



9月1日は防災の日でしたが、今年も年明けから起きた能登半島地震や集中的豪雨など、各地で様々な自然災害が起きています。保育園では毎月1回、様々な場面を想定した避難訓練を行っています。今月は連携園でもある「ほほえみ保育園」と合同で第二次避難場所である松戸向陽高校への避難訓練を行いました。とても暑い日でしたが、想定よりも早く避難することができました。訓練後は、和ほいくえんのホールを休憩場所として提供し、連携園との交流を図ることもできました。改めて災害時における地域との連携の大切さを知る、よい機会となりました。



3・4・5才児

バス遠足のお知らせ

日にち：11月1日(金)

行先：千葉市動物公園

雨天時：我孫子市 鳥の博物館

※雨天時の行先が、年間行事予定から変更になっています。
☆詳細は、後日お手紙を配布いたしますのでご確認ください。



10月の行事予定

- 10月 1日(火) 体育指導日
2日(水) ミニ運動会(0・1・2才児)
3日(木) 英語教室
7日(月) 避難訓練(地震)
8日(火) 体育指導日
10日(木) 絵画教室(2才児)
14日(月) スポーツの日 休園
15日(火) 運動会リハーサル(3・4・5才児)
体育指導日
19日(土) 第9回運動会(3・4・5才児)
※雨天順延

- 21日(月) 身体測定 絵本・納入袋配布
22日(火) 絵画教室(3・4・5才児)
25日(金) あおぞらさん訪問
29日(火) リトミック
31日(木) 誕生会 ハロウィン
園だより・献立表配信



今月の保育目標

- たんぽぽ ー 散歩や戸外遊びで身の回りの秋の自然に興味を持つ
・保育者とのやり取りを通して、発語への意欲を持つ
- もも ー 行事の雰囲気を感じながらミニ運動会の練習や本番に楽しんで参加する。
・秋の自然に触れながら、保育者や友だちと一緒に遊ぶ事を楽しむ。
- ちゅうりっぷ ー 運動会を通して、友達と一緒に楽しんで参加する。
・秋の自然に興味を持ち、戸外で思い切り体を動かすことを楽しむ。
- さくら ー 運動会を通して友達と一緒に頑張った達成感や楽しさを味わう。
・秋の自然に触れたり、外で気持ち良く元気に遊ぶ。
・友達に自分の気持ちを伝えながら、一緒に遊ぶ楽しさを感じる。
- ひまわり ー 運動会を通して、目標に向かって友達と力を合わせる楽しさや達成感を得る。
・友達と戸外でのびのびと体を動かしたり、秋の自然に触れて遊ぶことを楽しむ。
- ゆり ー 友達と協力しながら活動に取り組み、自分の力を発揮し達成感や満足感を味わう。
・秋の自然に興味、関心を持ち調べたり触れてみる。

お知らせとお願い

●運動会の練習をしています。**朝食はお家でしっかり食べてきましょう。**また運動量が多くなっていますので、お家でも**食事・睡眠・休息**など心掛けましょう。

●週末に体調不良や食欲不振など普段と変わった様子が見られた際は、必ずノートや口頭で担任までお知らせください。

●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下さい。(日中は、汗ばむ日もあります)



和 (なごみ) 通信

10月



たんぽぽ組(0才児)

夏の疲れからか9月はお休みするお友達が多かったです。しっかり休息を取って、生活リズムを整えていきましょう。ずりばいやハイハイで過ごしていた子も、少しずつ歩けるようになり、日中の保育の中でみんな楽しく練習をしました。10月はミニ運動会があります。お部屋から場所が変わってちょっぴり涙が出てしまう子がいるかもしれませんが、楽しく参加できたらと思っています。朝晩は涼しくなりましたが、日中は暑い日がまだまだありますので、登園時は上着で調節し、半袖と長袖を使い分けて体温調節に気を付けながら秋の自然に触れていきたいと思っています。



さくら組(3才児)

毎日暑い日が続いていますが水分や休息を取りながら一生懸命運動会の練習を頑張っているさくら組さん。今年からリレー、組立体操、玉入れが新しく競技に入ってきます。覚える事や練習も沢山なので大変ですが、“かっこいい姿を見てもらう”と毎日とても頑張っています。お家の方でも頑張っている姿を沢山褒めて応援していただけたらより一層頑張る力になると思いますのでよろしくお願い致します。運動会の日は去年よりも成長した姿を近くで見ただけだと思いますので楽しみにしててください。



