



じょうぶな子、げんきな子

【夏の水分補給】

例年に比べると短かった梅雨が明け、途端に毎日体温に勝るような気温、そして暑さが続いています。保育園では7月から楽しみにしていた水遊びが始まり、園庭には賑やか声が響いています。今後も熱中症等に気を付けながら、夏ならではの活動を思いきり楽しみたいと思います。



乳幼児の体は、7、8割近くが水分です。その分失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

《Q&A》

Q.いつ飲ませればいいですか？

A.起床時・運動の前後・入浴前後・就寝前等、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

Q.どのくらいの量がよいですか？

A.一度に大量に与えるのは避け、コップ一杯程度の量をこまめに与えましょう。

Q.何を飲ませれば良いですか？

A.病気にかかっていなければ、白湯や麦茶等がよいでしょう。

★保育園では、各活動の前後に水分補給をこまめに行っています。

8月

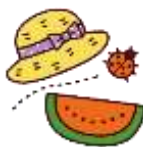
8月の行事予定

1日（金） ゆり組おたのしみデー
5日（火） 体育指導日
6日（水） リトミック(2～5才児クラス)
7日（木） 英語教室
8日（金） すいかわり
11日（月） 山の日 休園
19日（火） 体育指導日
20日（水） 身体測定 絵本・納入袋配布

21日（火） 絵画教室(4・5才児クラス)
22日（金） 誕生会
25日（月） 避難訓練(不審者対応)
26日（金） 体育指導日
28日（木） 絵画教室(2・3才児クラス)
29日（金） 市立松戸高等学校吹奏楽部さんによる演奏会
園便り・献立表配信



今月の保育目標



- たんぽぽ** — 沐浴や水遊びで水の感触を味わいながら水遊びを楽しむ。
水分や休息をとりながら暑い夏を健康に過ごす。
- もも** — 安全な環境の中で保育者や友だちと夏の遊びを楽しむ。
暑い夏の時期を健康に過ごす。
- ちゅうりっぷ** — 一人ひとりの体調に注意しながら暑い夏を健康に過ごす。
友だちと一緒に夏の遊びを楽しみ、開放感や満足感を味わう。
- さくら** — 夏を健康に過ごす為の生活習慣を身に付ける。
約束事を守りながらプール遊びを楽しむ。
様々な遊びや体験を通して友達と一緒に遊ぶ楽しさを味わう。
- ひまわり** — ルールをしっかりと守りながら水遊びを十分に楽しむ。
休息を十分に取り、ゆったりとしたリズムで過ごす。
- ゆり** — 約束を守りながら夏の遊びに積極的に取り組み満足感を味わう。
行事や様々な活動に参加する中で、友達と協力する楽しさや達成感を感じ仲間意識を深める。

お知らせとお願い

●今後、給食ですいかを提供する日があります。今までにすいかを食べて口の周りや喉などに赤みや痒みなどの症状が出たことのあるお子様はお知らせください。初回提供日は8/8(金)となっています。お申し出がなければ、通常通り提供させていただきます。

●和ほいくえんのホームページから、『登園届』と『意見書』のダウンロードができます。
必要な時にはそちらを印刷してご使用ください。

●保育園の先の住宅街は道幅が狭く、歩行される方も多いので、車での通行はお控えください。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。



和（なごみ）通信 8月



たんぽぽ組(0才児)

晴れ渡った青空に照り付けるような日差し！いよいよ夏本番がやってきました。7月は初めての縁日ごっこに参加しました。お兄さんお姉さんと一緒に金魚すくいや屋台ごっこや盆踊りと、たんぽぽさんなりに楽しんで参加出来ました☺ 沐浴も始まり、最初は緊張しながら静かに遊んでいた子ども達ですが、今では慣れてバシャバシャとダイナミックに遊び楽しんでいます♪8月は体調や気温をみながらテラスでの水遊びにも挑戦したいと思います。初めての水遊びにどんな反応をするのか楽しみです☺ 暑さも厳しくなってくるのでしっかりと水分補給、休息を摂りながら子ども達一人ひとりのペースに合わせて過ごして行きたいと思います。



さくら組(3才児)

