



じょうぶな子、げんきな子

今年は、関東地方の梅雨入りの発表があった矢先に毎日夏のような暑い日が続き、大人でもこの気候の変化に身体が対応しきれず体調を崩しやすくなっているようです。7月は、夏まつりや縁日ごっこ、七夕や水遊びなど、子ども達が楽しみにしている夏行事が盛りだくさんです！子ども達が暑さに負けず1日元気に過ごせるように、『早寝・早起き・朝ごはん』を心掛けていただき、ご家庭と保育園とで共にお子様の体調に気を付けていきたいと思います。



【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せんか？髪の長いお子様はお家でしっかり結んでください。
- 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月の行事予定

7月

- 1日（火） 体育指導日
- 4日（金） 夏まつり・縁日ごっこ  
※保護者の参加はありません
- 7日（月）七夕集会
- 9日（水）プール開き
- 10日（木）英語教室
- 11日（金）4才児 うがい確認 フツ化物洗口開始
- 14日（月）リトミック(2～5才児)
- 15日（火）体育指導日

- 18日（金）身体測定 絵本・納入袋配布
- 21日（月）海の日 休園
- 24日（木）絵画教室(4・5才児)
- 25日（金）誕生会
- 28日（月）避難訓練(台風)
- 29日（火）体育指導日
- 31日（木）絵画教室(2・3才児)  
園便り・献立表配信



今月の保育目標



- たんぽぽ**ー・安心感のある環境の中で自分の好きな遊びや、探索活動を十分に楽しむ。  
・個々の健康状態を把握し水遊びや沐浴を行い、体を清潔に保ちながら暑い夏を快適に過ごす。
- も** もー・水に触れて保育者や友達と夏の遊びを十分楽しむ。  
・暑い夏をゆったりと快適に過ごす。
- ちゅうりっぷ**ー・水や泥の感触を楽しみ、夏ならではの遊びを思いっきり楽しむ。  
・暑さに負けないように気をつけながら、元気に過ごす。
- さくら**ー・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。  
・夏ならではの遊びを友達や保育者と一緒に楽しむ。
- ひまわり**ー・思いを伝え合い、友達と仲良く過ごす。  
・夏ならではの遊びや行事に興味や関心をもち楽しむ。
- ゆり**ー・プール遊びなど夏ならではの遊びを楽しみ、元気に過ごす。  
・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。
- 7/4(金)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)

梅雨に入り雨が降ったり、晴れた日には夏がきたような暑さが続いています。たんぽぽ組の子どもたちは元気いっぱい、笑顔いっぱいで過ごしています。お部屋では保育者と触れ合いながら遊び声を出して笑ったり、好きな玩具を目指し一目散でハイハイやずりばいをしたりと日に日に成長が見られ嬉しい毎日です。また、遊びの中で喃語でお喋りを楽しんだり、月齢の高い子は少しずつ言葉も出てきて保育者とやり取りを楽しめるようになってきました。7月は水遊びや沐浴をして気持ちよく過ごしたり、初めての行事、縁日ごっこではたんぽぽ組なりに楽しく参加していきたいと思っています。



## さくら組(3才児)

梅雨に入り子ども達からも「雨が降ってるからお外行けないね」、「晴れたから行けるかな」など空の様子を見ながら会話を楽しむ姿が見られています。雨が降っていない日も気温が高かったり蒸し暑い日が多く長時間の園庭遊びはできませんが、ミストやシャワーを出しながら遊んでいます。体に水がかかると大はしゃぎで、とても楽しそうな声が聞こえてきます。今後も湿度や気温に注意しながら楽しんでいきたいと思っています。来月は夏まつりがあり盆踊りや山車の練習を頑張っています。みんな夏ならではの行事を楽しみながら参加していきたいと思っています。



