



じょうぶな子、げんきな子

あけましておめでとうございます

年が明け、2025年がスタートしました。お正月はご家族皆様でゆっくり過ごされたことと思います。シーンとしていた園内は今朝から新年の挨拶が飛び交い、楽しかったお正月の話がたくさん聞こえてきました。新しい年が子ども達にとって、また保護者の皆様にとりまして笑顔溢れる1年になりますよう、お祈り申し上げます。保育園も子ども達のエネルギーに負けないように職員一同パワー全開で頑張ります！今年もどうぞよろしくお願いいたします。



【個人面談について】

- 3・4・5才児・・・1月20日(月)～  
※日程を調整し、1/8(水)に手紙にて面談日をお知らせいたします。
- 0・1・2才児・・・2月3日(月)～  
※1/7(火)に手紙を配布いたしますので、1/14(火)までにご希望日を記入し、担任まで提出してください。

1月の行事予定

1月

1/3まで 年始・休園

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| 6日(月) 御用始め 始業式 1月園便り配信  | 20日(月) 身体測定 絵本・納入袋配布 |
| 7日(火) 避難訓練(火事)          | 3・4・5才児 個人面談開始       |
| 8日(水) リトミック             | 21日(火) 体育指導日         |
| 9日(木) もちつき会             | 23日(木) 英語教室          |
| 13日(月) 成人の日 休園          | 24日(金) 誕生会           |
| 14日(火) 体育指導日            | 28日(火) 絵画教室(4・5才児)   |
| 15日(水) 3才児 保育参観・懇談会・試食会 | 29日(水) 交通安全教室(5才児)   |
| 16日(木) 4才児 保育参観・懇談会・試食会 | 30日(木) 絵画教室(2・3才児)   |
| 17日(金) 5才児 保育参観・懇談会・試食会 | 31日(金) 2月園便り・献立表配信   |



今月の保育目標



- たんぽぽ ー 冬の自然物に触れ、戸外活動を楽しむ。  
・思いを簡単な言葉や仕草で伝えようとする。  
・着替えなど身の回りの事に興味を持ち、自らやってみようとする。
- もも ー 生活リズムを整えながら寒い冬を元気に過ごす。  
・身の回りのことを意欲的にやってみようとする。  
・友だちや保育者と簡単な言葉のやりとりを楽しむ。
- ちゅうりっぷ ー 体調の変化に留意し、健康に過ごせるよう手洗いやうがいをする。  
・冬の自然に触れながら戸外で元気に体を動かして遊ぶ。  
・会話を楽しみながら保育者や友だちと遊ぶ。
- さくら ー 生活リズムを整えゆったりとした気持ちで安心して過ごす。  
・冬の自然に興味をもち寒さに負けず元気に遊ぶ。  
・正月ならではの遊びに興味をもち楽しむと共に食べ物や風習にも関心をもつ。
- ひまわり ー 寒さに負けず戸外で元気に体を動かして遊ぶ。  
・友達や保育者と一緒に正月遊びを楽しむ。
- ゆり ー 正月遊びを楽しみ、言葉や文字への関心を高める。  
・友達とつながりを深め、遊びを発展させる楽しさを味わう。

おねがい

- 2階クラスのお子様は、リュック・衣類袋など自分の荷物は自分で持ちましょう。また、リュックはしっかりと背負いましょう。
- お迎え時、お子様を引き取りましたら、玄関や園舎付近で遊ばず、速やかに帰りましょう。
- 欠席・遅刻などのご連絡は、**給食を発注する都合上、8:30～9:00の間**にお願いいたします。



# 和（なごみ）通信 1月



## たんぽぽ組(0才児)

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。先月のクリスマス発表会では日頃からやっている手遊びや、アンパンマンに変身してサンサン体操をニコニコで踊ることができました。サンタさんがお部屋に来てくれた時に、びっくりして泣いてしまう姿も微笑ましかったです。また晴れた日には、積極的に外に出て、保育者に手伝ってもらいながら築山の登り降りを何度も繰り返し楽しんだり、追いかっこや砂遊び、パンジーのお花を優しく触ったりと、色々なことに興味を示している子ども達。1月は体調の変化に気を付けながら過ごし、寒さに負けず戸外でも冬の自然に触れ、のびのび遊びたいと思います。