梅雨が明けいよいよ夏本番です！7月に参加した夏まつりでは幼児クラスになり初めての大きな行事となりました。はっぴ姿に大きな掛け声で、山車を引く姿が頼もしかったです。盆踊りも元気いっぱい踊っていました。子ども達に何が一番楽しかった？と聞くと、「かき氷！！」と返事が返ってきました。朝の登園時間や着替えの準備、はっぴのお洗濯などご協力ありがとうございました。又、初めて大きいプールに入り、ワニ歩きをしたり顔を水につけてみたり・・・少しずつ水に慣れながら楽しんでいます。8月も水分補給と休息を十分摂りながら元気に過ごしていきたいと思います。



もも組(1才児)

水遊びが始まり、猛暑の中でも子どもたちは元気いっぱい！普段は日当たりの良いテラスも、夏の時期は日除けのカーテンで、丁度良い木漏れ日の中、水を張ったタライを囲んで冷たいミストを浴びながら、気持ち良さそうに水遊びを楽しんでいます。最近では、友達同士の関わりの中で「かして」「いいよ」「ありがとう」等、簡単な言葉のやりとりも見られるようになってきています。お友達に興味、関心が出てきた分、おもちゃの取り合い等も増えていますが、保育園ならではの集団生活の中、様々な経験を経てたくましく育っている子どもたちです。まだまだ暑い夏が続きますが、健康第一で水分補給と休息をしっかりとりながら過ごしていきます。



ひまわり組(4才児)

連日お天気も良く、暑い日差しを浴びながら元気に過ごしている子ども達です。先日の夏祭りでは、さくらさんの時にあこがれていた、『おみこし』を担ぐことができました。初めて担いだ時は、「おもしろい」と言いつつも、嬉しそうにニコニコとしている姿が印象的でした。本番になると表情が変わり、真剣でカッコいい表情になっていました。盆踊りも楽しく踊り良い1日でした。プールが始まりとても楽しんで入っています。顔を水に付けられる子も増えてきました。これからも安全に配慮しながら楽しんでいきたいです。再度、服などの名前の確認をお願い致します。



ちゅうりっぷ組(2才児)

いよいよ夏本番を迎えました。水遊びの日、目をキラキラさせ水着への着替えや準備をする子どもたち。水遊びが始まるとおもちゃを手に取り大喜びで遊んでいます。噴水マットでは、冷たい水に触れ『きゃー！』と言いながらとても喜んでるちゅうりっぷの子どもたちです。活動を通してみんなで水の感触を味わい夏ならではの体験をしていきたいと考えています。

お部屋ではダンスや体操をして体を動かすことを楽しんだり、色々なおもちゃで遊んだりしています。最近ではさらにお友だちとの関わりも増え、楽しくお話をしている姿を見て微笑ましく感じています。8月も水分補給や休息を十分にとりながら過ごしていきたいと思います。



ゆり組(5才児)

夏の暑さに負けず元気いっぱいな子ども達。夏まつりではカー杯大きな声を出してお神輿を担いだり、楽しんで盆踊りを踊ったり、お友達とかき氷や焼きそばを食べたりと盛り沢山の1日を過ごし、いっぱいの笑顔が見られました。ずっと楽しみにしていたプール遊びも始まり、水の心地良さを感じながら夏の遊びを存分に楽しんでいます。お部屋では8月のゆり組デーに向けグループのお友達と協力しながら作り物を進め、期待が高まっています♪保育園生活最後の夏の楽しい思い出をみんなで作っていかれたらと思います。よろしくお願いします。

給食だよリ



園庭で育てている野菜が収穫の時期を迎え、収穫した野菜を給食室へ持ってきてくれる子供達です。

収穫したトマト、オクラ、なす、ピーマン等の夏野菜は給食に取り入れています。

自分達で育て、収穫した野菜には特別な思いがあるようで、「美味しくしてください！」「この野菜は〇〇にしたらいいんじゃない？」などの声も聞こえてきます。

これからも色々な調理方法や味付けで野菜を美



夏野菜レシピ

＜＜トマトと胡瓜のナムル＞＞

- ・トマト 1個（150gくらい）
- ・胡瓜 1本（100gくらい）
- ・ごま油 大さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ2／3
- ・白いりごま 小さじ2
- ・塩 少々

