



じょうぶな子、げんきな子

《第9回 運動会について》



- ☆3・4・5才児クラス・・・10月19日(土) 午前中で終了予定 雨天順延
- ・ご家族の観覧につきましては、園庭の広さを考慮し、1世帯大人3名までとさせていただきます。  
中学生以上は、大人とみなします。
  - ・0～2才児の兄弟児(在園児)もご家族と一緒に観覧していただいて構いません。一部、園内を開放する予定ですので、保護者の方と一緒に休憩スペースとしてご利用ください。
  - ※通常、土曜日利用している0～2才児の保育につきましては、職員配置の関係上できるだけ家庭保育のご協力をお願いいたします。どうしても家庭保育が難しい方は事務所までご相談ください。
- ☆0・1・2才児クラス・・・10月2日(水) 予備日:10月4日(金) ※年間行事予定と日程が変更しています。  
『ミニ運動会』として、平日の保育の中で行います。(保護者の参観なし)
- ★詳細は後日、メールやお手紙でお知らせいたします。

9月の行事予定

9月

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 3日(火) 体育指導日                                    | 17日(火) 体育指導日             |
| 5日(木) 絵画教室(2・3才児)                              | 18日(水) 誕生会               |
| 6日(金) 合同避難訓練(ほほえみ保育園)<br>※第二次避難場所:松戸向陽高校への避難訓練 | 19日(木) 絵画教室(4・5才児)       |
| 9日(月) あおぞらさんへ敬老の日慰問(5才児)                       | 20日(金) 身体測定 絵本・納入袋配布     |
| 10日(火) 体育指導日                                   | 22日(日) 秋分の日 休園           |
| 11日(水) リトミック                                   | 23日(月) 振替休日 休園           |
| 12日(木) 英語教室                                    | 24日(火) 体育指導日             |
| 16日(月) 敬老の日 休園                                 | 25日(水) ミニ運動会リハーサル(0～2才児) |
|  | 30日(月) 園便り・献立表配信         |

今月の保育目標



- たんぽぽ ー 様々な欲求や甘えたい気持ちを十分に満たし、安心して過ごす。  
・身体を動かして遊ぶ楽しさや気持ちよさを味わう。
- もも ー 身の回りの事を自分でやろうとし、「できた」という達成感を味わう。  
・戸外で保育者や友だちと一緒に体を十分に動かして遊ぶ。
- ちゅうりっぷ ー 季節の移り変わりを感じ、秋の自然に触れる。  
・色々な身の回りの事を自分でしようとする。  
・ミニ運動会の練習等を通して全身を使った運動を楽しむ。
- さくら ー 運動会の練習に取り組み、表現する楽しさを味わう。  
・季節の移り変わりに気が付き、自然に興味・関心を持つ。
- ひまわり ー 友達と一緒に身体を動かしたり、力を合わせて取り組むことの楽しさを味わう。  
・夏から秋への移り変わりを感じ身近な自然に興味を持つ。
- ゆり ー 共通の目的に向かって活動や遊びを進める中で、友達と協力する楽しさ、喜び、悔しさなどをを感じる。  
・身近な自然に触れ、季節の移りわりを感じる。

お知らせとお願い

- 9月から運動会の練習がはじまります。  
朝食はお家でしっかり食べてくるようにしましょう。  
また運動量が多くなるので、食事・睡眠・休息を十分とるように心掛けましょう。
- 提出していただいた9月の保育利用表に変更があった場合には、早めに担任までお知らせください。



# 和 (なごみ) 通信

9月



## たんぽぽ組 (0才児)

厳しい暑さが続く中、毎日元気いっぱいにごっこしている子ども達です。

最近朝の会で歌う「アンパンマン」の手遊びが大好きで、トントントンアンパンマ〜♪と歌が始まるとニコニコ！保育者の真似をして手や体を動かしています。是非おうちでもお子さんと一緒に歌ってみてください。