## もも組(1才児)

梅雨もあと少し。いよいよ本格的な夏が始まります。子どもたちは暑さを感じさせないくらい、毎日元気に遊んでいます。七夕の短冊や提灯作りも可愛い作品が出来あがりました。またこの頃は、友だちへの興味も出てきてお友達と手をつないだり、顔を見合わせて嬉しそうに笑い合ったりと、微笑ましい姿が見られます。毎日笑い声でいっぱいのももぐみです。来月は、水遊びを中心に、水分補給と休息をしっかりとして、元気に過ごしていきたいと思っています。汗をかいたりして着替えをすることが増えると思いますので、少し多めに着替えのご用意をお願いいたします。



## ひまわり組(4才児)

たくさん雨が降るのではと思われましたが、お天気の良い日が続いた6月でした。その中でも雨の日は、トランプなどルールのあるカード遊びをしたり、ぶんぶんこま、ストロー笛などを練習している姿が見られました。少しずつ出来る子が増え、友達に教えてあげています。また、夏祭りのおみこしに飾るお花を得意な子は「〇個できた！次は〇個と！」競い合いながら作っています。苦手な子も1つひとつ作るたびにコツをつかんで上手になり、出来あがるととても嬉しそうです。夏祭りまでみんなで協力して作っていききたいと思っています。また、フッ化物洗口があと少しで始まります。ブクブクうがい上手になってきましたが、鼻の下が苦手なお子さんが多いので、お家でも練習をしてみてください。



## ちゅうりっぷ組(2才児)

強い日差しを感じる日も増えましたが、子どもたちは汗をかきながら元気いっぱい遊んでいます。

先月は七夕の製作をしました。今まで使っていた小さい子用のクレヨンからサインペンに持ちかえ、色を塗ったり目や口といった顔を描いてみると、初めての活動にも興味津々です。特に織姫と彦星の顔を描くときには「目は2つあるね！」「ニコニコの顔を描きたい！」など子どもたちなりにいろいろと考えながら楽しむ姿に成長を感じました。

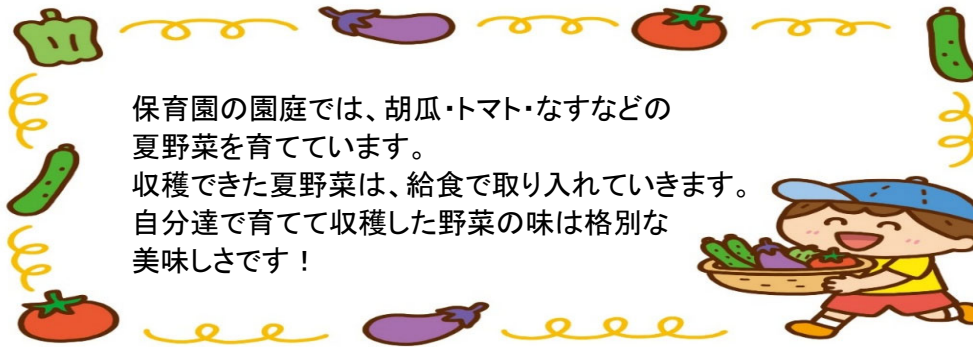
今月からいよいよ水遊びが始まります。体調管理や安全にもしっかり気をつけながら夏の遊びを楽しんでいきたいと思っています！



## ゆり組(5才児)

暑い日や雨の日もありますが、晴れた日は野菜の水やりが出来るのでとてもはりきっています。野菜も皆の愛情たっぷりの水やりで大きく育ち、ナスときゅうりは収穫出来たので給食の先生にお料理してもらい食べました！自分達で育てた野菜の味は格別だったようです。これから他の野菜も収穫していくので、食べられる日をとても楽しみにしているゆり組さんです。自分達で書いた七夕の短冊はとても上手に書くことができました！皆の願いが叶いますように... ☆