## さくら組(3才児)

新しい年を迎え、さくら組も残り3ヶ月となりましたね。12月は2Fクラスになって初めてのクリスマス会がありました。セリフや歌、動きを覚えるのはとても大変だったと思いますが、どの子も一生懸命練習をし、本番では緊張の中頑張っている姿に1年間の成長を感じ感動しました。保護者の方にも観てもらう事が出来て本当に良かったです。保護者の方の応援が子ども達にとって、とてもチカラになっていました。温かく見守っていただきありがとうございました。1月はお正月遊びや戸外遊びも楽しみながら、進級に向けて生活面や製作、お友達との関わり等色々な面において今までよりも更に少しずつステップアップしていけたらと思います。



## もも組(1才児)

年が明けて、新しい年がスタートしました。ご家族で楽しいお正月を過ごされたことと思います。クリスマス発表会では、「おほしがひかる」の曲に合わせてタンブリンを鳴らしたり、クラス演目の「おかしをたべよう」では、食べ物の名前が出てくるのを楽しみながら元気に踊っていました。緊張気味の子もいましたが、最後まで泣かずに頑張っている子どもたちの姿を見て、成長を感じました。普段の遊びの中でもお友だちと関わりを持って「かして」「いいよ」など、会話をしながら仲良く遊んでいる姿が見られます。もも組での生活もあとわずかとなりましたが、日々の成長を温かく見守っていきながら、1日1日を大切に過ごしていきたいと思います。



## ひまわり組(4才児)

先月のクリスマス発表会では、クラス全員で力を合わせて一つのものを作り上げることができました。緊張する中でも最後までやりきることによって子どもたちの顔からは達成感や満足感を感じることができました。温かい拍手をありがとうございました。また、戸外遊びでは友達と一緒に鬼ごっこや爆弾ゲームをしながら元気に体を動かしたり、様々な運動遊びに興味を持って取り組んでいます。今月も戸外で沢山遊んだり、正月遊びやもちつき会など季節ならではの活動を楽しんでいきたいと思います。いよいよ3学期がスタートしました。ひまわり組での生活も3ヶ月となりましたが、年長組への進級に向けて生活面を見直したり、少しずつつけはじめをつけて活動に取り組めるようにしていきたいと思います。



## ちゅうりっぷ組(2才児)

厳しい寒さが一段と染みる季節ですが元気に過ごしている子どもたちです。クリスマス発表会のキャンドルサービスでは、少し緊張した表情を見せながら歩いたり、ジングルベルで鈴を手に持ち鳴らして楽しみました。お兄さんやお姉さんの前で発表したことは、子どもたちの自信に繋がったことと思います。園庭では、みんなで駆けっこをしたり、三輪車や砂場遊びを楽しんでいます。室内や戸外でのお友だちとの関わりが増え、言葉のやりとりを聞いていると微笑ましく思います。今年度も残りわずかですが、みんなで楽しく過ごしていきたいと思います。



## ゆり組(5才児)

新年あけましておめでとうございます。保育園生活も残り3ヶ月となりました。先月のクリスマス発表会では、立派な姿を見せてくれたゆり組の子ども達。練習から子どもたちと考える作りあげ、楽しんで行う事が出来ました。時には上手いかなかったり、集中が続かない時もありましたが、最後までみんなで頑張ることができ、子どもたちも嬉しそうでした。様々なご協力、そして温かく見守ってくださりありがとうございました。1月はお正月遊びを楽しみながら、生活の見直しやひらがなの練習など、就学に向けていろいろな活動していきます。カッコいい小学生になれるように、みんなで頑張っていきたいと思います。



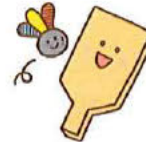
お休み中はどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮など、お正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



保育園の七草粥は、子供たちが食べやすいように鶏ひき肉を少し入れ、お醤油で味付けをしています。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には七草粥のような温かくて優しい味の食事がぴったりです。今年も7日にみんなでいただきます。また、七草の実物も展示しますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。



