



じょうぶな子、げんきな子

今月行いました3・4・5才児クラス対象の自由参観にはお忙しい中、大勢の保護者の方に足を運んでいただきありがとうございました。今年は平年より2週間程遅い梅雨入りとなり、夏のような晴れた日も多かった6月。湿度も高く体調を崩しやすい季節の到来です。全国的に流行している夏風邪(手足口病・ヘルパンギーナ)の症例が当園でも出ておりますので、『早寝・早起き・朝ごはん』を心掛けていただき、子ども達が規則正しい生活を送れるようにご家庭でのご協力を引き続きお願いいたします。



【おねがい】

朝、登園する前に・・・

- 爪が伸びていないか、こまめにチェックしましょう。
- 前髪は目にかかっていますか？髪の長いお子様はお家でしっかり結んできてください。
- 皮膚に乾燥が見られる場合は、しっかりと自宅で保湿をしてきましょう。
- オムツが濡れていないか確認してからお預けください。
- 体調不良や食欲不振など、何か変わった様子が見られる場合には、必ずノートや口頭で職員にお知らせください。

7月

7月の行事予定

- |                                   |                      |
|-----------------------------------|----------------------|
| 3日(水) 夏まつり・縁日ごっこ<br>※保護者の参加はありません | 16日(火) 体育指導日         |
| 5日(金) 七夕の会                        | 18日(木) 絵画教室(4・5才児)   |
| 8日(月) プール開き                       | 19日(金) 身体測定 絵本・納入袋配布 |
| 9日(火) 体育指導日 あおぞらさん訪問              | 22日(月) 避難訓練(台風)      |
| 10日(水) 4才児 うがい確認 フッ化物洗口開始         | 23日(火) 体育指導日         |
| 11日(木) 英語教室                       | 25日(木) 絵画教室(2・3才児)   |
| 12日(金) リトミック(2～5才児)               | 26日(金) 誕生会           |
| 15日(月) 海の日 休園                     | 31日(水) 園便り・献立表配信     |



今月の保育目標



- たんぽぽ ― 安定した生活リズムの中で、暑い夏を健康で快適に過ごす。  
・安全で楽しい雰囲気の中で、少しずつ水に慣れて遊ぶ
- もも ― 水遊びなど夏の遊びを十分に楽しむ。  
・暑い夏をゆったりと快適に過ごす。
- ちゅうりっぷ ― 暑い夏を健康で快適に過ごす。  
・水や泥の感触を楽しみながら夏ならではの遊びを楽しむ。  
・保育者に手伝ってもらいながら身も回りのことを自分ですようとする。
- さくら ― 暑い日の過ごし方を知り、健康に過ごす。  
・友達や保育者と一緒に夏ならではの遊びや行事を楽しむ。  
・生活や遊びの中で自分の思いや考えを言葉で伝えていく。
- ひまわり ― 水の気持ち良さを感じながら、夏ならではの遊びを楽しむ。  
・夏を健康に過ごすための生活習慣を身に付ける。
- ゆり ― 水の感触や気持ち良さを感じながら、夏ならではの遊びを楽しむ。  
・行事に積極的に参加し友達と一緒に過ごす楽しさを感じる。  
・相手の話を最後まで聞き、自ら考えて行動する。

お知らせとお願い

- 7月から水遊びが始まります。クラスから配布される手紙をお読みいただき、準備をお願いいたします。また、**生活表に記入漏れがありますと水遊びができません**ので、毎日ご確認をお願いいたします。
- カビの繁殖しやすい季節です。水筒・エプロン・お箸入りの3点セットなどは時々漂白剤につけるなど、衛生面にお気をつけください。
- 汗をかやすい時期なので、着替えは十分に用意し、持ち帰りのビニール袋も忘れずにお持ち帰りください。
- 7/3(水)の『夏まつり・縁日ごっこ』の様子は後日、写真販売を行います。



