



じょうぶな子、げんきな子

先日梅雨が明け、途端に毎日体温に勝るような気温、そして急な豪雨と異常な気象が続いています。

保育園では子どもたちが楽しみにしていた水遊びも始まっており、園庭には賑やかな声が響いています。

今後も熱中症や異常気象に気を付けながら、夏ならではの活動を思いきり楽しみたいと思います。

**【夏の水分補給】**

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月の行事予定

8月

4日(火) 体育指導日
6日(木) 絵画教室(2・3才児クラス)
7日(金) ゆり組デー すいかわり会
11日(火) 山の日 休園
18日(火) 体育指導日
19日(水) 身体測定
20日(木) 英語教室 絵本配布

24日(月) 避難訓練(不審者対応)
25日(火) 誕生会
26日(水) リトミック
27日(木) 絵画教室(4・5才児クラス)
28日(金) 市立松戸高等学校吹奏楽部さんによる演奏会
31日(月) 園便り・献立表配信

**今月の保育目標**

たんぽぽ — 安定した生活リズムの中で暑い夏を心地良く、健康に過ごす。

・水の感触を味わいながら沐浴や水遊びを楽しむ。

もも — 安全な環境の中で、保育士や友達と夏の遊びを楽しむ。

・夏の暑さに負けず、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、暑い夏を健康で快適に過ごす。

・友達との関わりを楽しみながら約束事を守って水遊びや夏のあそびを楽しむ。

さくら — 夏ならではの行事や遊びを友達と一緒に楽しむ。

・夏を健康に過ごす為の生活習慣を身に着ける。

ひまわり — 夏ならではの遊びを楽しむ。

・思いやりを持って友達と関わる。

ゆり — 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。

・約束を守りながら友達と一緒にプール遊びを楽しむ。

お知らせとお願い

●2階クラスにフリーで入っていた金野梨花保育士は、8月よりゆり組の副担任となります。

●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。提供日は8/7(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。



じょうぶな子、げんきな子

和（なごみ）通信 8月



たんぽぽ組 (0才児)

梅雨が明け夏も本番！毎日暑い日が続いていますが沐浴や水遊びで汗を流してさっぱりとしたり、こまめな水分補給や十分な休息をとりながらゆったりと過ごしています。水遊びでは初めは泣いてしまう子もいましたが、今では水面を叩きながら水の感触や心地良さを感じ楽しんでます。また、夏まつりではホールでの盆踊りに参加し雰囲気を楽しみました。お部屋ではボール転がしや金魚すくい・感触遊びなどを行い、たんぽぽ組なりに夏ならではの行事を楽しむことができました。8月も沐浴や水遊びをしながら元気に過ごしていきたいと思います。



さくら組 (3才児)

夏の暑さにも負けない元気な子どもたち。夏祭りでははっぴを着て「わっしょい」と元気な掛け声で山車を引いたり、盆踊りも楽しんでいました。ずっと楽しみにしていたかき氷はいちご味が大人気！「冷たくておいしいね」「おまつり楽しかったね」と大満足の1日でした。大好きなプール遊びでは足をバタバタしてみたり、顔を水につけたり、少しずつお水にも慣れてきて楽しく遊んでいます。まだまだ暑さも続きますがこまめに水分補給や休息を十分に取りながら、8月もみんなで元気に過ごしていきたいと思います。



もも組 (1才児)

暑い日が続いていますが、水遊びをしながら楽しく過ごしています。色水遊びも楽しみ、水に色がつくと不思議そうに見たり嬉しそうにしている子どもたちでした。最近の名前を呼ぶと多くの子が手を挙げたり「はい！」とお返事が出来るようになりました。以前よりお喋りも増えてきているのでお友達や保育士とのやり取りも楽しめるようになり、賑やかな毎日です。ズボンやオムツの脱ぎ履きも、お家と保育園との練習の成果も見られるようになりとても上手になってきています。一人ひとりの成長を日々感じる事が出来てとても嬉しいです。8月も水遊びを楽しみながら、少しずつミニ運動会に向けて運動遊びも取り入れていきたいと思います。