もも組(1才児)

朝晩は肌寒くなり秋らしさを感じるようになってきました。

食欲の秋到来！給食をモリモリと早いペースで食べ終える子が増えてきました。味覚が育ち、好き嫌いも出てくる時期ですが、食べ物の出てくる絵本や手遊び、季節の野菜等に親しみ、食への興味も育てていけたらと思います。

スポーツの秋！運動会の練習ではかけっこ前に名前を呼ばれると恥ずかしそうにしながらもお返事をしてくれたり、クラス競技では消防士の帽子を被ってコンビカーに乗ったり、消火活動の真似をしたりと楽しみながら練習を行っています。本番はニコニコ笑顔で参加できるかな？DVDを楽しみにしててください！



ひまわり組(4才児)

本格的に運動会の練習が始まりました。組立体操も昨年より難しくなりましたが、練習を重ねるごとにできる技が増え、今では自信を持って取り組んでいます。お遊戯も覚えることが多いですが子ども達の吸収も早く、旗を持つての練習が楽しみです。「可愛いさくらさんから、かっこいいひまわりさんになったんだ！お家の人にかっこいい姿を見てもらう！」と張り切って練習をしています。当日は大きな拍手で応援よろしくをお願いします。暑さも少しずつ和らぎ戸外での練習も増えてきます。早寝、早起き、朝ごはんの規則正しい生活、着替えの確認や補充等ご協力をお願いします。



ちゅうりっぷ組(2才児)

長かった残暑もようやく終わり、過ごしやすい秋を迎えました。

ちゅうりっぷぐみで人気の遊びはお医者さんごっこです。友達に声を掛け合いお医者さん役と患者さん役を交代してやりとりする様子や、お人形のお世話を一生懸命する姿は、微笑ましくも成長を感じています。パズルやかかるた、ブロックが好きな子はじっくりと取り組み、その集中力にびっくりしました。

今はミニ運動会に向けてかけっこやお遊戯の練習をしています。みんなで笑顔いっぱい「ラララ！カーニバル！」を楽しみたいと思います。



ゆり組(5才児)

まだまだ暑い日が続いていますが、暑さに負けず子ども達はとても元気です。9月は運動会に向けての練習が中心となりました。年長児になったことでいろんなことがレベルアップし、何事にも目を輝かせて取り組んでいます。やる気も十分で「もう1回やりたい」と子ども達から練習を提案してくれます。しかし、楽しくなりすぎておふざけもちらほら、、、その時は『最後のゆりさんでの運動会成功させよう！頑張ろう！』と話し、気合を入れなおしています。覚えることもいっぱいあって大変ですが、当日楽しんで行えるように練習を頑張っていきたいと思っています。あたたかく見守っていただけると幸いです。

給食だより

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

収穫の秋

秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなど秋はおいしい食材がたくさんあります。

給食でも柿やきのこ、さつまいもなど秋の食材を提供する予定です。

旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず毎日元気に過ごしましょう。

10月31日のおやつは「ハロウィンマフィン」です！

こんげつのうた



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6年9月30日)