9月も一人ひとりの体調を見ながら、気温や湿度に合わせて汗を流して気持ちよく過ごしていきたいと思っています。また、涼しい日には園庭や近くの公園へお散歩に行き、あんよが上手な子は靴を履いて歩く練習をしたいと思っています。



## さくら組 (3才児)

お休み明けには、それぞれ色々な話を聞かせてくれた子ども達！楽しい夏の思い出が出来た様子が垣間見れました。園ではプールで思いっきり水遊びを楽しみ、少しずつ水に顔を付ける事が出来るようになりました。また、すいかわりにも参加し、皆で協力して割って美味しいスイカを食べる事が出来ました！運動会の練習も少しずつはじめています。初めての組立体操に苦戦しながらも、カッコいい姿を保護者の方に見てもらいたい!!と頑張って練習しているさくら組です。9月もまだ残暑が続くそうなので、水分補給をしっかり行いながら、楽しく過ごしていきたいと思っています。



## もも組 (1才児)

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ日の短さを感じます。先月は体調を崩す子が多く、思うように水遊びができませんでした。お部屋では元気よくダンスをしたり、風船やビーチボールを使って運動遊びを沢山しました。製作では「しろくまのパンツ」を題材にビー玉に絵の具を付けて転がし、パンツに模様をつけました。ビー玉が転がる様子をじーっと見つめて楽しんでた子どもたちです。9月は涼しい日には園庭に出て自然に触れて遊んだり、夏の終わりを感じつつ、汗をかいた時には汗流しもう少し続けていこうかと思っています。夏の疲れが出やすい時期ですので引き続き水分補給や休息をこまめにとり、健康管理に努めてまいります。



## ひまわり組 (4才児)

暑い日が続いていますが子ども達は元気いっぱい！8月はプール遊びやすいかわりと夏ならではの行事を楽しむことができました。プール遊びでは保育者と手を繋いで泳いでみたり、友達を真似てバタ足で泳ぐ練習をしたりと先月よりもダイナミックに楽しむ姿が見られました。すいかわりでは「頑張るぞお！」と気合い十分な子ども達でした。自分達ではひびの入るところまで頑張り、最後は先生たちの力を借りて「パッカーン！」満面の笑みですいかを食べる姿がとても可愛らしかったです。9月は運動会に向けて練習が始まります。友達と力を合わせて取り組むことの楽しさが味わえるよう頑張っていきたいと思っています。



## ちゅうりっぷ組 (2才児)

夏の暑さにも負けず元気いっぱいのちゅうりっぷ組の子どもたち。7月に引き続き、8月も子どもたちの大好きな水遊びを楽しみました。シャワープールやお気に入りの玩具を使って水に触れて楽しむことができました。回数を重ねるごとにダイナミックになり気持ちよさそうに遊ぶ子どもたちの姿が印象的でした。着替えや片付けなど流れが分かってきて、自分でしようと頑張っていました。厳しい暑さが続き外遊びが思うようにできませんでしたが、コーナー遊びや製作、体操など色々な室内遊びを楽しむことができました。

9月はミニ運動会に向けての練習を中心に、たくさん体を動かして楽しみたいと思っています。



## ゆり組 (5才児)

とても暑い日が続いていますが子どもたちは元気に過ごしています。8/2のゆり組デーでは、夜遅い時間での迎えにご協力をいただきありがとうございました。いつもはお家にいる時間に保育園にいられたことに嬉しさを感じていたようです。夏の大きな行事でしたが楽しく長い一日を過ごし、良い思い出ができたと思います。夏ならではの、プール遊びやすいかわりも楽しみました。すいかわりは少ない人数でしたが、ひびが入るところまで頑張り、最後は先生たちの力を借りて見事に割れ、皆で甘くておいしいすいかをいただきました。9月からは本格的に運動会の練習が始まります。最後の運動会。年長児としてカッコいい姿が見せられるよう楽しみながら練習していきたいと思っています。