# 和 (なごみ) 通信 7月



## たんぽぽ組(0才児)

今月は、お天気の良い日には園庭に出て外気浴をしたり、自然に触れて遊びました。歩行のできるお友達は、保育者と手をつないで歩きお花を見に行ったり、小さな虫を見つけて『チョン!!』と触れてみたりと、発見を楽しんでいました。また、芝生の上でハイハイを楽しんだり、地面に手をつけてザラザラする感触を味わうなど、色々なことに興味を示している子もいました。お部屋でも、つかまり立ち、ハイハイ、自分で体の向きを変えるなど活動が増え、伸び伸び遊んでいます。一人ひとりの成長を日々感じ、嬉しく思います。7月は、水遊びや沐浴をして汗を流し、心地良く過ごせるようにしていきたいと思います。



## さくら組(3才児)

お忙しい中、自由参観にご参加いただきありがとうございます。初めての自由参観にドキドキしたりいつもよりテンションが上がったりと様々な姿が見られましたが皆とても嬉しそうでした。給食のお箸使いは、お家でのご協力のお陰で、殆どの子がお箸を使って頑張っておられるようになっていきます。6月は縦割り保育を楽しんだり夏まつりに向けて盆踊りや山車を引く練習をひまわり組・ゆり組と一緒に頑張っています。2Fクラスになり初めての事が盛り沢山ですが笑顔いっぱい楽しんで見られます。7月も2Fクラスとして初めての夏まつりや大きいプールも皆で楽しんでいこうと思います。



## もも組(1才児)

梅雨に入ってじめじめした日が続く、体調を崩しやすい季節になりました。今月に入り、子ども達はお友達への興味が少しずつ出てきたようで、名前を覚え呼んでみたり、泣いている子の頭をなでてあげている姿が見られ微笑ましいです。また戸外遊びではミストを浴びながら、ゆり組が育てている野菜の観察やアリ・だんご虫を見つけると興味津々で見ている子ども達です。7月も引き続き、体調管理に気を付けて休息や水分をとりながら、水遊びなど夏の遊びを思い切り楽しみたいと思います。



## ひまわり組(4才児)

お忙しい中、自由参観のご参加ありがとうございます。6月も戸外遊びを沢山楽しめました。夏まつりに向けて盆踊りの練習が始まり、全身を使って力強く踊ったり、お神輿の製作や練習も進め、夏まつりへの期待が高まっている子ども達です。またゆり組、さくら組さんと一緒に夏まつりで使う看板製作をしました。ゆり組さんに優しく教えてもらい年上への憧れを持ったり、さくら組さんに教える難しさを実感したりと様々な経験ができ、縦割り保育ならではの関わりも見られました。7月は夏まつりやプール遊びと楽しみな行事も控えています。水分、休息を十分に毎日元気に過ごしていければと思います。



## ちゅうりっぷ組(2才児)

暑い日が続いていますが、短い時間でも園庭に出て遊びました。お外に出る前の準備も少しずつスムーズになってきました。園庭では、バケツとスコップを持って虫探しに熱中したり、砂遊びを楽しみました。また、三輪車をこげるようになった子たちも成長を感じています。後半は、梅雨に入りお部屋で過ごすことも多くなりましたが、おもちゃのコーナーを作り、やりたい遊びを自分で選び集中して楽しむことができました。7月は、水遊びを中心に子ども達が沢山の夏の遊びを経験し、元気いっぱい過ごしていきたいと思っています。