7月は夏祭りに七夕、プールと夏ならではの行事も盛り沢山なので一つひとつ皆の楽しいという気持ちを大切にしながら行っていきたいと思っています。



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7日は七夕です。色とりどりの短冊に願い事を  
書いて笹に結びつける、子供たちにとって楽しい  
行事の一つだと思います。  
給食でも行事食を提供し子供たちに食でも七夕を  
楽しんでもらえたらと考えています。



#### 今月の郷土料理

7/9のおやつに沖縄県の『ちんすこう』を  
提供する予定です。  
給食室にポスターも掲示します。  
ぜひご覧ください。



# 7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7年6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<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                                      |
|----|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 火  | 1 発芽玄米ごはん<br>魚の利久焼き<br>マセドアンサラダ<br>みそ汁         | ごま、カラスカレイ<br>じゃが芋、人参、胡瓜<br>チーズ、ハム、マヨネーズ<br>小松菜、えのき                             | 牛乳(2～5歳)<br>フルーチェ(ピーチ)<br>麦茶(0～1歳)<br>ヨーグルト、せんべい | E 455/494<br>P 18.7/20.8<br>F 14.6/14.1<br>食塩 1.3/1.8 | 木  | 17 ごはん<br>鶏肉の甘辛焼き<br>れんこんサラダ<br>みそ汁           | 鶏肉、ねぎ<br>れんこん、キャベツ、人参<br>ハム、ごま、マヨネーズ<br>なす、油揚げ                | 牛乳(2～5歳)<br>ヨーグルトパバロア<br>麦茶(0～1歳)<br>ヨーグルト、せんべい | E 464/493<br>P 19.0/20.8<br>F 18.6/18.6<br>食塩 1.4/1.7 |
|    | 2 ひじきご飯<br>胡瓜とささみのごまみそ和え<br>みそ汁<br>バナナ         | ひじき、人参、油揚げ<br>鶏ささみ、胡瓜、もやし<br>ごま<br>さつま芋、玉葱、えのき                                 | 牛乳<br>オレンジケーキ                                    | E 452/468<br>P 15.0/15.5<br>F 10.9/8.6<br>食塩 1.1/1.2  |    | 18 サラダうどん<br>さつま芋と豚肉の煮物<br>オレンジ               | 稲庭風うどん、ツナ、胡瓜<br>トマト、めんつゆ、マヨネーズ<br>さつま芋、豚肉                     | 牛乳<br>バタースティックパン                                | E 478/523<br>P 16.3/17.4<br>F 15.2/15.2<br>食塩 1.2/1.3 |
| 木  | 3 ごはん<br>鶏肉の香り焼き<br>かぼちゃサラダ<br>みそ汁             | 鶏肉、玉葱、パセリ<br>レモン<br>かぼちゃ、胡瓜、ベーコン<br>キャベツ、油揚げ                                   | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい<br>小魚(3～5歳)                  | E 510/549<br>P 20.9/22.9<br>F 19.5/20.0<br>食塩 1.4/1.7 | 土  | 19 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、人参<br>生姜、チンゲン菜、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 459/475<br>P 15.7/15.9<br>F 14.1/12.7<br>食塩 1.1/1.4 |
|    | 4 焼きそば<br>チーズのワンタン揚げ<br>すまし汁<br>オレンジ           | 中華麺、豚肉、キャベツ、人参<br>もやし、ピーマン、ソース<br>チーズ、ワンタンの皮<br>にら、卵                           | 牛乳<br>きなこトースト                                    | E 481/522<br>P 19.1/20.6<br>F 21.0/22.4<br>食塩 1.5/1.9 |    |                                               |                                                               |                                                 |                                                       |