ひまわり組 (4才児)

いよいよ本格的な夏がやってきました。子どもたちは汗をいっぱいかきながらも、毎日元気いっぱいに駆け回って遊んでいます。先日の夏祭りでは、自分たちで作ったおみこしを「わっしょい！」と元気よく担いで歩き、大きな掛け声とともに盆踊りも楽しみました。中でも一番思い出に残ったのは、食べた後に舌がカラフルになったかき氷だったようで「見て見て！」と嬉しそうに見せ合う子どもたちの笑顔がとても印象的でした。暑さの為、室内で過ごす時間も増えますが、夏ならではの遊びや発見、様々な体験を大切にしながら、子どもたちと楽しく過ごしていきたいと思います。暑さで疲れが出やすい時期ですので、こまめな水分補給や十分な休息を取り、一人ひとりの体調に気を配りながら元気に過ごしていきます。



ちゅうりっぷ組 (2才児)

いよいよ夏本番を迎え元気いっぱいの子もたち。水遊びの日には、目をキラキラさせて準備をして水着に着替える子どもたちのワクワク感が私たちにも伝わってきます！大きめのプールに入りおもちゃで遊び満面の笑みを浮かべています。園庭ではダンゴムシを捕まえて見せに来てくれたり、シャワーをまくとそばに来て「きゃーきゃー」と言って笑顔を見せています。最近さらにお友だちとの関わりが増え、楽しくお話している姿はとても微笑ましいです。給食では姿勢よく椅子に座り、スプーンも3点持ちで持って食べることを頑張っている子どもたちです！8月も健康管理に気を付けながら元気に過ごしていきたいと思います。



ゆり組 (5才児)

いつの間にかセミの声が聞こえ始め、すっかり夏本番ですが、ゆり組の子ども達は元気いっぱい！7月は夏祭りがあり、大きいお神輿を「わっしょい！」と大きな声で元気いっぱいに担ぎました。給食後はかき氷も食べご満悦な子ども達でした。水遊びも始まり、怪我や事故に気を付けながら楽しく行っています。今月は待ちに待ったゆり組デーがあります。ゆり組デーに向けた製作を楽しみながら準備を進め、当日を心待ちにしながら過ごしています。服装やお迎え時間等ご協力お願いいたします。8月も体調や怪我に気を付けながら、楽しく夏を満喫しながら過ごしていきたいと思います。

給食だよ!

まだまだ暑い日が続きます。十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、暑さに負けない体力をつけましょう。

夏バテ予防の食事

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

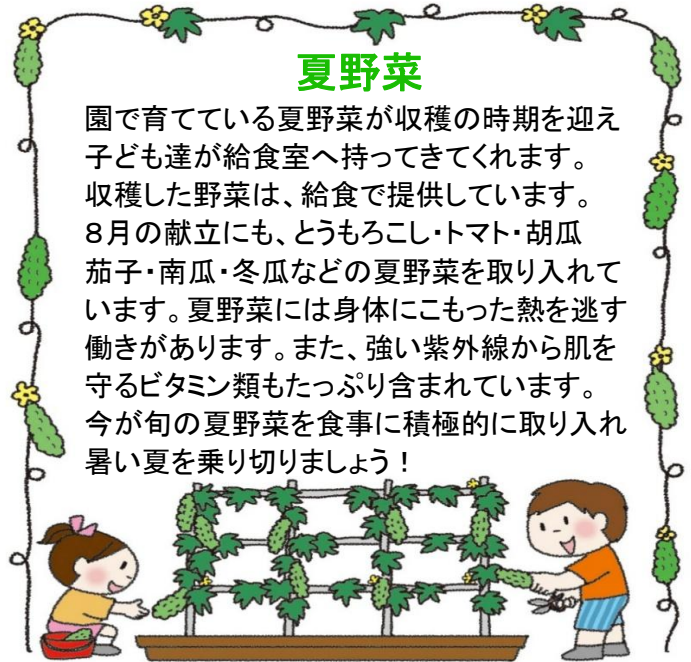
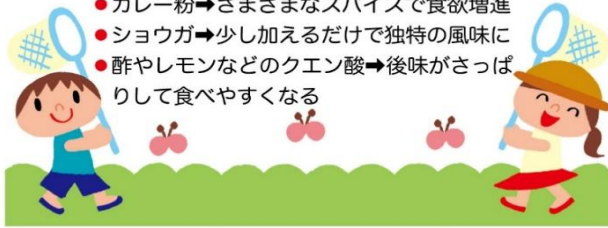
- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB₁（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