# 給食だよリ

## こまめに水分補給

### 上手な水分のとり方

- 1 外出する前と帰ってきた後に飲む
- 2 汗をかく前後に飲む
- 3 水かお茶を飲む
- 4 一度に大量に飲まない

上手に水分をとって  
元気に過ごそう！



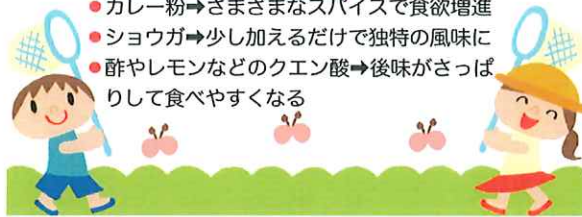
9月とはいえ、まだ夏を思わせる暑い日が続いています。引き続きこまめに水分補給を行い、熱中症には気をつけましょう。また、暑い日が続くと体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



## ① はたらくるま 1

作詞：伊藤アキラ 作曲・編曲：越部信義  
うた：堀江美都子、森の木児童合唱団

★ のりもの あつまれ いろんな くるま  
どンドン でてこい はたらく くるま

はがきや おてがみ あつめる ゆうびんしゃ  
まちじゅう きれいに おそうじ せいそうしゃ  
けがにん びょうにん いそいで きゅうきゅうしゃ  
ビルの かじには はしごしょうぼうしゃ

☆ いろんな くるまが あるんだなあ  
いろんな おしごと あるんだなあ  
はしる！ はしる！ はたらくるま！

じどうしゃ いっぱい はこべる カーキャリア  
ひっこし にもつは おまかせ パネルバン  
こわれた くるまを うごかす レッカーしゃ  
ガソリン まんたん はいたつ タンクローリー

☆くりかえし

☆くりかえし

おもたい にもつを あげさげ フォークリフト  
じめんの でこぼこ たいらに ブルドーザー  
'おおきな いしでも らくらく ショベルカー  
ジャリを いっぱい つみこむ ダンプカー