# 1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12月27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<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<br>水  |    |   |                                 |   | 17<br>金  | 雑穀米ごはん<br>鶏肉のチーズパン粉焼き<br>青菜と豆腐和え<br>みそ汁 オレンジ   | ごま、鶏肉、パン粉<br>パセリ、粉チーズ、マヨネーズ<br>ほうれん草、豆腐、ごま<br>南瓜、玉葱             | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい<br>小魚(3～5歳)                 | E 521/564<br>P 21. 3/23. 0<br>F 19. 8/20. 0<br>食塩 1. 1/1. 3 |
| 2<br>木  |   |   |                                 |   | 18<br>土  | 中華丼<br>すまし汁<br>みかんヨーグルト  | 豚肉、白菜、人参、玉葱<br>舞茸<br>チンゲン菜、豆腐<br>みかん缶、ヨーグルト                     | 麦茶<br>サブレ<br>せんべい                               | E 411/428<br>P 12. 7/13. 1<br>F 10. 9/9. 0<br>食塩 0. 7/0. 8  |
| 3<br>金  |   |   |                                 |   | 19<br>日  |    |   |   |   |
| 4<br>土  | 和風スパゲティ<br>すまし汁<br>みかんヨーグルト   | スパゲティ、玉葱、しめじ<br>舞茸、ほうれん草、ベーコン<br>めんつゆ、万ねぎ、豆腐<br>みかん缶、ヨーグルト                    | 麦茶<br>クラッカー<br>せんべい             | E 367/439<br>P 13. 2/16. 2<br>F 11. 4/13. 6<br>食塩 1. 1/1. 3 | 20<br>月  | ごはん<br>鶏団子のおろし煮<br>三色ごま和え<br>みそ汁   | 鶏肉、人参、椎茸、大根<br>万ねぎ、パン粉、卵<br>ほうれん草、人参、もやし<br>ごま、ねぎ、豆腐            | 牛乳<br>小倉トースト                                    | E 487/532<br>P 20. 3/22. 4<br>F 15. 7/15. 7<br>食塩 1. 3/1. 6 |
| 5<br>日  |    |   |                                 |   | 21<br>火  | 発芽玄米ごはん<br>煮魚<br>ひじき入りサラダ<br>みそ汁 バナナ   | ごま、カラスカレイ<br>生姜、ひじき、キャベツ<br>人参、コーン、竹輪<br>白菜、さつまい                | 麦茶<br>ヨーグルト<br>せんべい                             | E 445/457<br>P 16. 8/17. 5<br>F 8. 9/6. 1<br>食塩 1. 3/1. 6   |
| 6<br>月  | カレーライス<br>コーンサラダ<br>オニオンスープ   | 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱<br>カレールウ、キャベツ<br>胡瓜、コーン<br>玉葱、わかめ、コンソメ                          | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい<br>小魚(3～5歳) | E 467/486<br>P 13. 1/13. 0<br>F 16. 8/16. 4<br>食塩 1. 6/1. 9 | 22<br>水  | 麻婆豆腐丼<br>ほうれん草のおかかあえ<br>春雨スープ<br>ヤクルト  | 豚肉、豆腐、人参、玉葱<br>椎茸、にんにく、生姜、味噌<br>片栗粉、ほうれん草、もやし<br>鰹節、春雨、卵        | 牛乳<br>きな粉バナナ                                    | E 433/457<br>P 18. 4/20. 2<br>F 16. 1/15. 5<br>食塩 1. 3/1. 7 |