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

夏野菜

園で育てている夏野菜が収穫の時期を迎え子ども達が給食室へ持ってきてくれます。収穫した野菜は、給食で提供しています。8月の献立にも、とうもろこし・トマト・胡瓜・茄子・南瓜・冬瓜などの夏野菜を取り入れています。夏野菜には身体にこもった熱を逃す働きがあります。また、強い紫外線から肌を守るビタミン類もたっぷり含まれています。今が旬の夏野菜を食事に積極的に取り入れ暑い夏を乗り切りましょう!



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8年7月31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 土	親子丼 すまし汁	鶏肉、卵、玉葱、ねぎ 舞茸、しめじ チンゲン菜、豆腐	麦茶 ビスケット せんべい	E 362/355 P 12. 9/12. 6 F 8. 4/5. 8 食塩 1. 1/1. 2	17 月	スタミナ丼 トマトサラダ みそ汁	豚肉、人参、玉葱、しめじ にら、生姜、にんにく、ごま油 片栗粉、トマト、胡瓜、キャベツ 小松菜、油揚げ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 557/588 P 23. 5/25. 9 F 20. 7/21. 1 食塩 1. 4/1. 7
2 日					18 火	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き キャベツのごま和え みそ汁	鮭、マヨネーズ キャベツ、人参、油揚げ、ごま さつま芋、玉葱、えのき	牛乳 パインケーキ	E 491/527 P 20. 3/22. 1 F 15. 9/15. 3 食塩 1. 2/1. 4
3 月	豆腐の肉野菜あんかけ丼 小松菜のじゃこ和え みそ汁	豆腐、豚肉、人参、椎茸 玉葱、いんげん、片栗粉 小松菜、じゃこ、生姜 わかめ、ねぎ	牛乳 あずきマドレーヌ	E 517/545 P 20. 0/21. 2 F 18. 6/18. 2 食塩 1. 3/1. 6	19 水	ごはん 鶏肉の甘辛焼き もやしのサラダ みそ汁	鶏肉、ねぎ もやし、人参、胡瓜、ごま油 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 465/475 P 20. 6/21. 7 F 15. 4/14. 1 食塩 1. 6/1. 8
4 火	どうもろこしごはん 豚肉の生姜焼き ポパイサラダ みそ汁	どうもろこし、バター 豚肉、生姜、玉葱、もやし 人参、ほうれん草、えのき なす、油揚げ	牛乳 レモンバターケーキ	E 593/660 P 19. 7/21. 4 F 25. 3/27. 8 食塩 1. 3/1. 8	20 木	タコライス マカロニサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉、人参、玉葱、キャベツ トマト、チーズ、ケチャップ、カレー粉 マカロニ、コーン、ツナ、胡瓜、人参、卵 じゃが芋、マヨネーズ、ねぎ、わかめ	牛乳 やさい蒸しパン	E 515/536 P 18. 5/19. 1 F 18. 0/17. 5 食塩 1. 1/1. 3
5 水	雑穀米ごはん 魚のバーベキュー焼き ミモザサラダ みそ汁	ごま、カラスカレイ、りんご 小麦粉 キャベツ、胡瓜、卵 南瓜、玉葱	牛乳 メロンパン	E 484/515 P 18. 9/20. 3 F 14. 9/13. 8 食塩 1. 0/1. 3	21 金	冷麦 南瓜の信田煮 バナナ	冷麦、胡瓜、みかん缶 卵、めんつゆ 南瓜、油揚げ、人参	牛乳 パタースティックパン	E 416/436 P 15. 0/15. 6 F 10. 7/9. 0 食塩 0. 9/1. 0
6 木	ふりかけごはん 鶏のマーマレード焼き さつま芋のヨーグルトサラダ 春雨スープ	本鮭、鶏肉、オレンジマレード さつま芋、南瓜、ブロッコリー ヨーグルト、マヨネーズ 春雨、卵	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 503/545 P 20. 7/22. 4 F 14. 4/13. 8 食塩 1. 0/1. 2	22 土	和風ツナスパゲティ すまし汁	スパゲティ、ツナ、しめじ 赤ピーマン、ほうれん草 玉葱、にんにく、のり 豆腐、チンゲン菜	麦茶 ビスケット せんべい	E 333/325 P 14. 3/14. 4 F 7. 7/6. 7 食塩 1. 4/1. 5
