.5gを目安にしています。