| 7<br>火  | ミートソーススパゲティ<br>フルーツサラダ<br>卵スープ  | スパゲティ、豚肉、人参、玉葱、ピーマン<br>ケチャップ、ソース、片栗粉、ヨーグルト<br>黄桃、バナナ、みかん、バナナ、りんご<br>卵、ねぎ、コンソメ | 麦茶<br>七草がゆ                      | E 424/447<br>P 15. 4/16. 3<br>F 7. 6/5. 0<br>食塩 1. 5/1. 8   | 23<br>木  | ゆかりごはん<br>筑前煮<br>小松菜とハムのドレッシング和え<br>みそ汁  | ゆかり、鶏肉、筍、蓮根<br>人参、大根、蒟蒻、小松菜<br>ハム、卵、ごま油<br>わかめ、ねぎ               | 牛乳<br>かぼちゃもち                                    | E 402/429<br>P 16. 0/17. 1<br>F 11. 6/10. 3<br>食塩 1. 6/1. 8 |
| 8<br>水  | わかめごはん<br>照りマヨポーク<br>トマトサラダ<br>みそ汁  | わかめ、豚肉、ピーマン<br>玉葱、マヨネーズ、トマト<br>胡瓜、キャベツ<br>大根、えのき                              | 牛乳<br>クラッカー<br>せんべい<br>小魚(3～5歳) | E 515/569<br>P 21. 1/23. 6<br>F 20. 7/21. 8<br>食塩 1. 7/2. 0 | 24<br>金  | ロールサンド<br>(ツナコーン、ジャム)<br>鮭のクリームシチュー<br>みかん   | ロールパン、ツナ、コーン、マヨネーズ<br>梅ジャム、鮭、じゃが芋、人参<br>玉葱、しめじ、パセリ、牛乳<br>シチュールウ | 麦茶<br>お赤飯おにぎり                                   | E 503/528<br>P 17. 3/18. 1<br>F 14. 6/13. 4<br>食塩 0. 8/0. 9 |
| 9<br>木  | 煮込みうどん<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>(0～2歳)<br>餅(3～5歳) みかん                                       | うどん、ねぎ、しめじ、舞茸<br>油揚げ、南瓜、鶏肉<br>片栗粉、もち米   | 牛乳<br>マーブル蒸しパン                  | E 595/647<br>P 21. 0/23. 2<br>F 13. 6/12. 4<br>食塩 1. 8/2. 2 | 25<br>土  | 煮込みうどん<br>さつまいもの甘煮<br>バナナヨーグルト   | うどん、ねぎ、しめじ、舞茸<br>ほうれん草、油揚げ<br>さつまい<br>バナナ、ヨーグルト                 | 麦茶<br>サブレ<br>せんべい                               | E 347/348<br>P 9. 1/8. 2<br>F 9. 1/7. 0<br>食塩 1. 2/1. 5     |
| 10<br>金 | ごはん<br>鶏のみそ焼き<br>小松菜のじゃこ和え<br>すまし汁 バナナ  | 鶏肉、生姜、味噌、小松菜<br>人参、しらす、ごま油<br>わかめ、ねぎ  | 牛乳<br>肉まん                       | E 484/521<br>P 19. 2/20. 9<br>F 16. 0/15. 4<br>食塩 1. 5/1. 7 | 26<br>日  |  |   |   |   |
| 11<br>土 | 焼肉丼<br>すまし汁<br>バナナヨーグルト   | 豚肉、生姜、キャベツ<br>玉葱、人参<br>チンゲン菜、豆腐<br>バナナ、ヨーグルト                                  | 麦茶<br>ビスケット<br>せんべい             | E 452/490<br>P 15. 5/15. 7<br>F 13. 6/13. 1<br>食塩 1. 0/1. 2 | 27<br>月  | ごはん<br>ミートボール野菜あんかけ<br>チーズ入りトマトサラダ<br>みそ汁  | 豚肉、玉葱、人参、しめじ<br>片栗粉、パン粉、卵<br>チーズ、キャベツ、胡瓜、トマト<br>ねぎ、わかめ          | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい<br>小魚(3～5歳)                 | E 472/527<br>P 17. 0/20. 9<br>F 16. 2/16. 6<br>食塩 1. 3/1. 9 |