7 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 人参、玉葱、キャベツ ベーコン、コンソメ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3～5歳)	E 448/467 P 14. 2/14. 6 F 19. 0/19. 0 食塩 1. 3/1. 6	23 日				
8 土	冷麦 じゃが芋のそぼろ煮	冷麦、胡瓜、みかん缶 めんつゆ じゃが芋、鶏肉	麦茶 ビスケット せんべい	E 344/320 P 13. 0/12. 5 F 9. 1/6. 2 食塩 1. 1/1. 1	24 月	芽芽玄米ごはん 麻婆茄子 ほうれん草のおかか和え みそ汁	ごま、豚肉、なす、玉葱、人参、にら にんにく、生姜、ごま油、片栗粉 鶏がらスープの素、ほうれん草 もやし、鰾節、大根、えのき	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 453/472 P 16. 8/18. 2 F 14. 4/13. 0 食塩 1. 2/1. 5
9 日					25 火	雑穀米ごはん 魚のごまみそ焼き 小松菜ともやしのナムル みそ汁	ごま、カラスカレイ 小松菜、もやし、人参 ごま油、鶏がらスープの素 冬瓜、人参、油揚げ	牛乳 マーブル蒸しパン	E 437/466 P 19. 0/20. 3 F 12. 6/11. 4 食塩 1. 0/1. 2
10 月	ツナごはん ほうれん草と豚肉の 和風サラダ みそ汁	ツナ、豚肉、トマト ほうれん草、生姜、ごま油 じゃが芋、わかめ	牛乳 マカロニあべかわ	E 417/437 P 16. 0/16. 5 F 12. 0/10. 8 食塩 1. 0/1. 2	26 水	ごはん 酢鶏 フルーツ春雨サラダ みそ汁	鶏肉、人参、玉葱、赤パプリカ ピーマン、黄パプリカ、片栗粉 ケチャップ、春雨、胡瓜、みかん缶 ハム、マヨネーズ、豆腐、ねぎ	牛乳 ばりばりカルシウム	E 504/535 P 17. 9/19. 3 F 17. 0/16. 3 食塩 1. 5/1. 7
11 火	山の日				27 木	チャーハン チーズ入リトマトサラダ オニオンスープ 梨	焼豚、卵、なると、万葱 チーズ、キャベツ、トマト、胡瓜 玉葱、わかめ、コンソメ	牛乳 ヨーグルトスコーン	E 502/521 P 14. 6/14. 2 F 16. 8/15. 8 食塩 1. 1/1. 3
12 水	サラダうどん 南瓜のそぼろあん オレンジ	うどん、胡瓜、トマト、ツナ マヨネーズ、めんつゆ 南瓜、鶏肉、片栗粉	牛乳(2～5歳) ポップコーン 牛乳(0～1歳) ビスケット、せんべい	E 434/446 P 14. 2/14. 5 F 15. 7/14. 7 食塩 1. 5/1. 7	28 金	茄子のミートソースパゲティ フルーツレタスサラダ たまごスープ	スパゲティ、豚肉、なす、人参 玉葱、ピーマン、ケチャップ、ソース キャベツ、胡瓜、レーズン、りんご みかん缶、卵、ねぎ、コンソメ	牛乳 きなこトースト	E 408/426 P 16. 0/16. 6 F 14. 5/14. 1 食塩 1. 4/1. 7
13 木	カレーライス コーンサラダ すまし汁	豚肉、玉葱、じゃが芋 人参、カレールウ コーン缶、キャベツ、胡瓜 鮭、わかめ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 489/504 P 17. 0/17. 4 F 17. 1/16. 5 食塩 1. 4/1. 6	29 土	焼肉丼 すまし汁	豚肉、キャベツ、人参、玉葱 チンゲン菜、豆腐	麦茶 ビスケット せんべい	E 433/446 P 15. 0/15. 1 F 14. 2/12. 8 食塩 1. 0/1. 2
14 金	ごはん 鮭の塩こうじ焼き キャベツの甘酢和え みそ汁	鮭、塩麴 キャベツ、人参、ツナ さつま芋、玉葱	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3～5歳)	E 485/521 P 21. 8/23. 8 F 15. 4/14. 8 食塩 1. 5/1. 7	30 日				
15 土	冷やしうどん さつま芋と豚肉の煮物	うどん、胡瓜、トマト めんつゆ 豚肉、さつま芋	麦茶 ビスケット せんべい	E 348/341 P 9. 5/8. 6 F 10. 2/7. 7 食塩 1. 0/1. 1	31 月	ごはん 豚肉と豆腐の塩炒め ひじき入りサラダ みそ汁	豚肉、豆腐、ねぎ、万ねぎ レモン、鶏がらスープの素 ごま油、ひじき、キャベツ、人参 竹輪、コーン缶、小松菜、えのき	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 495/514 P 18. 3/19. 2 F 18. 5/17. 8 食塩 1. 2/1. 3
16 日					※ は新メニューになります。				