| 土  | 5 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>めんつゆ<br>じゃが芋、ベーコン、バター<br>バナナ、ヨーグルト                             | 麦茶<br>ビスケット<br>せんべい                              | E 366/358<br>P 10.1/9.3<br>F 10.9/8.9<br>食塩 0.9/1.0   | 月  | 海 の 日                                         |                                                               |                                                 |                                                       |
|    | 6                                              |                                                                                |                                                  |                                                       |    | 22 雑穀米ごはん<br>魚の生麦焼き<br>さつまいもサラダ<br>みそ汁        | ごま、鮭、生姜<br>さつまいも、人参、りんご<br>胡瓜、ハム、マヨネーズ<br>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 490/527<br>P 22.5/24.8<br>F 15.3/14.5<br>食塩 1.4/1.7 |
| 月  | 7 ちらし寿司<br>ポテトサラダ<br>星の子スープ                    | 鶏肉、人参、絹さや、干し椎茸<br>コーン缶、海苔、じゃが芋<br>胡瓜、卵、ハム、マヨネーズ<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>ヨーグルト、せんべい      | E 500/541<br>P 13.9/14.2<br>F 13.8/12.6<br>食塩 1.4/1.5 | 水  | 23 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>バナナ     | 焼豚、卵、ナルト、万ねぎ<br>キャベツ、トマト、胡瓜<br>チーズ、玉葱、わかめ<br>コンソメ             | 牛乳<br>マーブル蒸しパン                                  | E 445/482<br>P 14.2/14.6<br>F 13.0/12.2<br>食塩 1.2/1.4 |
|    | 8 雑穀米ごはん<br>鮭の五目あんかけ<br>胡瓜とトマトのナムル<br>みそ汁      | ごま、鮭、蓮根、筍、人参<br>コーン缶、水煮大豆、片栗粉<br>胡瓜、トマト、鶏がらスープの素<br>ごま、ごま油、玉葱、しめじ              | 牛乳<br>ビスケット<br>せんべい<br>小魚(3～5歳)                  | E 450/486<br>P 19.8/21.8<br>F 12.8/11.9<br>食塩 1.0/1.1 |    | 24 ごはん<br>鶏の甘辛唐揚げ<br>わかめの酢の物<br>みそ汁           | 鶏肉、にんにく、生姜<br>小麦粉、片栗粉、ごま<br>わかめ、カニカマ、胡瓜<br>さつまいも、ほうれん草        | 牛乳<br>豆乳もち                                      | E 497/516<br>P 18.7/19.8<br>F 18.4/17.9<br>食塩 1.2/1.6 |
| 水  | 9 ビビンバ<br>ジャーマンポテト<br>わかめスープ<br>オレンジ           | 豚肉、ねぎ、生姜、にんにく、人参<br>ほうれん草、もやし、ごま油<br>じゃが芋、コーン缶、バター、ベーコン<br>わかめ、卵、コンソメ          | 牛乳<br>ちんすこう                                      | E 507/534<br>P 15.6/15.8<br>F 18.6/18.6<br>食塩 1.5/1.8 | 金  | 25 ロールサンド<br>(ウインナー、ジャム)<br>ポトフ<br>オレンジ       | ロールパン、ウインナー<br>ケチャップ、ソース、梅ジャム<br>じゃが芋、人参、玉葱<br>キャベツ、ベーコン、コンソメ | 麦茶<br>チーズおかかおにぎり                                | E 420/437<br>P 13.3/13.6<br>F 14.5/13.8<br>食塩 1.5/1.8 |
|    | 10 ごはん<br>豚肉のつけ焼き<br>チンゲン菜のおかかあえ<br>みそ汁<br>バナナ | 豚肉、玉葱、にんにく<br>チンゲン菜、えのき、カニカマ<br>鰹節<br>キャベツ、油揚げ                                 | 牛乳<br>南瓜チーズ蒸しパン                                  | E 513/553<br>P 21.4/23.9<br>F 19.2/19.4<br>食塩 1.5/1.8 |    | 26 冷やしうどん<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>バナナヨーグルト            | 稲庭風うどん、トマト、胡瓜<br>めんつゆ<br>じゃが芋、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 360/373<br>P 13.2/13.3<br>F 9.8/8.4<br>食塩 1.1/1.1   |