- ①トマトは角切り、胡瓜は輪切りにする。
- ②調味料を合わせ①に加え、混ぜる。
- ③白ごまをふる。



8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7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 金	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、豚肉、人参、もやし キャベツ、ピーマン、ソース ブロッコリー、竹輪、ごま にら、卵	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3〜5歳)	E 401/425 P 17. 5/18. 5 F 14. 7/14. 6 食塩 1. 4/1. 7	17 日				
2 土	焼肉丼 すまし汁 バナナヨーグルト	豚肉、キャベツ、玉葱、生姜 人参、チンゲン菜、豆腐 バナナ、ヨーグルト	麦茶 ビスケット せんべい	E 458/528 P 15. 6/18. 6 F 14. 4/16. 5 食塩 1. 0/1. 3	18 月	ごはん 鶏肉のマーナレード*焼き ポパイサラダ みそ汁	鶏肉、オレンジマーナレード ほうれん草、えのき キャベツ、豆腐、コーン缶	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3〜5歳)	E 442/451 P 20. 1/21. 5 F 13. 2/11. 6 食塩 1. 1/1. 3
3 日					19 火	雑穀米ごはん 魚のカレー焼き ひじきサラダ みそ汁 オレンジ	ごま、カラスカレイ、生姜 カレー粉、ひじき、キャベツ 人参、胡瓜、ごま なす、油揚げ	牛乳 お麩の黒糖スナック	E 448/476 P 19. 3/21. 1 F 10. 8/8. 9 食塩 1. 2/1. 6
4 月	ごはん 鶏肉のみそ焼き もやしサラダ すまし汁 オレンジ	鶏肉、みそ、生姜 ほうれん草、人参、もやし 鰾節、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3〜5歳)	E 474/508 P 20. 4/22. 3 F 14. 4/14. 7 食塩 1. 4/1. 5	20 水	ふりかけごはん シュウマイ 胡瓜とトマトのナムル すまし汁	本鰹、鶏肉、豆腐、人参、玉葱 生姜、はんぺん、シュウマイの皮 片栗粉、胡瓜、トマト、ごま油 鶏がらスープの素、豆腐、小松菜	牛乳 小倉トースト	E 442/477 P 15. 4/16. 0 F 17. 3/12. 3 食塩 1. 1/1. 2
5 火	雑穀米ごはん 魚の生姜焼き 小松菜とハムのドレッシング*和え みそ汁	ごま、鮭、生姜 小松菜、ハム、卵、ごま油 キャベツ、油揚げ	牛乳 バインケーキ	E 465/503 P 21. 4/23. 5 F 15. 2/14. 8 食塩 1. 4/1. 6	21 木	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 切干大根サラダ みそ汁	豚肉、生揚げ、ピーマン、生姜 鶏がらスープの素、切干大根 胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ ごま、さつま芋、ほうれん草	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 542/579 P 19. 5/20. 8 F 17. 3/12. 3 食塩 1. 1/1. 5
6 水	ごはん 麻婆茄子 もやしサラダ みそ汁	なす、玉葱、人参、豚肉 にら、にんにく、生姜、ごま油 片栗粉、もやし、胡瓜 しめじ、玉葱	牛乳(2〜5歳) プリン 麦茶(0〜1歳) ヨーグルト、せんべい	E 453/464 P 15. 4/16. 1 F 13. 0/11. 3 食塩 1. 2/1. 3	22 金	タコライス フルーツ春雨サラダ オニオンスープ バナナ	豚肉、人参、玉葱、キャベツ、トマト チーズ、ケチャップ、ソース、にんにく カレー粉、みかん缶、春雨、胡瓜 マヨネーズ、ハム、わかめ、玉葱、コンソメ	牛乳 バタースティックパン	E 532/580 P 17. 0/18. 4 F 17. 3/17. 3 食塩 1. 4/1. 6
7 木	ごはん 照りマヨポーク キャベツのごま和え みそ汁	豚肉、玉葱、ピーマン、パプリカ マヨネーズ、キャベツ、人参 油揚げ、ごま 南瓜、玉葱	牛乳 さつま芋パイ	E 518/562 P 19. 6/21. 6 F 11. 6/12. 8 食塩 1. 3/1. 6	23 土	親子丼 すまし汁 みかんヨーグルト	卵、鶏肉、玉葱、長ねぎ しめじ、舞茸、豆腐 万ねぎ、みかん缶 ヨーグルト	麦茶 クラッカー せんべい	E 397/422 P 14. 2/14. 7 F 9. 0/7. 3 食塩 1. 2/1. 4