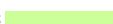
※おやつのお菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。
※午後のおやつが市販品の日は、3歳児以上に小魚が提供されます。
※市販品の菓子は卵、乳が含まれていないものを提供しています。小麦、大豆は含まれているものがあります。

【水分補給で熱中症予防を】

熱中症は夏の強い陽さしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。
また、食事には汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れるとよいでしょう。

8月 離乳食予定献立表

(令和8年7月31日)
和ほいくえん
新松戸なのはなルーム

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			完了期午後おやつ			中期・後期給食			完了期午後おやつ		
1土				親子丼 すまし汁		17月	お粥 人参煮 キャベツ煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(小松菜)	鶏肉、人参、玉葱、しめじ キャベツ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、小松菜	スタミナ丼 トマトサラダ みそ汁		
2日				麦茶 ビスケット、せんべい		18火	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(さつま芋、玉葱、えのき)	鮭、キャベツ、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、玉葱 さつま芋、えのき	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き キャベツのごま和え みそ汁		
3月	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐と野菜のそぼろあん みそ汁(わかめ、ねぎ)	豆腐、鶏肉、人参、椎茸 玉葱、いんげん、片栗粉 醤油、砂糖、煮干、鰹節 味噌、わかめ、ねぎ	豆腐の肉野菜あんかけ丼 小松菜のじゃこ和え みそ汁	牛乳 あずきマドレーヌ	19水	お粥 人参煮 豆腐煮 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)	鶏肉、ねぎ、もやし、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 キャベツ、豆腐	ごはん 鶏肉の甘辛焼き もやしのサラダ みそ汁		
4火	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(なす)	鶏肉、ほうれん草、えのき 玉葱、人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、なす	とうもろこしごはん 豚肉の生姜焼き ポパイサラダ みそ汁	牛乳 レモンバターケーキ	20木	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のトマト煮 すまし汁(ねぎ、わかめ) オレンジ	鶏肉、人参、キャベツ 玉葱、じゃが芋、トマト コンソメ、煮干、鰹節 醤油、ねぎ、わかめ	牛乳 バインケーキ		
5水	お粥 南瓜煮 キャベツ煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(南瓜、玉葱) オレンジ	カラスカレイ、キャベツ 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 南瓜、玉葱	雑穀米ごはん 魚のバーベキュー焼き ミモザサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 メロンパン	21金	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん 南瓜の甘煮 バナナ	うどん、鶏肉、ほうれん草 人参、煮干、鰹節、醤油 南瓜、砂糖、醤油 バナナ	冷麦 南瓜の信田煮 バナナ		
6木	お粥 さつま芋煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 春雨スープ(春雨)	鶏肉、さつま芋、南瓜 ブロッコリー、コンソメ 煮干、鰹節、醤油、春雨	ふりかけごはん 鶏のマーマレード焼き さつま芋のヨーグルトサラダ 春雨スープ	麦茶 ヨーグルト、せんべい	22土						