和ほいくえん
新松戸なのはなルーム

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	雑穀米ごはん 魚の利久焼き 大豆サラダ みそ汁	ごま、カラスカレイ 大豆水煮、キャベツ、人参 コーン缶、ハム、マヨネーズ 豆腐、ねぎ	牛乳 バナナ蒸しパン	E 515/517 P 22.8/22.0 F 19.4/16.2 食塩 1.6/1.8	17	ごはん 豚肉のつけ焼き マゼドアンサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、にんにく じゃが芋、人参、胡瓜、ハム チーズ、マヨネーズ 白菜、油揚げ、麩	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 546/621 P 22.1/27.6 F 22.1/24.0 食塩 1.3/1.8
2	ごはん 鶏肉のトマト煮 二色キャベツ みそ汁 オレンジ	鶏肉、玉葱、にんにく トマト缶、ケチャップ、コンソメ キャベツ、人参 さつま芋、ほうれん草	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 492/554 P 17.6/21.9 F 16.4/16.8 食塩 1.2/1.6	18	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 オレンジ	中華麺、キャベツ、人参、ピーマン もやし、豚肉、ソース 人参、ブロッコリー、竹輪、ごま ニラ、卵	牛乳 ふかし芋	E 455/481 P 17.5/18.7 F 14.3/13.3 食塩 1.5/1.8
3	ごはん 豚肉と豆腐の塩炒め 小松菜とハムドレッシング和え みそ汁	豚肉、豆腐、ねぎ、万ねぎ レモン、ごま油、鶏がらスープの素 小松菜、卵、ハム、ごま油 じゃが芋、しめじ	牛乳(2~5歳) 三色ゼリー 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 446/489 P 17.6/18.8 F 14.2/15.6 食塩 1.2/1.3	第9回 運動会 				
4	五目うどん 南瓜の甘煮 バナナ	うどん、豚肉、人参、牛蒡 ねぎ、ほうれん草、なると 卵、南瓜	牛乳 バタースティックパン	E 451/464 P 17.3/18.0 F 12.8/11.2 食塩 1.5/1.8					
5	親子丼 すまし汁 みかんヨーグルト	卵、鶏肉、しめじ、舞茸 ねぎ、玉葱、チンゲン菜 豆腐、みかん缶、ヨーグルト	麦茶 クラッカー せんべい	E 300/475 P 14.2/17.3 F 9.0/10.7 食塩 1.3/1.5	21	ごはん 鶏回子のおろし煮 キャベツのごま和え みそ汁	鶏肉、人参、椎茸 大根、万ねぎ キャベツ、人参、油揚げ、ごま 豆腐、ねぎ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 490/513 P 21.4/23.2 F 16.9/16.3 食塩 1.6/1.9
6									
7	ピピンバ キャベツの甘酢和え すまし汁 バナナ	豚肉、にんにく、生姜、ねぎ ごま油、ほうれん草、人参 もやし、キャベツ、人参、ツナ ねぎ、えのき	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 523/582 P 17.4/21.8 F 18.3/18.7 食塩 1.1/1.5	23	とりクリームライス トマトサラダ わかめスープ バナナ	鶏肉、南瓜、玉葱、パセリ コーン、バター、スキムミルク 小麦粉、トマト、キャベツ、胡瓜 わかめ、卵、コンソメ	牛乳 お麩の黒糖スナック	E 427/447 P 15.7/16.4 F 12.0/10.5 食塩 1.3/1.6
8	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 小松菜ともやしのナムル みそ汁	鮭、マヨネーズ 小松菜、もやし、人参、ごま ごま油、鶏がらスープの素 大根、油揚げ	牛乳 マカロニあべかわ	E 433/442 P 19.4/20.7 F 14.9/13.8 食塩 1.0/1.1	24	ふりかけごはん 豚肉と玉葱味噌炒め ほうれん草のお浸し すまし汁	本巻、豚肉、玉葱 ほうれん草、えのき、人参 しらす、筈筈 わかめ、ねぎ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 465/481 P 21.0/22.6 F 16.8/16.2 食塩 1.5/1.7