8 金	ロールサンド (たまご、ジャム) ポトフ すいか	ロールパン、卵、マヨネーズ いちごジャム、じゃが芋、ベーコン 人参、玉葱、キャベツ、コンソメ	牛乳 黒糖蒸しパン	E 500/549 P 16. 0/16. 8 F 17. 5/18. 0 食塩 1. 5/1. 9	24 日				
9 土	和風スパゲティ すまし汁 バナナヨーグルト	スパゲティ、玉葱、ほうれん草 しめじ、ベーコン、めんつゆ チンゲン菜、豆腐 バナナ、ヨーグルト	麦茶 クラッカー せんべい	E 406/463 P 14. 1/16. 8 F 11. 6/12. 8 食塩 1. 2/1. 5	25 月	ごはん 豚肉のつけ焼き りんごサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、にんにく りんご、人参、キャベツ、胡瓜 舞茸、もやし	牛乳 ビスケット せんべい	E 489/511 P 18. 4/19. 6 F 18. 4/18. 4 食塩 1. 1/1. 2
10 日					26 火	発芽玄米ごはん 魚の塩こうじ焼き 小松菜ともやしのナムル みそ汁	ごま、鮭、塩こうじ 小松菜、人参、もやし、ごま ごま油、鶏がらスープの素 さつま芋、玉葱	牛乳 ソーセイジドック	E 466/496 P 19. 5/21. 4 F 15. 1/14. 2 食塩 1. 4/1. 6
11 月	山 の 日				27 水	どうもろこしごはん 鶏の照り焼き マゼアンサラダ みそ汁	コーン缶、バター、鶏肉 片栗粉、じゃが芋、人参 胡瓜、ハム、チーズ、マヨネーズ ねぎ、豆腐	牛乳 豆乳もち	E 492/537 P 19. 5/21. 7 F 18. 3/19. 0 食塩 1. 5/1. 8
12 火	スタミナ丼 キャベツの甘酢和え 春雨スープ バナナ	豚肉、人参、にら、玉葱、しめじ にんにく、生姜、片栗粉 ごま油、キャベツ、人参、ツナ 春雨、卵	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3〜5歳)	E 600/660 P 24. 7/27. 9 F 21. 8/22. 8 食塩 1. 4/1. 7	28 木	チャーハン チーズ入りトマトサラダ 白菜と春雨のスープ ヤクルト	焼豚、卵、万ねぎ、なると 鶏がらスープの素、キャベツ 胡瓜、トマト、チーズ、白菜 春雨、玉葱、人参、生姜	牛乳 りんごヨーグルトパン	E 464/479 P 14. 9/14. 9 F 13. 3/11. 7 食塩 1. 5/1. 6
13 水	ツナごはん 豚肉とほうれん草の 和風サラダ みそ汁 オレンジ	ツナ、豚肉、ほうれん草 トマト、生姜、ごま油 じゃが芋、わかめ	牛乳 きなこクッキー	E 516/570 P 17. 2/18. 3 F 17. 7/18. 3 食塩 1. 2/1. 4	29 金	なすのミートソーススパゲティ 南瓜サラダ たまごスープ オレンジ	なす、豚肉、玉葱、人参 ピーマン、ケチャップ、ソース 南瓜、胡瓜、ベーコン 卵、ねぎ、コンソメ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3〜5歳)	E 446/472 P 18. 4/20. 1 F 16. 5/16. 3 食塩 1. 5/1. 7
14 木	冷やしきつね 南瓜のそぼろあん	うどん、トマト、胡瓜、卵 油揚げ、めんつゆ 南瓜、鶏肉、片栗粉	麦茶 ゆかりおにぎり	E 389/386 P 13. 2/12. 9 F 11. 1/8. 8 食塩 1. 2/1. 4	30 土	冷や麦 じゃが芋のそぼろ煮 バナナヨーグルト	冷や麦、胡瓜、みかん缶 めんつゆ、じゃが芋 鶏肉、バナナ、ヨーグルト	牛乳 ビスケット せんべい	E 452/488 P 20. 1/22. 1 F 13. 8/13. 5 食塩 1. 3/1. 3
15 金	カレーライス コーンサラダ すまし汁	じゃが芋、人参、玉葱、豚肉 カレールー、キャベツ、胡瓜 コーン缶、麩、わかめ	牛乳 マカロニあべかわ	E 438/460 P 13. 6/14. 1 F 15. 6/15. 1 食塩 1. 2/1. 4	31 日				
16 土	冷やしうどん さつま芋と豚肉の煮物 みかんヨーグルト	うどん、トマト、胡瓜 めんつゆ、さつま芋、豚肉 みかん缶、ヨーグルト	麦茶 ビスケット せんべい	E 352/367 P 10. 2/9. 6 F 9. 2/7. 6 食塩 0. 9/1. 0	※	※	※	※	※