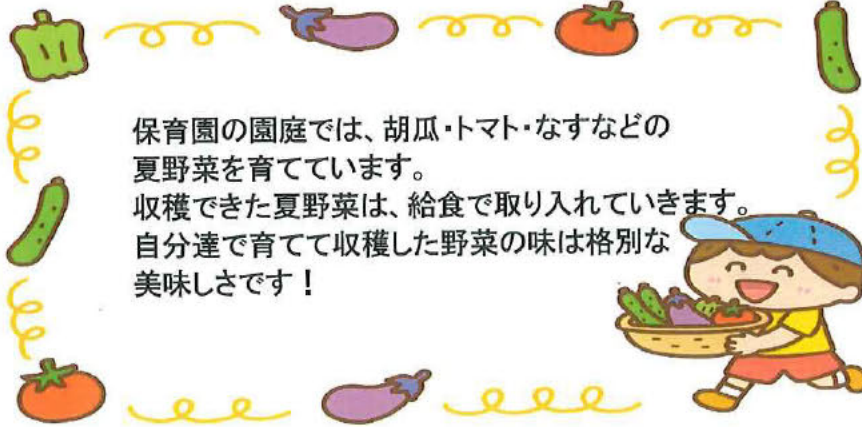


## ゆり組(5才児)

お忙しい中、自由参観のご参加ありがとうございます。暑い日が続いていますが、子どもたちは体調を崩すことなくとても元気に過ごしています。みんなで植えた野菜はぐんぐん伸び、実をつけるものも増えてきました。小さな実ができると、みんなで教え合い、嬉しそうに小さな実を覗き込んでいます。先日初めての収穫を経験しました。収穫第1号は、大きなキュウリ。大盛り上がりで収穫を喜んでいました。今は夏祭りに向けて頑張っている子ども達。盆踊り等の練習に加え、お神輿に飾る作品を全員で作っています。段々と形になってくると嬉しそうです。本番まで頑張りたいと思います。



# 給食だより



保育園の園庭では、胡瓜・トマト・なすなどの夏野菜を育てています。収穫できた夏野菜は、給食で取り入れていきます。自分達で育てて収穫した野菜の味は格別な美味しさです！



# 7月 給食予定献立表

【栄養価の表示について】

(令和6年6月28日)