☆くりかえし



# 9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6年8月30日)

金ケ作保育園  
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日					17日	雑穀米ごはん 魚の利久焼き もやしサラダ みそ汁 梨	おおかか、カラスカレイ ごま、もやし、人参、胡瓜 ごま油 キャベツ、油揚げ	牛乳 きな粉団子	E 519/558 P 20.1/21.6 F 13.7/12.0 食塩 1.3/1.6
2月	ふりかけごはん ポパイサラダ みそ汁	のりおおかか、鶏肉、はんぺん 豆腐とはんぺんのシュウマイ 豆腐、人参、玉葱、片栗粉 生姜、ごま油、ほうれん草 えのき、キャベツ、油揚げ	牛乳 南瓜と小豆のケーキ	E 452/470 P 15.6/15.7 F 14.8/13.3 食塩 1.2/1.3	18日	カレーライス フレンチサラダ すまし汁	豚肉、じゃが芋、人参 玉葱、キャベツ、胡瓜 小松菜、豆腐	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 491/524 P 14.8/15.8 F 19.4/19.5 食塩 1.6/1.9
3火	雑穀米ごはん 鮭のムニエル ポテトサラダ みそ汁	おおかか、鮭、レモン、バター 小麦粉、じゃが芋、人参 胡瓜、ハム、卵、マヨネーズ わかめ、ねぎ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 504/542 P 20.3/22.4 F 18.2/17.6 食塩 1.1/1.2	19日	ひじきごはん 胡瓜とささみのごまみそ和え すまし汁	ひじき、人参、油揚げ 鶏ささみ、胡瓜、もやし ごま、味噌 わかめ、えのき	牛乳(2~5歳) ピーチゼリー 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 472/465 P 16.3/16.2 F 9.2/9.1 食塩 1.1/1.3
4水	麻婆豆腐丼 チンゲン菜のおかか和え 春雨スープ バナナ	豚肉、豆腐、にんにく、生姜 人参、玉葱、椎茸、片栗粉 味噌、チンゲン菜、えのき カニカマ、鰹節、春雨、卵	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 488/520 P 16.9/18.5 F 16.5/15.6 食塩 1.5/1.7	20日	ロールサンド (ウインナー、ジャム) ポトフ ヤクルト	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、キャベツ 玉葱、ベーコン、コンソメ	牛乳 サブレ せんべい 小魚(3~5歳)	E 431/488 P 14.2/15.9 F 19.2/19.3 食塩 1.9/2.1
5木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大豆サラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉、マーマレードジャム 大豆、人参、胡瓜、チーズ コーン、ごま油 大根、油揚げ	牛乳 もちもちチーズパン	E 498/526 P 24.3/26.8 F 17.0/16.1 食塩 1.7/1.9	21日	冷麦 ホトとペーコンのバター炒め	冷麦、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 407/415 P 13.2/13.2 F 14.2/13.0 食塩 1.0/1.1
6金	ナポリタン コーンサラダ 卵スープ 梨	スパゲティ、人参、ピーマン 玉葱、にんにく、トマト缶 ケチャップ、ベーコン、キャベツ 胡瓜、コーン、卵、ねぎ、コンソメ	麦茶 おにぎり	E 529/571 P 16.3/16.8 F 15.0/13.8 食塩 1.4/1.5	22日	<b>秋分の日</b>			
7土	焼肉丼 すまし汁	豚肉、生姜、玉葱、キャベツ チンゲン菜、豆腐	牛乳 サブレ せんべい	E 424/436 P 12.7/12.4 F 13.5/11.9 食塩 1.2/1.4	23日	<b>振替休日</b>			