| 12<br>日 |  |   |                                 |   | 28<br>火  | 雑穀米ごはん<br>鮭のムニエル<br>南瓜サラダ<br>みそ汁 バナナ   | ごま、鮭、レモン<br>小麦粉、バター、南瓜、玉葱<br>胡瓜、ベーコン<br>小松菜、えのき                 | 牛乳(2～5歳)<br>フルチェ(ピーチ)<br>麦茶(0～1歳)<br>ヨーグルト、せんべい | E 498/525<br>P 20. 4/22. 1<br>F 14. 8/13. 8<br>食塩 1. 2/1. 5 |
| 13<br>月 | <h2 style="text-align: center;">成人の日</h2>   |   |                                 |   | 29<br>水  | ごはん<br>豚肉のつけ焼き<br>れんこんサラダ<br>みそ汁   | 豚肉、玉葱、にんにく<br>キャベツ、人参、蓮根<br>ハム、マヨネーズ、ごま<br>豆腐、ねぎ                | 牛乳<br>ごま蒸しパン                                    | E 542/590<br>P 22. 8/25. 8<br>F 21. 3/21. 9<br>食塩 1. 3/1. 5 |
| 14<br>火 | 鮭寿司<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁<br>バナナ   | 紅鮭、ごま、卵、胡瓜、海苔<br>サラサバ、りんご、ハム<br>マヨネーズ<br>白菜、油揚げ、麩                             | 牛乳<br>南瓜とチーズの<br>蒸しパン           | E 532/564<br>P 19. 1/20. 7<br>F 16. 9/16. 5<br>食塩 1. 0/1. 2 | 30<br>木  | ふりかけごはん<br>やみつ子キーン<br>コーンサラダ<br>みそ汁  | のりたま、鶏肉、にんにく<br>パセリ、マヨネーズ<br>ケチャップ、キャベツ、胡瓜<br>コーン、玉葱、しめじ        | 牛乳<br>マーレドチーズサンド                                | E 519/570<br>P 19. 6/21. 6<br>F 17. 5/17. 9<br>食塩 1. 8/2. 2 |
| 15<br>水 | 雑穀米ごはん<br>豚肉のごま照り焼き<br>さつまいろサラダ<br>みそ汁 オレンジ   | ごま、豚肉、小麦粉<br>さつまいろ、人参、胡瓜<br>ハム、りんご、マヨネーズ<br>豆腐、わかめ                            | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい<br>小魚(3～5歳) | E 511/554<br>P 22. 0/24. 6<br>F 16. 7/16. 4<br>食塩 1. 4/1. 7 | 31<br>金  | 焼きうどん<br>ブロッコリーと竹輪のごま酢和え<br>すまし汁<br>みかん  | うどん、人参、キャベツ、ピーマン<br>豚肉、もやし、めんつゆ<br>鰹節、ブロッコリー、竹輪、ごま<br>ニラ、卵      | 牛乳<br>クラッカー<br>せんべい<br>小魚(3～5歳)                 | E 418/423<br>P 16. 2/16. 9<br>F 17. 9/17. 7<br>食塩 1. 8/1. 3 |
| 16<br>木 | 雑穀米ごはん<br>鮭の塩こうじ焼き<br>小松菜ともやしのナムル<br>みそ汁 オレンジ                                       | ごま、鮭、塩こうじ<br>小松菜、人参、もやし、ごま<br>ごま油、鶏がらスープの素<br>大根、油揚げ                          | 牛乳<br>クラッカー<br>せんべい<br>小魚(3～5歳) | E 476/521<br>P 23. 1/25. 7<br>F 13. 9/13. 6<br>食塩 1. 2/1. 3 | ※  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。