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。

和ほいくえん

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

新松戸なのはなルーム

| 日曜  | 献立  | 材料  | おやつ  | 栄養価<br>未満児/以上児  | 日曜  | 献立   | 材料   | おやつ   | 栄養価<br>未満児/以上児  |
|-----|---|---|--|---|-----|--|--|---|---|
| 1月  | ごはん<br>鶏肉のマーレド焼き<br>ひじきサラダ<br>みそ汁   | 鶏肉、マーレドジャム<br>ひじき、人参、胡瓜、キャベツ<br>ごま、豆腐、ねぎ  | 牛乳<br>黒糖蒸しパン                                   | E 501/539<br>P 21.6/23.8<br>F 13.2/12.0<br>食塩 1.5/1.8 | 17水 | カレーライス<br>チーズ入りコーンサラダ<br>すまし汁  | 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱<br>カレールウ、キャベツ、胡瓜<br>コーン、チーズ<br>小松菜、豆腐                        | 牛乳(2~5歳)<br>フルーツポンチ<br>麦茶(0~1歳)<br>フルーツヨーグルト、せんべい | E 485/507<br>P 14.3/14.3<br>F 16.4/15.7<br>食塩 1.8/2.2 |
| 2火  | 雑穀米ごはん<br>魚のカレー焼き<br>マゼドアンサラダ<br>みそ汁 パナナ  | ごま、カラスカイ、カレー粉<br>じゃが芋、人参、胡瓜<br>チーズ、ハム、マヨネーズ<br>キャベツ、油揚げ                         | 牛乳<br>バタースティックパン                               | E 532/565<br>P 21.0/22.7<br>F 14.6/13.4<br>食塩 1.3/1.5 | 18木 | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁   | 豚肉、豆腐、玉葱、しめじ、舞茸<br>ケチャップ、ソース、卵、パン粉<br>ほうれん草、人参、えのき<br>しらす、鰹節、なす、油揚げ        | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                   | E 483/547<br>P 22.2/27.8<br>F 17.7/18.8<br>食塩 1.6/2.1 |
| 3水  | 焼きそば<br>チーズのワンタン揚げ<br>すまし汁  | 中華麺、豚肉、キャベツ、人参<br>ピーマン、もやし、ソース<br>チーズ、ワンタンの皮<br>卵、ニラ                            | 牛乳<br>クラッカー<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                | E 458/515<br>P 18.0/22.5<br>F 20.0/21.7<br>食塩 1.7/2.2 | 19金 | サラダうどん<br>南瓜の信田煮<br>パナナ  | 稲庭風うどん、ツナ<br>マヨネーズ、トマト<br>胡瓜、めんつゆ、南瓜<br>いんげん、人参、油揚げ                        | 麦茶<br>しらすおにぎり                                     | E 442/465<br>P 14.1/14.5<br>F 10.7/8.9<br>食塩 1.9/2.3  |
| 4木  | ごはん<br>豚肉のみそ炒め<br>小松菜とハムのドレッシング和え<br>みそ汁 オレンジ                                       | 豚肉、人参、もやし、玉葱<br>味噌、小松菜、ハム、卵<br>人参、ごま油<br>さつま芋、玉葱、えのき                            | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                | E 496/548<br>P 18.6/23.3<br>F 17.9/18.2<br>食塩 1.3/1.7 | 20土 | 焼肉丼<br>すまし汁<br>みかんヨーグルト  | 豚肉、キャベツ、玉葱<br>生姜、人参<br>チンゲン菜、豆腐<br>みかん、ヨーグルト                               | 麦茶<br>クラッカー<br>せんべい                               | E 446/511<br>P 15.1/18.2<br>F 13.0/14.8<br>食塩 1.2/1.5 |