9	ひじきごはん 胡瓜とささみの ごまみそ和え みそ汁 柿	ひじき、油揚げ、人参 ささみ、胡瓜、もやし、ごま 白米、さつま芋	牛乳 もちもちチーズパン	E 468/508 P 16.4/17.2 F 12.8/12.1 食塩 1.5/1.8	25	わかめうどん さつま芋の天ぷら オレンジ	うどん、ねぎ、椎茸、舞茸 わかめ、なると、天かす、卵 さつま芋、小麦粉	麦茶 鮭おにぎり	E 356/369 P 10.8/10.2 F 7.6/5.6 食塩 1.2/1.4
10	ごはん 鶏肉の香り焼き ひじきサラダ みそ汁	鶏肉、玉葱、パセリ、レモン ひじき、キャベツ、人参 胡瓜、ごま 小松菜、えのき	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 478/525 P 18.1/22.6 F 17.3/17.5 食塩 1.5/2.0	26	焼肉丼 すまし汁 バナナヨーグルト	豚肉、玉葱、キャベツ、生姜 チンゲン菜、豆腐、人参 バナナ、ヨーグルト	麦茶 クラッカー せんべい	E 465/548 P 15.4/19.0 F 14.0/16.3 食塩 1.2/1.6
11	ミートソーススパゲッテ フルーツサラダ たまごスープ	豚肉、玉葱、人参、ピーマン ケチャップ、ソース、スパゲッテ、キウイ ヨーグルト、みかん、りんご、バナナ ハインツ、板倉、ねぎ、卵、コンソメ	牛乳 ブルーベリーチーズサンド	E 480/500 P 19.4/20.7 F 12.9/11.3 食塩 1.6/2.0					
12	ロールサンド (ウインナー、ジャム) ポトフ みかんヨーグルト	ロールパン、ウインナー ケチャップ、ソース、梅ジャム じゃが芋、人参、キャベツ、玉葱 ピーマン、コンソメ、みかん缶、ヨーグルト	麦茶 ビスケット せんべい	E 391/466 P 12.6/15.3 F 15.5/18.7 食塩 1.7/2.0	28	ごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ もやしのサラダ みそ汁	豆腐、鶏肉、ねぎ、生姜、卵 スキムミルク、味噌 もやし、胡瓜、人参、ごま油 さつま芋、玉葱、えのき	牛乳 パンキンパイ	E 471/488 P 18.7/19.8 F 13.9/12.6 食塩 1.2/1.5
13									
14	スポーツの日								
15	カレーライス コーンサラダ すまし汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 カレールウ、キャベツ、コーン 胡瓜、小松菜、豆腐	牛乳(2~5歳) フルーチェ(いちご) 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 438/545 P 13.7/17.4 F 13.5/18.7 食塩 1.8/2.1	30	チャーハン チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ オレンジ	焼豚、万ねぎ、卵、ナルト チーズ、トマト、キャベツ 胡瓜、玉葱、わかめ コンソメ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 445/469 P 16.1/17.0 F 13.2/12.0 食塩 1.6/1.9
16	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 三色ごま和え みそ汁 バナナ	鶏肉、ねぎ ほうれん草、人参、もやし ごま、南瓜、玉葱	牛乳 きなこマドレーヌ	E 590/637 P 20.6/22.1 F 21.5/22.1 食塩 1.5/1.8	31	ロールサンド (ジャム、ウインナー) 秋野菜のクリームシチュー ヤクルト	ロールパン、いちごジャム ウインナー、ソース、ケチャップ 人参、玉葱、ほうれん草、しめじ さつま芋、鶏肉、シチュールー	牛乳 ハロウィンマフィン	E 540/575 P 18.0/18.9 F 24.5/25.9 食塩 1.3/1.5