| 金  | 11 ツナスパゲティ<br>フルーツフレンチサラダ<br>たまごスープ            | スパゲティ、ツナ、玉葱、ピーマン、トマト<br>トマトジュース、ケチャップ、コンソメ<br>キャベツ、胡瓜、人参、りんご<br>レーズン、みかん缶、ねぎ、卵 | 牛乳<br>もちもちチーズパン                                  | E 455/492<br>P 18.2/19.7<br>F 16.3/16.6<br>食塩 1.6/1.7 | 日  |                                               |                                                               |                                                 |                                                       |
|    | 12 親子丼<br>すまし汁<br>みかんヨーグルト                     | 鶏肉、ねぎ、玉葱、しめじ<br>舞茸、卵<br>万葱、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 416/422<br>P 14.5/14.7<br>F 9.7/7.3<br>食塩 1.2/1.4   |    | 28 ツナごはん<br>豚肉とほうれん草の<br>和風サラダ<br>みそ汁<br>オレンジ | ツナ、豚肉、ほうれん草<br>トマト、生姜、ごま油<br>じゃが芋、しめじ                         | 牛乳<br>マカロニあべかわ                                  | E 432/439<br>P 16.2/16.8<br>F 12.4/10.9<br>食塩 1.0/1.2 |
| 日  | 13                                             |                                                                                |                                                  |                                                       | 火  | 29 鮭寿司<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁<br>バナナ              | 紅鮭、ごま、胡瓜、卵、海苔<br>サラスパ、りんご、ハム<br>マヨネーズ、みかん缶<br>なす、油揚げ          | 牛乳<br>どうもろこしのチヂミ                                | E 467/495<br>P 16.6/18.0<br>F 14.2/13.3<br>食塩 1.1/1.3 |
|    | 14 ごはん<br>豚肉のごま照り焼き<br>ひじき入りサラダ<br>みそ汁         | 豚肉、ごま、玉葱<br>小麦粉、ひじき、キャベツ<br>人参、コーン缶、竹輪<br>じゃが芋、しめじ                             | 牛乳<br>おふのラスク                                     | E 469/498<br>P 19.3/20.8<br>F 15.5/14.9<br>食塩 1.2/1.4 |    | 30 ゆかりごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>おくらと竹輪のおかか和え<br>みそ汁  | ゆかり、鮭、塩こうじ<br>おくら、胡瓜、竹輪、鰹節<br>南瓜、玉葱                           | 牛乳<br>クラッカー<br>せんべい<br>小魚(3～5歳)                 | E 450/485<br>P 23.0/25.5<br>F 12.2/11.1<br>食塩 1.7/1.8 |
| 火  | 15 発芽玄米ごはん<br>煮魚<br>小松菜ともやしのナムル<br>みそ汁         | ごま、カラスカレイ<br>生姜、小松菜、もやし、人参<br>ごま、鶏がらスープの素<br>わかめ、豆腐                            | 牛乳<br>さつま芋と<br>バナナのケーキ                           | E 448/482<br>P 18.0/19.6<br>F 13.3/12.5<br>食塩 1.1/1.4 | 木  | 31 ごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>ミモザサラダ<br>みそ汁            | 鶏肉、玉葱、にんにく<br>トマト缶、ケチャップ、コンソメ<br>キャベツ、胡瓜、卵<br>わかめ、豆腐          | 牛乳(2～5歳)<br>フルーツボンチ<br>麦茶(0～1歳)<br>フルーツヨーグルト    | E 497/520<br>P 17.5/18.7<br>F 17.1/16.4<br>食塩 1.0/1.2 |
|    | 16 カレーライス<br>トマトサラダ<br>すまし汁<br>バナナ             | 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱<br>カレールウ、キャベツ、トマト<br>胡瓜、小松菜、豆腐                                   | 牛乳<br>きなこクッキー                                    | E 573/619<br>P 16.5/17.3<br>F 21.9/22.4<br>食塩 1.5/1.6 |    | ※                                             | 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。