| 5金  | ちらし寿司<br>鶏肉の甘辛焼き<br>トマトと胡瓜のナムル<br>星の子スープ  | 鶏肉、人参、コーン、絹さや<br>干し椎茸、海苔、葱、トマト<br>胡瓜、ごま、ごま油、鶏がらスープ<br>おくら、そうめん                  | 牛乳(2~5歳)<br>七夕ゼリー<br>麦茶(0~1歳)<br>みかんヨーグルト、せんべい | E 568/610<br>P 20.5/22.0<br>F 18.4/18.2<br>食塩 1.8/2.1 | 21日 |   |  |   |   |
| 6土  | 親子丼<br>すまし汁<br>バナナヨーグルト   | 鶏肉、卵、ねぎ、玉葱<br>しめじ、舞茸<br>万ねぎ、豆腐<br>バナナ、ヨーグルト                                     | 麦茶<br>クラッカー<br>せんべい                            | E 382/459<br>P 13.6/16.7<br>F 8.4/10.2<br>食塩 1.2/1.5  | 22月 | ふりかけごはん<br>肉じゃが<br>おくらと竹輪のおかかあえ<br>みそ汁 パナナ   | のりたま、豚肉、じゃが芋、人参<br>玉葱、しらたき、おくら、胡瓜<br>竹輪、鰹節<br>麩、わかめ、しめじ                    | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                   | E 456/513<br>P 15.8/19.7<br>F 10.9/10.3<br>食塩 1.5/2.0 |
| 7日  |    |   |  |   |     |  |  |   |   |
| 8月  | ごはん<br>豚肉のケチャップ焼き<br>胡瓜の華風和え<br>みそ汁 パナナ   | 豚肉、玉葱、人参、しめじ<br>ケチャップ、もやし、胡瓜<br>コーン、ごま、ごま油<br>わかめ、キャベツ、豆腐、コーン                   | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                | E 465/508<br>P 20.2/25.3<br>F 11.9/10.7<br>食塩 1.7/2.2 | 24水 | ひじきごはん<br>胡瓜とさきみのごまみそ和え<br>すまし汁<br>オレンジ  | ひじき、人参、油揚げ<br>胡瓜とさきみのごまみそ和え<br>鶏ささみ、胡瓜、もやし<br>ごま、万葱、豆腐                     | 牛乳<br>ぶどうパン                                       | E 421/439<br>P 15.3/16.0<br>F 10.5/8.7<br>食塩 1.3/1.6  |
| 9火  | 発芽玄米ごはん<br>鮭のバター醤油焼き<br>さつま芋のヨーグルトサラダ<br>みそ汁  | ごま、鮭、バター<br>さつま芋、南瓜、プロッコリー<br>ヨーグルト、マヨネーズ<br>なす、油揚げ                             | 牛乳<br>野菜蒸しパン                                   | E 475/493<br>P 20.2/21.7<br>F 14.8/13.6<br>食塩 1.0/1.2 | 25木 | ゆかりごはん<br>鶏のさっぱり煮<br>三色ごま和え<br>みそ汁 ヤクルト  | ゆかり、鶏肉、生姜<br>ほうれん草、もやし、人参<br>ごま、さつま芋、玉葱                                    | 牛乳<br>エッグタルト                                      | E 441/484<br>P 18.3/19.8<br>F 14.3/13.1<br>食塩 1.5/1.7 |
| 10水 | チャーハン<br>チーズ入りトマトサラダ<br>オニオンスープ<br>オレンジ   | 焼豚、卵、ナルト、万ねぎ<br>キャベツ、トマト<br>チーズ、玉葱、わかめ<br>コンソメ                                  | 牛乳<br>クラッカー<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                | E 420/469<br>P 13.6/17.0<br>F 12.2/12.0<br>食塩 1.4/1.9 | 26金 | ロールサンド<br>(ウインナー、ブルーベリーチーズ)<br>ポトフ<br>バナナ  | ロールパン、ウインナー、ケチャップ、ソース<br>クリームチーズ、ブルーベリージャム<br>じゃが芋、玉葱、人参、キャベツ<br>ベーコン、コンソメ | 牛乳<br>焼き芋   | E 459/502<br>P 14.6/15.0<br>F 16.0/16.4<br>食塩 1.7/2.0 |