8日					24日	発芽玄米ごはん 煮魚 三色ごま和え みそ汁 バナナ	のりたま、カラスカレイ 生姜、ほうれん草、人参 もやし、ごま キャベツ、油揚げ	牛乳 豆乳もち	E 443/459 P 18.0/19.3 F 10.2/7.6 食塩 1.2/1.6
9月	わかめごはん 豚肉の生姜焼き トマトサラダ みそ汁 オレンジ	わかめ、豚肉、玉葱、人参 もやし、生姜、トマト、胡瓜 キャベツ 豆腐、ねぎ	牛乳 サブレ せんべい 小魚(3~5歳)	E 498/531 P 17.7/19.4 F 19.2/19.0 食塩 1.4/1.6	25日	チャーハン チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ	焼豚、万ねぎ、卵、ナルト チーズ、キャベツ、胡瓜 トマト、わかめ、玉葱 コンソメ	牛乳 餃子の皮の ツナマヨポテトパイ	E 439/455 P 15.6/16.4 F 17.3/16.9 食塩 1.6/1.8
10火	発芽玄米ごはん 鮭の塩こうじ焼き あつさり煮 みそ汁	のりたま、鮭、塩麹、生揚げ じゃが芋、人参、ねぎ、大根 蒟蒻、ごぼう わかめ、ねぎ	牛乳 梨ジャムサンド	E 454/468 P 19.7/21.3 F 10.6/8.1 食塩 1.5/1.8	26日	ごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ 小松菜ともやしのナムル すまし汁	鶏肉、豆腐、ねぎ、味噌 卵、パン粉、小松菜、人参 もやし、ごま、ごま油 鶏ガラスープ、わかめ、えのき	牛乳 バタースティックパン	E 459/482 P 18.5/19.6 F 14.3/13.1 食塩 1.1/1.1
11水	ツナごはん 豚肉とほうれん草の和風サラダ みそ汁	ツナ、豚肉、生姜、トマト ほうれん草、ごま油 キャベツ、油揚げ	牛乳(2~5歳) いちごババロア 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 399/475 P 14.5/17.3 F 10.4/17.5 食塩 1.0/1.3	27日	冷やしきつね 南瓜の甘煮 オレンジ	福庭風うどん、胡瓜、トマト 油揚げ、卵、めんつゆ 南瓜	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 444/465 P 14.1/14.7 F 14.7/13.2 食塩 1.5/1.9
12木	ゆかりごはん チキンピカタ キャベツの甘酢和え みそ汁	ゆかり、鶏肉、バセリ、卵 スキムミルク、粉チーズ、小麦粉 キャベツ、人参、ツナ 南瓜、玉葱	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 487/518 P 18.8/20.8 F 19.1/19.0 食塩 1.1/1.2	28日	親子丼 すまし汁	鶏肉、玉葱、しめじ、舞茸 ねぎ、卵 万ねぎ、豆腐	牛乳 クッキー せんべい	E 437/457 P 18.8/20.0 F 13.5/12.0 食塩 1.4/1.5
13金	焼きそば おくらと竹輪のおかかあえ すまし汁 バナナ	中華麺、豚肉、キャベツ もやし、人参、ピーマン ソース、オクラ、胡瓜、竹輪 鰹節、ニラ、卵	牛乳 人参ケーキ	E 503/538 P 19.8/21.4 F 17.0/16.0 食塩 1.7/2.0	29日				
14土	冷やしうどん じゃが芋のそぼろ煮	福庭風うどん、トマト、胡瓜 めんつゆ、じゃがいも 鶏肉、片栗粉	牛乳 クッキー せんべい	E 391/396 P 13.2/13.3 F 13.0/11.3 食塩 1.7/2.0	30日	ふりかけごはん ひじき入りてりやきハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁	のりおおかか、豚肉、豆腐、人参 いんげん、玉葱、卵、パン粉 ひじき、片栗粉、南瓜、胡瓜 ベーコン、大根、油揚げ	牛乳 サブレ せんべい 小魚(3~5歳)	E 485/519 P 15.9/17.2 F 18.0/17.3 食塩 1.4/1.7
15日									
16月	<b>敬老の日</b>				※  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。