【体を冷やしてくれる食べ物】

夏野菜には胡瓜・トマト・なす・レタス・かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。

これらを食べて夏を乗り切りましょう。

# 7月 離乳食予定献立表

(令和7年6月30日)  
和ほくいえん  
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>火  | お粥<br>小松菜煮<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(小松菜、えのき)<br>ヨーグルト せんべい          | カラスカレイ、じゃが芋、人参<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>小松菜、えのき                          | 発芽玄米ごはん<br>魚の利久焼き<br>マセドアンサラダ<br>みそ汁<br>麦茶 ヨーグルト、せんべい    | 17<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>鶏と野菜の煮物<br>みそ汁(なす)<br>ヨーグルト せんべい                   | 鶏肉、キャベツ、人参<br>蓮根、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>なす                       | ごはん<br>鶏肉の甘辛焼き<br>れんこんサラダ<br>みそ汁<br>麦茶 ヨーグルト、せんべい          |
| 2<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>鶏と野菜の煮物<br>みそ汁(さつま芋、玉葱、えのき)<br>バナナ<br>ヨーグルト 蒸しパン | 鶏肉、もやし<br>人参、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、わかめ<br>ねぎ<br>ホットケーキミックス                     | ひじきご飯<br>胡瓜とささみのごまみそ和え<br>みそ汁<br>バナナ<br>牛乳 オレンジケーキ       | 18<br>金      | お粥<br>さつま芋煮<br>人参煮<br>野菜スープ    | 煮込みうどん<br>さつま芋そぼろ煮<br>オレンジ<br>ヨーグルト 食パン                      | うどん、人参、小松菜<br>煮干、鰹節、醤油<br>じゃが芋、鶏肉、醤油<br>砂糖<br>食パン              | サラダうどん<br>さつま芋と豚肉の煮物<br>オレンジ<br>牛乳 バタースティックパン              |
| 3<br>木  | お粥<br>南瓜煮<br>玉葱煮<br>野菜スープ    | お粥(軟飯)<br>鶏と野菜のコンソメ煮<br>みそ汁(キャベツ)<br>ヨーグルト ビスケット           | 鶏肉、南瓜、ほうれん草<br>玉葱、コンソメ<br>煮干、鰹節、味噌<br>キャベツ                              | ごはん<br>鶏肉の香り焼き<br>かぼちゃサラダ<br>みそ汁<br>牛乳 ビスケット、せんべい        | 19<br>土      |                                |                                                              |                                                                | 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                   |
| 4<br>金  | お粥<br>キャベツ煮<br>人参煮<br>野菜スープ  | 煮込みうどん<br>さつま芋の甘煮<br>オレンジ<br>ヨーグルト 食パン                     | うどん、キャベツ、人参<br>鶏肉、醤油、煮干、鰹節<br>さつま芋、砂糖<br>食パン                            | 焼きそば<br>チーズのワンタン揚げ<br>すまし汁<br>オレンジ<br>牛乳 きなこトースト         | 20<br>日      |                                |                                                              |                                                                |                                                            |
| 5<br>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<br>麦茶 ビスケット、せんべい  | 21<br>月      | 海の日                            |                                                              |                                                                |                                                            |