※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。

【熱中症予防*水分はどんなものがよい?】

乳幼児の体の水分の割合は体重の70〜80%といわれています。上がった体温を汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。
子供たちに適している飲み物は水や麦茶です。ジュースは糖分が多く満腹感があるため食事が食べられなくなる原因にもつながります。
上手な水分補給で熱中症を予防しましょう。

8月 離乳食予定献立表

(令和7年7月30日)
和ほいくえん
新松戸なのはなルーム

曜	初期給食		中期・後期給食	材料	完了期給食	曜	初期給食		中期・後期給食	材料	完了期給食
			中期・後期午後おやつ		完了期午後おやつ				中期・後期午後おやつ		完了期午後おやつ
1 金	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん ブロッコリーの煮物 オレンジ ヨーグルト ビスケット	うどん、キャベツ、人参 煮干、鰹節、醤油 ブロッコリー、人参、鶏肉 醤油、砂糖	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 ビスケット、せんべい		17 日					
2 土				焼肉丼 すまし汁 バナナヨーグルト 麦茶 ビスケット、せんべい		18 月	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ、豆腐、コーン) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、ほうれん草、えのき 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 キャベツ、豆腐、コーン缶	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き ポパイサラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい	
3 日						19 火	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚とひじきの煮物 みそ汁(なす) オレンジ ヨーグルト せんべい	カラスカレイ、ひじき、人参 キャベツ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、なす	雑穀米ごはん 魚のカレー焼き ひじきサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳 お麩の黒糖スナック	
4 月	お粥 ほうれん草煮煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のみそ煮 すまし汁(ねぎ、わかめ) オレンジ ヨーグルト ビスケット	鶏肉、ほうれん草、人参 もやし、味噌、砂糖 煮干、鰹節、醤油、ねぎ わかめ	ごはん 鶏肉のみそ焼き ほうれん草のおかか和え すまし汁 オレンジ 牛乳 ビスケット、せんべい		20 水	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐のそぼろ煮 すまし汁(豆腐、小松菜) ヨーグルト 食パン	鶏肉、豆腐、人参、玉葱 醤油、砂糖、片栗粉 煮干、鰹節、醤油 豆腐、小松菜	ふりかけごはん シュウマイ 胡瓜とトマトのナムル すまし汁 牛乳 小倉トースト	
5 火	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ) ヨーグルト 蒸しパン	鮭、小松菜、人参、醤油 砂糖 煮干、鰹節、味噌、キャベツ	雑穀米ごはん 魚の生姜焼き 小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁 牛乳 バインケーキ		21 木	お粥 さつま芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と切干大根の煮物 みそ汁(さつま芋、ほうれん草) ヨーグルト せんべい	鶏肉、切干大根、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、ほうれん草	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 切干大根サラダ みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい	
6 水	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 茄子のそぼろ煮 みそ汁(しめじ、玉葱) ヨーグルト せんべい	鶏肉、茄子、玉葱、人参 醤油、砂糖、片栗粉 煮干、鰹節、味噌 しめじ、玉葱	ごはん 麻婆茄子 もやしサラダ みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい		22 金	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 すまし汁(わかめ、玉葱) バナナ ヨーグルト 食パン	鶏肉、人参、玉葱、キャベツ トマト、コンソメ わかめ、玉葱、煮干、鰹節 醤油	タコライス フルーツ春雨サラダ フルーティオンスープ バナナ バタースティックパン	