### 【鏡びらき】

年神様がいらっしゃる間は鏡餅を飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るためにお餅をいただきます。

雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。

# 1月 離乳食予定献立表

(令和6年12月27日)  
和ほいくえん  
新松戸なのはなルーム

| 日<br>曜  | 初期給食  |   | 材料   | 完了期給食   |             | 日<br>曜   | 初期給食   |   | 材料   | 完了期給食   |          |
|---------|---|---|--|---|-------------|--|--|---|--|---|----------|
|         | 初期給食  | 中期・後期給食<br>中期・後期午後おやつ                                 |  | 完了期給食   | 完了期午後おやつ    |  | 初期給食   | 中期・後期給食<br>中期・後期午後おやつ                                       |  | 完了期給食   | 完了期午後おやつ |
| 1<br>水  |  <p style="text-align: center;">年末年始休園</p> |   |  |   |             | 17<br>金  | お粥<br>南瓜煮<br>豆腐煮<br>野菜スープ                            | お粥(軟飯)<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>みそ汁(南瓜、玉葱)<br><br>ヨーグルト ビスケット       | 豆腐、鶏肉、ほうれん草<br>片栗粉、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>南瓜、玉葱                                      | 雑穀米ごはん<br>鶏肉のチーズパン粉焼き<br>青菜と豆腐和え<br>みそ汁 オレンジ<br>牛乳 ビスケット、せんべい |          |
| 2<br>木  |   |   |  |   |             | 18<br>土  |  |   | 中華丼<br>すまし汁<br>みかんヨーグルト<br>麦茶 サブレ、せんべい   |   |          |
| 3<br>金  |   |   |  |   |             | 19<br>日  |  |   |  |   |          |
| 4<br>土  |   |   |  |   |             | 20<br>月  | 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(ねぎ、豆腐)<br><br>ヨーグルト 食パン           | 鶏ひき肉、大根、人参<br>ほうれん草、もやし<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>ねぎ、豆腐、食パン                          | ごはん<br>鶏団子のおろし煮<br>三色ごま和え<br>みそ汁<br>牛乳 小倉トースト                 |          |
| 5<br>日  |    |   |  |   |             | 21<br>火  | お粥<br>キャベツ煮<br>さつま芋煮<br>野菜スープ                        | お粥(軟飯)<br>白身魚と野菜の煮物<br>みそ汁(白菜、さつま芋)<br><br>ヨーグルト せんべい       | カラスカレイ、キャベツ<br>人参、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>白菜、さつま芋                                     | 発芽玄米ごはん<br>煮魚<br>ひじき入りサラダ<br>みそ汁 パナナ<br>麦茶 ヨーグルト、せんべい         |          |
| 6<br>月  | お粥<br>玉葱煮<br>人参煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>わかめスープ<br><br>ヨーグルト ビスケット       | 鶏ひき肉、玉葱、人参<br>じゃが芋煮、醤油、砂糖<br>わかめ、コンソメ                              | カレーライス<br>コーンサラダ<br>オニオンスープ<br><br>牛乳 ビスケット、せんべい                | 22<br>水     | お粥<br>玉葱煮<br>人参煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>鶏肉と豆腐の煮物<br>春雨スープ<br><br>ヨーグルト きな粉バナナ      | 鶏ひき肉、椎茸、人参<br>玉葱、ほうれん草<br>もやし、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、春雨<br>きな粉、バナナ  | 麻婆豆腐丼<br>ほうれん草のおかかあえ<br>春雨スープ<br>牛乳 きな粉バナナ   |   |          |
| 7<br>火  | お粥<br>人参煮<br>さつま芋煮<br>野菜スープ   | 煮込みうどん<br>フルーツヨーグルト<br><br>ヨーグルト 根菜がゆ                 | うどん、人参、玉葱、鶏ひき肉<br>煮干、鰹節、醤油<br>りんご、バナナ、ヨーグルト、砂糖<br>だいこん、かぶ、人参       | ミートソーススパゲティ<br>フルーツサラダ<br>卵スープ<br><br>麦茶 七草がゆ                   | 23<br>木     | お粥<br>人参煮<br>小松菜煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(ねぎ、わかめ)<br><br>ヨーグルト ビスケット | 鶏ひき肉、人参、大根<br>筍、小松菜、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>ねぎ、わかめ             | ゆかりごはん<br>筑前煮<br>小松菜とハムのドレッシングあえ<br>みそ汁<br>牛乳 かぼちゃもち                               |   |          |
| 8<br>水  | お粥<br>大根煮<br>キャベツ煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(大根、えのき)<br><br>ヨーグルト せんべい   | 鶏ひき肉、玉葱、トマト<br>キャベツ、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>大根、えのき                    | わかめごはん<br>照りマヨボーク<br>トマトサラダ<br>みそ汁<br>牛乳 クラッカー、せんべい             | 24<br>金     | お粥<br>玉葱煮<br>じゃが芋煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>パン粥(食パン)<br>鮭のポトフ<br><br>ヨーグルト 芋粥          | 食パン、粉ミルク<br>鮭、じゃが芋、人参<br>玉葱、しめじ、コンソメ<br>さつま芋、米              | ロールサンド<br>(ツナコーン、苺ジャム)<br>鮭のクリームシチュー<br>オレンジ<br>麦茶 お赤飯おにぎり                         |   |          |