【非常食の備えはできていますか】

9月1日は、災害への認識を深め備えを確認する「防災の日」です。ご家庭では非常食を用意されていますか？  
ペットボトルの水やアルファ米、カンパンなど、準備をしておきましょう。

# 9月 離乳食予定献立表

(令和6年8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		材料	完了期給食		日 曜	初期給食		材料	完了期給食	
	中期・後期給食	中期・後期午後おやつ		完了期給食	完了期午後おやつ		中期・後期給食	中期・後期午後おやつ		完了期給食	完了期午後おやつ
1 日						17 火	お粥 玉葱煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(なす) ヨーグルト せんべい	カラスカレイ、もやし 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 なす	雑穀米ごはん 魚の利久焼き もやしサラダ みそ汁 梨 牛乳 きな粉団子	
2 月	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 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 南瓜蒸しパン	鶏ひき肉、人参、豆腐 ほうれん草、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 キャベツ	ふりかけごはん 豆腐とはんぺんのシウマイ ポテトサラダ みそ汁 牛乳 南瓜と小豆のケーキ		18 水	お粥 人参煮 じゃがいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(小松菜、豆腐) ヨーグルト ビスケット	鶏ひき肉、玉葱、人参 じゃが芋、醤油、砂糖 煮干、鰹節 小松菜、豆腐	カレーライス フレンチサラダ すまし汁 牛乳 クッキー、せんべい	
3 火	お粥 玉葱煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(わかめ、ねぎ) ヨーグルト せんべい	鮭、じゃが芋、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 わかめ、ねぎ	雑穀米ごはん 鮭のムニエル ポテトサラダ みそ汁 牛乳 クッキー、せんべい		19 木	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(わかめ、えのき) ヨーグルト せんべい	鶏ひき肉、もやし 醤油、砂糖 煮干、鰹節 わかめ、えのき	ひじきごはん 胡瓜とささみのごまみそ和え すまし汁 バナナ 麦茶 ヨーグルト、せんべい	
4 水	お粥 人参煮 じゃがいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 春雨スープ ヨーグルト クッキー	鶏ひき肉、人参、玉葱 椎茸、豆腐、醤油、砂糖 煮干、鰹節、春雨	麻婆豆腐丼 チンゲン菜のおかかあえ 春雨スープ バナナ 牛乳 クッキー、せんべい		20 金	お粥 玉葱煮 さつまいも煮 野菜スープ	パン粥(お粥) ポトフ ヨーグルト クッキー	食パン、粉ミルク 鶏ひき肉、玉葱、人参 キャベツ、じゃが芋 コンソメ	ロールサンド (ウインナー、ジャム) ポトフ 牛乳 サブレ、せんべい	
5 木	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(大根) ヨーグルト ビスケット	鶏ひき肉、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根	わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大豆サラダ みそ汁 オレンジ 牛乳 もちもちチーズパン		21 土	秋分の日				
6 金	お粥 玉葱煮 さつまいも煮 野菜スープ	煮込みうどん 煮魚 ヨーグルト せんべい	うどん、人参、キャベツ 玉葱、醤油、煮干、鰹節 カラスカレイ、砂糖	ナポリタン コーンサラダ 卵スープ 梨 麦茶 おにぎり		22 日					
7 土	振替休日					23 月	振替休日				
8 日											
9 月	お粥 人参煮 じゃがいも煮 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 せんべい	鶏ひき肉、もやし、人参 玉葱、キャベツ、醤油 砂糖、煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ	わかめごはん 豚肉の生姜焼き トマトサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳 サブレ、せんべい							25 水
10 火	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(わかめ、ねぎ) ヨーグルト 食パン	鮭、じゃが芋、人参、大根 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 わかめ、ねぎ	発芽玄米ごはん 鮭の塩こうじ焼き あつさり煮 みそ汁 牛乳 梨ジャムサンド		26 木	お粥 人参煮 じゃがいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(わかめ、えのき) ヨーグルト 食パン	鶏ひき肉、豆腐、小松菜 人参、もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節 わかめ、えのき	ごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ 小松菜ともやしのナムル すまし汁 牛乳 バタースティックパン	
11 水	お粥 玉葱煮 さつまいも煮 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 せんべい	鶏ひき肉、ほうれん草 トマト、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 キャベツ	ツナごはん 豚肉とほうれん草のサラダ みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい		27 金	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	煮込みうどん 南瓜の甘煮 ヨーグルト せんべい	うどん、トマト、鶏ひき肉 煮干、鰹節、醤油 南瓜、砂糖	冷やしきつね 南瓜の甘煮 オレンジ 牛乳 クッキー、せんべい	
12 木	お粥 人参煮 じゃがいも煮 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	鶏ひき肉、キャベツ 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ	ゆかりごはん チキンピカタ キャベツの甘酢和え みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい		28 土	親子丼 すまし汁 牛乳 クッキー、せんべい				
13 金	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	煮込みうどん 煮魚 ヨーグルト 人参蒸しパン	うどん、人参、もやし キャベツ、鶏ひき肉 煮干、鰹節、醤油 カラスカレイ、砂糖	焼そば おくらと胡瓜のおかかあえ すまし汁 バナナ 牛乳 人参ケーキ		29 日					
14 土						30 月	お粥 玉葱煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(わかめ、ねぎ) ヨーグルト ビスケット	鶏ひき肉、豆腐、玉葱 南瓜、人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 わかめ、ねぎ	ふりかけごはん ひじき入りてりやきハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁 牛乳 サブレ、せんべい	
15 日											16 月
16 月	敬老の日										※ <span style="background-color: #e0ffe0; 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。  
 ※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。