※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。

【実りの秋】

実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋に旬をむかえる果物には梨、ぶどう、りんご、柿などがあります。特に柿にはビタミンCやビタミンAが多く含まれています。「柿が赤くなれば医者者が青くなる」ということわざがあるように免疫力を高め、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。

※ は新メニューになります。

10月 離乳食予定献立表

(令和6年9月30日)
和ほいくん
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
2 水	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜のトマト煮 みそ汁(さつま芋、ほうれん草) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、トマト、玉葱、キャベツ 人参、コンソメ 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、ほうれん草	ごはん 鶏肉のトマト煮 二色キャベツ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい	18 金	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	煮込みうどん 鶏肉とブロッコリーの煮物 ヨーグルト ふかし芋	うどん、キャベツ、人参 煮干、鰹節、醤油 鶏肉、ブロッコリー、人参 醤油、砂糖 さつま芋	焼きそば ブロッコリーのごま酢和え すまし汁 オレンジ 牛乳 ふかし芋
3 木	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐のそぼろあん みそ汁(じゃが芋、しめじ) ヨーグルト せんべい	豆腐、鶏肉、小松菜 ねぎ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 じゃが芋、しめじ	ごはん 豚肉と豆腐の塩炒め 小松菜とハムドレッシング和え みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい	19 土	第9回 運動会			
4 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 バナナ ヨーグルト 食パン	うどん、鶏肉、ほうれん草 人参、ねぎ、煮干、鰹節 醤油 南瓜 牛乳 バタースティックパン	五目うどん 南瓜の甘煮 バナナ	20 日				
5 土				親子丼 すまし汁 みかんヨーグルト 麦茶 クラッカー、せんべい	21 月	お粥 人参煮 大根煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜のおろし煮 みそ汁(豆腐、ねぎ) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、キャベツ、人参、椎茸 大根、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ ヨーグルト	ごはん 鶏団子のおろし煮 キャベツのごま和え みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい
6 日					22 火	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚のコンソメ煮 みそ汁(さつま芋、玉葱) フルーツヨーグルト せんべい	鮭、ほうれん草、えのき コンソメ 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、玉葱 ヨーグルト、バナナ、みかん	発芽玄米ごはん 魚のパン粉焼き ポパイサラダ みそ汁 麦茶 フルーツヨーグルト
7 月	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 野菜のそぼろ煮 すまし汁(ねぎ、えのき) バナナ ヨーグルト ビスケット	鶏肉、ほうれん草、人参 キャベツ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油 ねぎ、えのき	ピビンバ キャベツの甘酢和え すまし汁 バナナ 牛乳 ビスケット、せんべい	23 水	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と南瓜のクリーム煮 わかめスープ バナナ ヨーグルト お麩きなこ	鶏肉、南瓜、玉葱 スキムミルク、コンソメ わかめ、コンソメ バナナ	ごはん とりクリームライス トマトサラダ わかめスープ バナナ 牛乳 お麩の黒糖スナック
8 火	お粥 人参煮 大根煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鮭と野菜の味噌煮 みそ汁(大根) ヨーグルト せんべい	鮭、小松菜、もやし 人参、味噌、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 小松菜ともやしのナムル 味噌汁 牛乳 マカロニあべかわ	24 木	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の味噌煮 すまし汁(わかめ、ねぎ) ヨーグルト せんべい	鶏肉、玉葱、ほうれん草 人参、えのき、味噌、砂糖 煮干、鰹節、醤油 わかめ、ねぎ	ふりかけごはん(本腿) 豚肉と玉葱味噌炒め ほうれん草のお浸し すまし汁 牛乳 ビスケット、せんべい
9 水	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉とひじきの煮物 みそ汁(白菜、さつま芋) ヨーグルト 蒸しパン	鶏肉、ひじき、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜、さつま芋 ホットケーキミックス	ひじきごはん 胡瓜とささみのごまみそ和え みそ汁 柿 牛乳 もちもちチーズパン	25 金	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	わかめうどん さつま芋のそぼろ煮 麦茶 鮭粥	うどん、わかめ、椎茸 舞茸、ねぎ、煮干、鰹節 醤油 さつま芋、鶏肉、醤油、砂糖 米、鮭	わかめうどん さつま芋の天ぷら オレンジ 麦茶 鮭おにぎり
10 木	お粥 人参煮 キャベツ煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(小松菜、えのき) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、人参、キャベツ 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき	ごはん 鶏肉の香り焼き ひじきサラダ みそ汁 牛乳 クラッカー、せんべい	26 土				焼肉丼 すまし汁 バナナヨーグルト 麦茶 クラッカー、せんべい
11 金	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	洋風うどん さつま芋の甘煮 フルーツヨーグルト ヨーグルト 食パン	うどん、鶏肉、玉葱、人参 コンソメ、さつま芋、醤油 砂糖、ヨーグルト、みかん バナナ	ミートソーススパゲティ フルーツサラダ たまごスープ 牛乳 プールベリーチーズサド	27 日				
12 土				ロールサンド (ウィンナー、ジャム) ポトフ みかんヨーグルト 麦茶 ビスケット、せんべい	28 月	お粥 豆腐煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と豆腐の煮物 みそ汁(さつま芋、玉葱、えのき) ヨーグルト 南瓜蒸しパン	鶏肉、豆腐、もやし、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、玉葱、えのき 南瓜、ホットケーキミックス	ごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ もやしのサラダ みそ汁 牛乳 パンキンパイ
13 日					29 火	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 けんちん汁 ヨーグルト ビスケット	カラスカレイ、ほうれん草 醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油、豆腐 人参、舞茸、キャベツ、ねぎ	雑穀米ごはん 煮魚 青菜と豆腐和え せんべい汁 牛乳 ビスケット、せんべい
14 月	スポーツの日				30 水	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜のトマト煮 オニオンスープ ヨーグルト せんべい	鶏肉、キャベツ、人参 トマト、砂糖、醤油 わかめ、玉葱、コンソメ	チャーハン チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ オレンジ 牛乳 クラッカー、せんべい
15 火	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 肉じゃが すまし汁(小松菜、豆腐) ヨーグルト せんべい	鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油 小松菜、豆腐	カレーライス コーンサラダ すまし汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい	31 木	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	パン粥(食パン) 秋野菜のポトフ ヨーグルト 蒸しパン	食パン、ミルク 人参、玉葱、ほうれん草 しめじ、さつま芋、鶏肉 コンソメ ホットケーキミックス	ロールサンド (ジャム、ウィンナー) 秋野菜のクリームシチュー ヤクルト 牛乳 ハロウィンマフィン
16 水	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(南瓜、玉葱) バナナ ヨーグルト きなこ蒸しパン	鶏肉、ほうれん草、人参 ねぎ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 南瓜、玉葱 きなこ、ホットケーキミックス	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 三色ごま和え みそ汁 バナナ 牛乳 きなこマドレーヌ	※ 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て内容で提供しています。