| 11木 | 米ぬかふりかけごはん<br>豆腐入り鶏味噌みれ<br>わかめの酢の物<br>みそ汁   | 米ぬかふりかけ、鶏肉、豆腐<br>葱、生姜、味噌、パン粉、卵<br>わかめ、胡瓜、カニカマ<br>南瓜、玉葱                          | 牛乳<br>バナナマフィン                                  | E 487/522<br>P 18.9/20.5<br>F 16.3/15.9<br>食塩 1.3/1.5 | 27土 | そうめん<br>ポテトとベーコンの<br>バター炒め<br>バナナヨーグルト   | そうめん、胡瓜、みかん缶<br>トマト、めんつゆ<br>じゃが芋、人参、ベーコン、バター<br>バナナ、ヨーグルト                  | 麦茶<br>クラッカー<br>せんべい                               | E 375/435<br>P 9.9/12.0<br>F 10.1/11.4<br>食塩 1.4/1.8  |
| 12金 | ナポリタン<br>フルーツフレンチサラダ<br>卵スープ<br>バナナ   | スパゲティ、人参、玉葱、ピーマン<br>トマト、にんにく、ケチャップ、ベーコン<br>キャベツ、胡瓜、人参、りんご、レーズン<br>みかん、ねぎ、卵、コンソメ | 牛乳(2~5歳)<br>いちごパバロア<br>麦茶(0~1歳)<br>ヨーグルト、せんべい  | E 494/518<br>P 17.0/17.7<br>F 19.0/18.9<br>食塩 1.5/1.8 | 28日 |    |  |   |   |
| 13土 | 煮込みうどん<br>南瓜のそぼろあん<br>バナナヨーグルト  | うどん、豚肉、人参、葱、しめじ<br>舞茸、油揚げ、ほうれん草<br>南瓜、鶏肉、片栗粉<br>バナナ、ヨーグルト                       | 麦茶<br>ビスケット<br>せんべい                            | E 365/438<br>P 12.8/15.7<br>F 9.8/11.9<br>食塩 1.7/2.1  | 29月 | 鶏クリームライス<br>トマトサラダ<br>わかめスープ<br>バナナ  | 鶏肉、南瓜、玉葱、人参<br>小麦粉、スキムミルク、バター<br>トマト、胡瓜、キャベツ<br>わかめ、卵、コンソメ                 | 牛乳<br>クラッカー<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                   | E 442/467<br>P 15.5/19.0<br>F 13.7/12.6<br>食塩 1.4/1.9 |
| 14日 |  |   |  |   |     |  |  |   |   |
| 15月 | <h2>海の日</h2>  |   |  |   |     |  |  |   |   |
| 16火 | 鮭寿司<br>スパゲティサラダ<br>なめこ汁<br>バナナ  | 紅鮭、胡瓜、ごま、卵<br>サラスパ、りんご、ハム<br>マヨネーズ<br>なめこ、葱、豆腐                                  | 牛乳<br>パンケーキ                                    | E 513/554<br>P 17.6/18.8<br>F 15.8/15.2<br>食塩 1.0/1.1 | 30火 | 雑穀米ごはん<br>魚の生姜焼き<br>切干大根のサラダ<br>みそ汁  | ごま、鮭、生姜、人参<br>切干大根、胡瓜、ごま<br>マヨネーズ<br>じゃが芋、しめじ                              | 牛乳<br>コーンパンケーキ                                    | E 517/574<br>P 23.0/25.5<br>F 14.9/15.0<br>食塩 1.6/1.8 |
| 31水 | スタミナ丼<br>青菜の豆腐和え<br>みそ汁 オレンジ  | 豚肉、ニラ、人参、しめじ<br>玉葱、にんにく、生姜、ごま油<br>片栗粉、ほうれん草、豆腐<br>ごま、もやし、舞茸                     | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい<br>小魚(3~5歳)                | E 487/537<br>P 20.4/26.2<br>F 17.7/17.9<br>食塩 1.4/1.9 | ※   | 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。