| 6<br>日  |                              |                                                            |                                                                         |                                                          | 22<br>火      | お粥<br>さつま芋煮<br>人参煮<br>野菜スープ    | お粥(軟飯)<br>煮魚<br>さつまいもサラダ<br>みそ汁(なす)<br>ヨーグルト ビスケット           | 鮭、醤油、砂糖<br>さつま芋、人参、胡瓜<br>りんご、塩<br>なす                           | 雑穀米ごはん<br>魚の生姜焼き<br>さつまいもサラダ<br>みそ汁<br>牛乳 ビスケット、せんべい       |
| 7<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>鶏と野菜の煮物<br>すまし汁(そうめん、おくら)<br>ヨーグルト せんべい          | 鶏肉、人参、じゃが芋<br>絹さや、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、醤油<br>そうめん、おくら                         | ちらし寿司<br>ポテトサラダ<br>星のオンスープ<br>麦茶 ヨーグルト、せんべい              | 23<br>水      | お粥<br>キャベツ煮<br>人参煮<br>野菜スープ    | お粥(軟飯)<br>鶏と野菜のトマト煮<br>オニオンスープ<br>バナナ<br>ヨーグルト 蒸しパン          | 鶏肉、キャベツ、トマト<br>人参、醤油、砂糖<br>玉葱、わかめ、コンソメ<br>ホットケーキミックス           | 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>バナナ<br>牛乳 マーブル蒸しパン      |
| 8<br>火  | お粥<br>人参煮<br>ほうれん草煮<br>野菜スープ | お粥(軟飯)<br>白身魚と根菜の煮物<br>みそ汁(玉葱、しめじ)<br>ヨーグルト ビスケット          | 鮭、筍、蓮根、人参<br>醤油、砂糖、片栗粉<br>煮干、鰹節、味噌<br>玉葱、しめじ                            | 雑穀米ごはん<br>鮭の五目あんかけ<br>胡瓜とトマトのナムル<br>みそ汁<br>牛乳 ビスケット、せんべい | 24<br>木      | お粥<br>さつま芋煮<br>ほうれん草煮<br>野菜スープ | お粥(軟飯)<br>肉じゃが<br>みそ汁(さつま芋、ほうれん草)<br>ヨーグルト ビスケット             | 鶏肉、人参、じゃが芋<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>さつま芋、ほうれん草                  | ごはん<br>鶏肉の甘辛唐揚げ<br>わかめの酢の物<br>みそ汁<br>牛乳 豆乳もち               |
| 9<br>水  | お粥<br>人参煮<br>じゃが芋煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>鶏と野菜の味噌煮<br>わかめスープ<br>オレンジ<br>ヨーグルト 蒸しパン         | 鶏肉、ねぎ、人参、もやし<br>ほうれん草、味噌、砂糖<br>わかめ、コンソメ<br>ホットケーキミックス                   | ピビンバ<br>ジャーマンポテト<br>わかめスープ<br>オレンジ<br>牛乳 ちんすこう           | 25<br>金      | お粥<br>玉葱煮<br>じゃが芋煮<br>野菜スープ    | パン粥(食パン)<br>ポトフ<br>オレンジ<br>麦茶 鮭粥                             | 食パン、ミルク<br>鶏肉、じゃが芋、人参<br>玉葱、キャベツ、コンソメ<br>米、鮭                   | ロールサンド<br>(ウィンナー、ジャム)<br>ポトフ<br>オレンジ<br>麦茶 チーズおかかおにぎり      |
| 10<br>木 | お粥<br>さつま芋煮<br>人参煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>鶏と野菜の煮物<br>みそ汁(キャベツ)<br>バナナ<br>ヨーグルト 南瓜蒸しパン      | 鶏肉、玉葱、チンゲン菜<br>もやし、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>キャベツ<br>南瓜、ホットケーキミックス           | ごはん<br>豚肉のつけ焼き<br>チンゲン菜のおかかあえ<br>みそ汁 バナナ<br>牛乳 南瓜チーズ蒸しパン | 26<br>土      |                                |                                                              |                                                                | 冷やしうどん<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>バナナヨーグルト<br>麦茶 クラッカー、せんべい           |