| 9<br>木  | お粥<br>南瓜煮<br>ほうれん草煮<br>野菜スープ  | 煮込みうどん<br>南瓜のそぼろあん<br><br>ヨーグルト 蒸しパン                  | うどん、ねぎ、しめじ<br>舞茸、ほうれん草<br>煮干、鰹節、醤油<br>南瓜、鶏ひき肉、砂糖<br>片栗粉、ホットケーキミックス | 煮込みうどん<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>みかん<br><br>牛乳 マーブル蒸しパン                  | 25<br>土     |  |  |   |  |   |          |
| 10<br>金 | お粥<br>人参煮<br>小松菜煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(ねぎ、わかめ)<br><br>ヨーグルト 蒸しパン   | 鶏ひき肉、小松菜、人参<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>ねぎ、わかめ<br>ホットケーキミックス           | ごはん<br>鶏のみそ焼き<br>小松菜のじゃこ和え<br>みそ汁 パナナ<br>牛乳 肉まん                 |             |  |  |   |  |   |          |
| 11<br>土 |   |   |  |   |             | 27<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(ねぎ、わかめ)<br><br>ヨーグルト ビスケット        | 鶏ひき肉、人参、玉葱<br>しめじ、キャベツ、トマト<br>醤油、砂糖、煮干、鰹節<br>味噌、ねぎ、わかめ<br>きなこ、ホットケーキミックス           | ごはん<br>ミートボール野菜あんかけ<br>チーズ入りマトサラダ<br>みそ汁<br>牛乳 ビスケット、せんべい     |          |
| 12<br>日 |    |   |  |   |             | 28<br>火  | お粥<br>小松菜煮<br>南瓜煮<br>野菜スープ                           | お粥(軟飯)<br>白身魚と野菜のコンソメ煮<br>みそ汁(小松菜、えのき)<br><br>ヨーグルト せんべい    | 鮭、南瓜、玉葱、コンソメ<br>煮干、鰹節、味噌<br>小松菜、えのき  | 雑穀米ごはん<br>鮭のムニエル<br>南瓜サラダ<br>みそ汁 パナナ<br>麦茶 ヨーグルト、せんべい         |          |
| 13<br>月 | <p style="text-align: center;">成人の日</p>   |   |  |   |             | 29<br>水  | お粥<br>玉葱煮<br>キャベツ煮<br>野菜スープ                          | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>みそ汁(ねぎ、豆腐)<br><br>ヨーグルト ごま蒸しパン        | 鶏ひき肉、玉葱、キャベツ<br>人参、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>ねぎ、豆腐<br>ごま、豆腐、ホットケーキミックス                  | ごはん<br>豚肉のつけ焼き<br>れんこんサラダ<br>みそ汁<br>牛乳 ごま蒸しパン                 |          |
| 14<br>火 | お粥<br>人参煮<br>白菜煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>白身魚と野菜の煮物<br>みそ汁(白菜)<br><br>ヨーグルト 南瓜蒸しパン    | 鮭、じゃが芋、人参<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>白菜<br>ホットケーキミックス、南瓜              | 鮭寿司<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁<br>バナナ<br>牛乳 南瓜とチーズの蒸しパン                 | 30<br>木     | お粥<br>キャベツ煮<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(玉葱、しめじ)<br><br>ヨーグルト 食パン   | 鶏ひき肉、キャベツ<br>コーン、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>玉葱、しめじ                | ふりかけごはん<br>やみつきちキン<br>コーンサラダ<br>みそ汁<br>牛乳 マーレードチーズサンド                              |   |          |
| 15<br>水 | お粥<br>さつま芋煮<br>人参煮<br>野菜スープ   | お粥(軟飯)<br>鶏とさつま芋の煮物<br>みそ汁(豆腐、わかめ)<br><br>ヨーグルト ビスケット | 鶏肉、さつま芋、人参<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>豆腐、わかめ                          | 雑穀米ごはん<br>豚肉のごま照り焼き<br>さつま芋サラダ<br>みそ汁 オレンジ<br>牛乳 ビスケット、せんべい     | 31<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>ブロッコリーと魚のコンソメ煮<br><br>ヨーグルト せんべい           | うどん、キャベツ、人参<br>ブロッコリーと魚のコンソメ<br>醤油、砂糖<br>カラスカレイ、ブロッコリー、コンソメ | 焼きうどん<br>ブロッコリーと竹輪のごま酢和え<br>すまし汁<br>みかん<br>牛乳 クラッカー、せんべい                           |   |          |
| 16<br>木 | お粥<br>ほうれん草煮<br>人参煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>魚と野菜の煮物<br>みそ汁(大根)<br><br>ヨーグルト せんべい        | 鮭、小松菜、人参<br>もやし、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>大根                            | 雑穀米ごはん<br>鮭の塩こしょう焼き<br>小松菜ともやしのナムル<br>みそ汁 オレンジ<br>牛乳 クラッカー、せんべい | ※ は新メニューです。 |  |  |   |  |   |          |

※おやつのお菓子は塩分や糖質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。