### 【ビタミンとリコピンで医者いらず！夏のトマト🍅】

トマトが赤くなると医者青くなると言われるほど、6~9月のトマトには栄養がたくさん含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり病氣から守ってくれます。うまみ成分も含まため生食以外にも肉や魚と煮込むと甘みやおいしさが増します。好きな料理にしておいしく食べましょう。

# 7月 離乳食予定献立表

(令和6年6月28日)  
和ほいくえん  
新松戸なのはなルーム

| 日<br>曜  | 初期給食  | 中期・後期給食<br>中期・後期午後おやつ                                      | 材料   | 完了期給食<br>完了期午後おやつ  | 日<br>曜  | 初期給食   | 中期・後期給食<br>中期・後期午後おやつ                                  | 材料  | 完了期給食<br>完了期午後おやつ   |        |
|---------|---|--|--|--|---------|--|--|---|---|--------|
|         |   |  |  |  |         |  |  |   |   | 1<br>月 |
| 2<br>火  | お粥<br>じゃが芋煮<br>人参煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>白身魚と野菜の煮物<br>みそ汁(キャベツ)<br>バナナ<br>ヨーグルト 食パン       | カラスカレイ、じゃが芋<br>人参、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>キャベツ        | 雑穀米ごはん<br>魚のカレー焼き<br>マゼアンサラダ<br>みそ汁 バナナ<br>牛乳 バタースティックパン       | 18<br>木 | お粥<br>豆腐煮<br>人参煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(なす)<br>ヨーグルト せんべい            | 鶏ひき肉、玉葱、しめじ<br>舞茸、ほうれん草、人参<br>砂糖、醤油<br>煮干、鰹節、味噌<br>なす | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁<br>牛乳 ビスケット、せんべい         |        |
| 3<br>水  | お粥<br>さつまい煮<br>玉葱煮<br>野菜スープ   | 煮込みうどん<br>さつまい煮<br>ヨーグルト せんべい                              | 煮干、鰹節、醤油<br>うどん、鶏ひき肉、人参<br>もやし、キャベツ<br>さつまい、砂糖     | 焼きそば<br>チーズのワンタン揚げ<br>すまし汁<br>牛乳 クラッカー、せんべい                    | 19<br>金 | お粥<br>ほうれん草煮<br>南瓜煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>煮込みうどん<br>南瓜の甘煮<br>麦茶 お粥(しらす)                | うどん、人参、トマト<br>煮干、鰹節、醤油<br>南瓜、砂糖                       | サラダうどん<br>南瓜の信田煮<br>バナナ<br>麦茶 しらすおにぎり                       |        |
| 4<br>木  | お粥<br>人参煮<br>さつまい煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(玉葱、えのき、さつまい)<br>ヨーグルト ビスケット      | 鶏ひき肉、玉葱、小松菜<br>人参、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>玉葱、えのき、さつまい | ごはん<br>豚肉のみそ炒め<br>小松菜とハムのドレッシング和え<br>みそ汁 オレンジ<br>牛乳、ビスケット、せんべい | 20<br>土 | お粥<br>人参煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(なす)<br>ヨーグルト せんべい            | 鶏ひき肉、玉葱、人参<br>じゃが芋、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>玉葱、えのき、さつまい   | 焼肉丼<br>すまし汁<br>みかんヨーグルト<br>麦茶 クラッカー、せんべい                    |        |
| 5<br>金  | お粥<br>人参煮<br>南瓜煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>星のチスープ<br>みかんヨーグルト せんべい              | 鶏ひき肉、人参、トマト<br>砂糖、醤油<br>煮干、鰹節、おくら<br>そうめん          | ちらし寿司<br>鶏肉の甘辛焼き<br>トマトと胡瓜のナムル<br>星のチスープ<br>麦茶 みかんヨーグルト、せんべい   | 21<br>日 |                                |  |   |   |        |
| 6<br>土  | お粥<br>人参煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(キャベツ、豆腐)<br>バナナ<br>ヨーグルト ビスケット   | 鶏ひき肉、人参、人参<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>キャベツ、豆腐         | ごはん<br>豚肉のキャブ'焼き<br>胡瓜の華風和え<br>みそ汁 バナナ<br>牛乳 ビスケット、せんべい        | 22<br>月 | お粥<br>人参煮<br>じゃが芋煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>肉じゃが<br>みそ汁(鮭、わかめ、しめじ)<br>バナナ<br>ヨーグルト ビスケット | 鶏ひき肉、じゃが芋、人参<br>玉葱、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>鮭、わかめ、しめじ     | ふりかけごはん<br>肉じゃが<br>おくらと竹輪のおかかあえ<br>みそ汁 バナナ<br>牛乳 ビスケット、せんべい |        |
| 7<br>日  |   |  |  |  |         |  |  |   |   |        |