7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	食パン、ミルク 鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、キャベツ、コンソメ	ロールサンド (たまご、ジャム) ポトフ すいか	牛乳 クラッカー、せんべい	23日						
8土				冷麦 じゃが芋のそぼろ煮		24月	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のそぼろあん みそ汁(大根、えのき)	鶏肉、なす、玉葱、人参 ほうれん草、醤油、砂糖 片栗粉、煮干、鰹節、味噌 大根、えのき	発芽玄米ごはん 麻婆茄子 ほうれん草のおかか和え みそ汁		
9日				麦茶 ビスケット、せんべい		25火	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(冬瓜、人参) オレンジ	カラスカレイ、小松菜 人参、もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、冬瓜 人参	雑穀米ごはん 魚のごまみそ焼き 小松菜ともししのナムル みそ汁 オレンジ		
10月	お粥 ほうれん草煮 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏とほうれん草のトマト煮 みそ汁(じゃが芋、わかめ) オレンジ	鶏肉、ほうれん草、トマト コンソメ 煮干、鰹節、味噌 じゃが芋、わかめ	ツナごはん ほうれん草と豚肉の 和風サラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	26水	お粥 人参煮 豆腐煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、ねぎ)	鶏肉、人参、玉葱 パプリカ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ	ごはん 酢鶏 フルーツ春雨サラダ みそ汁		
11火	山の日					27木	お粥 さつま芋煮 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(玉葱、わかめ)	鶏肉、キャベツ、トマト コンソメ 煮干、鰹節、醤油 玉葱、わかめ	チャーハン チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ 梨		
12水	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	うどん、人参、ほうれん草 煮干、鰹節、醤油 南瓜、鶏肉、醤油、砂糖	サラダうどん 南瓜のそぼろあん オレンジ	牛乳 ビスケット、せんべい	28金	お粥 人参煮 ほうれん草煮 野菜スープ	洋風うどん さつま芋の甘煮	うどん、鶏肉、玉葱、人参 なす、キャベツ、コンソメ さつま芋、醤油、砂糖	茄子のミートソーススパゲティ フルーツフレンチサラダ たまごスープ		
13木	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 肉じゃが すまし汁(鮓、わかめ)	鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油 鮓、わかめ	カレーライス コーンサラダ すまし汁	牛乳 ビスケット、せんべい	29土						
14金	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(さつま芋、玉葱)	鮭、キャベツ、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、玉葱	ごはん 鮭の塩こうじ焼き キャベツの甘酢和え みそ汁	牛乳 クラッカー、せんべい	30日						
15土				冷やしうどん さつま芋と豚肉の煮物		31月	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と豆腐の煮物 みそ汁(小松菜、えのき)	鶏肉、豆腐、ねぎ、ひじき キャベツ、人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき	ごはん 豚肉と豆腐の塩炒め ひじき入りサラダ みそ汁		
16日				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。