| 11<br>金 | お粥<br>ほうれん草煮<br>人参煮<br>野菜スープ | 洋風うどん<br>さつま芋の甘煮<br>ヨーグルト 蒸しパン                             | うどん、トマト、玉葱、鶏肉<br>キャベツ、人参、コンソメ<br>さつま芋、醤油、砂糖<br>ホットケーキミックス               | ツナスパゲティ<br>フルーツフレンチサラダ<br>たまごスープ<br>牛乳 もちもちチーズパン         | 27<br>日      |                                |                                                              |                                                                |                                                            |
| 12<br>土 |                              |                                                            |                                                                         | 親子丼<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                 | 28<br>月      | お粥<br>ほうれん草煮<br>じゃが芋煮<br>野菜スープ | お粥(軟飯)<br>鶏とほうれん草の煮物<br>みそ汁(じゃが芋、しめじ)<br>ヨーグルト ビスケット         | 鶏肉、ほうれん草、トマト<br>醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>じゃが芋、しめじ                  | ツナごはん<br>豚肉とほうれん草の和風サラダ<br>みそ汁<br>オレンジ<br>牛乳 マカロニあべかわ      |
| 13<br>日 |                              |                                                            |                                                                         |                                                          | 29<br>火      | お粥<br>人参煮<br>じゃが芋煮<br>野菜スープ    | お粥(軟飯)<br>煮魚<br>ポテトサラダ<br>みそ汁(なす) バナナ<br>ヨーグルト とうもろこし入りハンバーグ | 鮭、醤油、砂糖<br>じゃが芋、人参、胡瓜<br>塩、なす<br>とうもろこし<br>ホットケーキミックス          | 鮭寿司<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁<br>バナナ<br>牛乳 とうもろこしのチヂミ             |
| 14<br>月 | お粥<br>じゃが芋煮<br>人参煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>鶏と野菜の煮物<br>みそ汁(じゃが芋、しめじ)<br>ヨーグルト せんべい           | 鶏肉、玉葱、キャベツ<br>人参、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>じゃが芋、しめじ                          | ごはん<br>豚肉のごま照り焼き<br>ひじき入りサラダ<br>みそ汁<br>牛乳 おふのラスク         | 30<br>水      | お粥<br>南瓜煮<br>玉葱煮<br>野菜スープ      | お粥(軟飯)<br>魚と野菜の煮物<br>みそ汁(南瓜、玉葱)<br>ヨーグルト せんべい                | 鮭、おくら、人参<br>コンソメ<br>煮干、鰹節、味噌<br>南瓜、玉葱<br>とうもろこし、ホットケーキミックス     | ゆかりごはん<br>魚の塩こうじ焼き<br>おくらと竹輪のおかか和え<br>みそ汁<br>牛乳 クラッカー、せんべい |
| 15<br>火 | お粥<br>豆腐煮<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(わかめ、豆腐)<br>ヨーグルト さつま芋とバナナの蒸し    | カラスカレイ、小松菜<br>人参、もやし、醤油、砂糖<br>煮干、鰹節、味噌<br>わかめ、ねぎ、さつま芋<br>バナナ、ホットケーキミックス | 発芽玄米ごはん<br>煮魚<br>小松菜ともやしのナムル<br>みそ汁<br>牛乳 さつま芋とバナナのケーキ   | 31<br>木      | お粥<br>人参煮<br>豆腐煮<br>野菜スープ      | お粥(軟飯)<br>鶏と野菜のトマト煮<br>みそ汁(わかめ、豆腐)<br>麦茶 フルーツヨーグルト           | 鶏肉、トマト、玉葱、キャベツ<br>コンソメ<br>煮干、鰹節、味噌<br>わかめ、豆腐<br>バナナ、みかん缶、ヨーグルト | ごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>ミモザサラダ<br>みそ汁<br>麦茶 フルーツヨーグルト            |
| 16<br>水 | お粥<br>じゃが芋煮<br>豆腐煮<br>野菜スープ  | お粥(軟飯)<br>鶏肉と野菜のコンソメ煮<br>すまし汁(小松菜、豆腐)<br>ヨーグルト ビスケット       | 鶏肉、じゃが芋、人参<br>玉葱、キャベツ、トマト<br>コンソメ、煮干、鰹節、味噌<br>小松菜、豆腐                    | カレーライス<br>トマトサラダ<br>すまし汁<br>バナナ<br>牛乳 きなこクッキー            | ※  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。