| 8<br>月  | お粥<br>人参煮<br>玉葱煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(キャベツ、豆腐)<br>バナナ<br>ヨーグルト ビスケット   | 鶏ひき肉、人参、人参<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>キャベツ、豆腐         | ごはん<br>豚肉のキャブ'焼き<br>胡瓜の華風和え<br>みそ汁 バナナ<br>牛乳 ビスケット、せんべい        | 24<br>水 | お粥<br>豆腐煮<br>南瓜煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>すまし汁(万葱、豆腐)<br>ヨーグルト 食パン         | 鶏ひき肉、もやし<br>人参、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節<br>万葱、豆腐                | ひじきごはん<br>胡瓜とさきみのごまみそ和え<br>すまし汁<br>オレンジ<br>牛乳 ぶどうパン         |        |
| 9<br>火  | お粥<br>さつまい煮<br>人参煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>煮魚<br>さつまいと南瓜の煮物<br>みそ汁(なす)<br>ヨーグルト 蒸しパン        | 鮭、醤油、砂糖<br>さつまい、南瓜<br>煮干、鰹節、味噌<br>なす               | 発芽玄米ごはん<br>鮭のバター醤油焼き<br>さつまいヨーグルトサラダ<br>みそ汁<br>牛乳 野菜蒸しパン       | 25<br>木 | お粥<br>人参煮<br>ほうれん草煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(さつまい、玉葱)<br>ヨーグルト ビスケット      | 鶏ひき肉、ほうれん草<br>人参、もやし、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>さつまい、玉葱     | ゆかりごはん<br>鶏肉のさっぱり煮<br>三色ごま和え<br>みそ汁<br>牛乳 エッグタルト            |        |
| 10<br>水 | お粥<br>南瓜煮<br>玉葱煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜のトマト煮<br>オニオンスープ<br>ヨーグルト せんべい              | 鶏ひき肉、キャベツ、トマト<br>玉葱、コンソメ<br>玉葱、わかめ                 | チャーハン<br>チーズ入りトマトサラダ<br>オニオンスープ<br>オレンジ<br>牛乳 クラッカー、せんべい       | 26<br>金 | お粥<br>人参煮<br>じゃが芋煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>食パン(パン粥)<br>ポトフ<br>バナナ<br>ヨーグルト 焼き芋          | 食パン、粉ミルク<br>じゃが芋、人参、玉葱<br>キャベツ、コンソメ                   | ロールサンド<br>(ウインナー、フルベリーチーズ)<br>ポトフ<br>バナナ<br>牛乳 焼き芋          |        |
| 11<br>木 | お粥<br>豆腐煮<br>南瓜煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>豆腐のそぼろあん<br>みそ汁(南瓜、玉葱)<br>ヨーグルト バナナ蒸しパン          | 鶏ひき肉、豆腐、葱<br>片栗粉、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>南瓜、玉葱        | 米ぬかふりかけごはん<br>豆腐入り鶏味噌つみれ<br>わかめの酢の物<br>みそ汁<br>牛乳 バナナマフィン       | 27<br>土 | お粥<br>人参煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>白身魚と野菜の煮物<br>みそ汁(じゃが芋、しめじ)<br>ヨーグルト 蒸しパン     | 鮭、人参<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>じゃが芋、しめじ                 | 雑穀米ごはん<br>魚の生姜焼き<br>切干大根のサラダ<br>みそ汁<br>牛乳 コーンパンケーキ          |        |
| 12<br>金 | お粥<br>人参煮<br>キャベツ煮<br>野菜スープ   | 煮込みうどん<br>煮魚<br>バナナ<br>ヨーグルト せんべい                          | 煮干、鰹節、醤油<br>うどん、人参、玉葱<br>キャベツ<br>カラスカレイ、砂糖         | ナポリタン<br>フルーツフレンチサラダ<br>卵スープ<br>バナナ<br>麦茶 ヨーグルト、せんべい           | 28<br>日 |                              |  |   |   |        |
| 13<br>土 | お粥<br>人参煮<br>野菜スープ  | 煮込みうどん<br>南瓜のそぼろあん<br>バナナヨーグルト<br>麦茶 ビスケット、せんべい            | 煮干、鰹節、醤油<br>うどん、人参、玉葱<br>キャベツ<br>カラスカレイ、砂糖         | ナポリタン<br>フルーツフレンチサラダ<br>卵スープ<br>バナナ<br>麦茶 ヨーグルト、せんべい           | 29<br>月 | お粥<br>玉葱煮<br>南瓜煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>南瓜のそぼろあん<br>わかめスープ(わかめ)<br>バナナ<br>ヨーグルト せんべい | 鶏ひき肉、南瓜、玉葱<br>醤油、砂糖、片栗粉<br>わかめ、コンソメ                   | 鶏クリームライス<br>トマトサラダ<br>わかめスープ<br>バナナ<br>牛乳 クラッカー、せんべい        |        |
| 14<br>日 |  |  |  |  |         |  |  |   |   |        |
| 15<br>月 | <h2 style="color: red;">海の日</h2>  |  |  |  |         |  |  |   |   |        |
| 16<br>火 | お粥<br>じゃが芋煮<br>人参煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>白身魚と野菜の煮物<br>なめこ汁(なめこ、葱、豆腐)<br>バナナ<br>ヨーグルト 蒸しパン | 鮭、じゃが芋、人参<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>なめこ、葱、豆腐         | 鮭寿司<br>スパゲティサラダ<br>なめこ汁<br>バナナ<br>牛乳 パインケーキ                    | ※       | <p>※ <span style="background-color: #90EE90; border: 1px solid black; padding: 2px;">      </span> は新メニューです。</p> |  |   |   |        |

※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。