7 木	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(南瓜、玉葱) ヨーグルト ふかし芋	鶏肉、玉葱、パプリカ キャベツ、人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 南瓜、玉葱	ごはん 照りマヨボーク キャベツのごま和え みそ汁 牛乳 さつま芋パイ		23 土					
8 金	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	パン粥(食パン) ポトフ ヨーグルト 蒸しパン	食パン、ミルク じゃが芋、人参、キャベツ 玉葱、鶏肉、コンソメ	ロールサンド (たまご、いちごジャム) ポトフ すいか 牛乳 黒糖蒸しパン		24 日					
9 土	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 春雨スープ バナナ ヨーグルト ビスケット	鶏肉、人参、玉葱、しめじ 醤油、砂糖、片栗粉 煮干、鰹節、醤油、春雨	スタミナ丼 キャベツの甘酢和え 春雨スープ バナナ 牛乳 ビスケット、せんべい		25 月	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(舞茸、もやし) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、キャベツ、人参 コンソメ 煮干、鰹節、醤油 豆腐、小松菜	ごはん 豚肉のつけ焼き りんごサラダ みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい	
10 日						26 火	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 煮魚 小松菜のお浸し みそ汁(さつま芋、玉葱) ヨーグルト 蒸しパン	鮭、醤油、砂糖 小松菜、人参、もやし、醤油 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、玉葱	発芽玄米ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜ともやしのナムル みそ汁 牛乳 ソーセージドック	
11 月	山の日					27 水	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉じゃが みそ汁(ねぎ、豆腐) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、じゃが芋、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 ねぎ、豆腐	どうもろこしごはん 鶏の照り焼き マセドアンサラダ みそ汁 牛乳 豆乳もち	
12 火	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 春雨スープ バナナ ヨーグルト ビスケット	鶏肉、人参、玉葱、しめじ 醤油、砂糖、片栗粉 煮干、鰹節、醤油、春雨	スタミナ丼 キャベツの甘酢和え 春雨スープ バナナ 牛乳 ビスケット、せんべい		28 木	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のトマト煮 白菜のスープ ヨーグルト りんご蒸しパン	鶏肉、トマト、キャベツ コンソメ 白菜、玉葱、人参、煮干 鰹節、醤油	チャーハン チーズ入りトマトサラダ 白菜と春雨のスープ 牛乳 りんごヨーグルトパン	
13 水	お粥 じゃが芋煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(じゃが芋、わかめ) オレンジ ヨーグルト ビスケット	鶏肉、ほうれん草、トマト 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 じゃが芋、わかめ	ツナごはん 豚肉とほうれん草の 和風サラダ みそ汁 オレンジ 牛乳 きなこクッキー		29 金	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん 南瓜の煮物 オレンジ ヨーグルト せんべい	うどん、鶏肉、玉葱、人参 なす、煮干、鰹節、醤油 南瓜、醤油、砂糖	茄子のミートソースバゲティ 南瓜サラダ たまごスープ オレンジ 牛乳 クラッカー、せんべい	
14 木	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん 南瓜のそぼろあん 麦茶 芋粥	うどん、ほうれん草、人参 煮干、鰹節、醤油 南瓜、鶏肉、醤油、砂糖 片栗粉	冷やしきつね 南瓜のそぼろあん 麦茶 ゆかりおにぎり		30 土					
15 金	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 すまし汁(わかめ、麩) ヨーグルト せんべい	鶏肉、キャベツ、じゃが芋 玉葱、人参、コンソメ 煮干、鰹節、醤油 わかめ、麩	カレーライス コーンサラダ すまし汁 牛乳 マカロニあべかわ		31 日					
16 土					冷やしうどん さつま芋と豚肉の煮物 みかんヨーグルト 麦茶 ビスケット、せんべい	※ 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。