第123号 和（なごみ）だより

令和8年度9月30日
千葉県松戸市秋山45-2
和　ほいくえん
TEL047-710-7753
FAX 047-710-7761

じょうぶな子、げんきな子

今年は千葉豪雨、台風と大雨の被害が保育園周辺にも起きています。被災された皆様におかれましては、心よりお見舞い申し上げます。今後も想像を超えた大災害の発生が考えられます。いざという時に備えて避難訓練を重ね、松戸向陽高校さんをはじめ、近隣の施設や地域の方々と連携を深めていきます。

先日行われた乳児クラスのミニ運動会では、子どもたちの可愛らしい表情や仕草に心が和みました。10月は幼児クラスの運動会。練習も始まり子どもたちの頑張る姿に期待が膨らみます。保護者の皆さんと共に楽しめる運動会を考えていますのでご協力お願いします。そして、子どもたちにはたくさんの声援と応援もよろしくお願いします。

第11回　運動会

(3・4・5才児クラス)

日時：令和8年10月17日(土)
※雨天順延18日(日)
登園：8：30
開始：9：00　午前中で終了予定
場所：園庭
★詳細は後日配布のプログラムをご覧ください

10月の行事予定

10月
2日（金）あおぞらさん訪問(5才児)
6日（火）体育指導日
12日（月）スポーツの日　休園
13日（火）運動会リハーサル
体育指導日
17日（土）第11回運動会(3・4・5才児)
※雨天順延　18日(日)
20日（火）絵本配布
21日（水）身体測定
22日（木）英語教室
23日（金）内科健診　13：00～
26日（月）避難訓練(地震)※第二次避難
ほほえみ保育園と合同訓練
28日（水）自由参観・給食試食　リトミック(3・4・5才)
29日（木）記念撮影(全クラス)
30日（金）ハロウィン・誕生会
園便り・献立表配信

※10月のリトミックは、行事の都合により2才児はお休みとなります

今月の保育目標

たんぽぽ―・散歩や戸外遊びを通して、秋の自然に触れたり探索活動を楽しむ。
・保育者との関わりを通して、言葉のやり取りを楽しみ発語への意欲を持つ。

もも―・秋の散歩や戸外遊びを通して皆と一緒に全身を動かす事を楽しむ。
・簡単な身のまわりの事を自分でやってみようとする。
・保育者に見守られながら自分の思いを自分なりの表現で伝えながら積極的に関わっていく。

ちゅうりっぷ―・秋の自然に興味を持ち、戸外で十分に体を動かし楽しむ。
・ルールのある遊びを取り入れ、約束があることを知る。

さくら―・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。
・秋の自然に触れ元気よく遊ぶ。

ひまわり―・運動会に向けて無理なく練習を重ね、達成感を味わう。
・自分の考えを伝え、相手の気持を受け入れながら遊びを進めていく。

ゆり―・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。
・秋の自然に触れ、季節の変化に興味を持つ。

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）

少しずつ暑さも和らぎ爽やかな風が吹く中、戸外で伸び伸びと身体を動かすことができて嬉しそうな子どもたちです。9月はミニ運動会があり、かけっこと競技「どうぶつたちのだいぼうけん」を行いました。月齢差や個人差があるたんぽぽ組はハイハイやアンヨ・・・と自分のペースでゴールを目指しました。保育の中でマットやボールに触れ、登ったりすべったり、ボールを入れたりと遊びながら練習を行いました。本番はちょっぴり緊張した表情をしながらも楽しんで参加することができました。
10月は戸外遊びや散歩に出掛け小さな秋を見つけに行きたいと思います。

さくら組（3才児）

過ごしやすい日も増え、園庭に出て元気いっぱい遊んでいる子ども達です。お外遊びが大好きなさくらさんはバケツに砂をたくさん入れたりボールや三輪車で遊んだりとのびのびと過ごしています。
最近ではぐりとぐらの絵本を気に入り、「ぐり、ぐら、ぐり、ぐら」と絵本に出てくる言葉を可愛くまねっこしながら見ています。
運動会の練習も始まりかけっこでは大きな声でお返事したり一生懸命走ったり、体育指導の鉄棒やマットも頑張っています。初めての運動会も「頑張るぞ！」とやる気いっぱいのさくらさん。運動会当日は緊張もするかと思いますが温かい目で見守っていただき、大きな拍手と声援をお願いします。

も も組（1才児）

さわやかな風が心地よく、秋の訪れを感じる季節となりました。先日のミニ運動会では、いつもと違う雰囲気に緊張する姿もありましたが、かけっこや競技が始まると笑顔で楽しむことができ成長を感じました。服装等のご協力ありがとうございました。最近はお友達の遊びを真似したり、名前を呼んだりと「友達」への興味も広がり、関わりを楽しむ姿が見られます。また、片付けなど「やってみたい」という気持ちも芽生え、できることが一つずつ増えています。これからは散歩や戸外遊びを通して皆と一緒に秋ならではの自然に触れ、体調管理に気をつけながら遊びたいと思います。

ひまわり組（4才児）

少しづつ秋の気配を感じられる季節になってきました。子どもたちと「秋をみつけよう！」と話しながら過ごし、「リンリンってきこえたよ！」「風が冷たくなってきたね！」など、可愛らしい発見の声がたくさん聞かれています。
運動会の練習では、張り切って取り組む子、少し恥ずかしそうな子、思うようにいかず気持ちが乗らない子など、ひとり一人様々な姿が見られます。それぞれの気持ちに寄り添いながら自分なりの達成感を味わえるよう、無理なく楽しく練習を進めていきたいと思います。スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋。秋ならではの自然や行事、さまざまな遊びや活動を楽しみながら、友達との関わりを深め、ひとり一人の成長に繋がる時間を大切に過ごしていきたいと思います。

ちゅうりっぷ組（2才児）

暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。子ども達は有り余る体力で戸外遊びや散歩を思い切り楽しんでいます。先日のミニ運動会では、準備体操のエビカニクスをノリノリで踊ってくれたちゅうりっぷさん。かけっこや障害物走の「ナガネギマン」もお友達と一緒に仲良くゴールし最後までニコニコ笑顔で参加することが出来ました。服装等、ご協力ありがとうございました。10月も体調の変化に気をつけながら、天気の良い日は積極的に戸外に出て遊び散歩にもでかけ、秋の自然に触れながらのびのびと過ごしていきたいと思います。

ゆ り組（5才児）

朝晩が肌寒くなり、秋らしい気候になってきました。涼しい日は園庭で元気よく遊びましたが、悪天候も多かったので、ホールで音楽に合わせて身体を動かしました。自由参観では、日ごろの様子を見てもらいちょっと恥ずかしそうな子ども達でした。敬老の日に向けて2人で1つ亀の製作物を作りあおぞらさんにプレゼントしに行きました。とても喜んでくれました！
そして10月は保育園での最後の運動会。練習も本格的に始まり、今までで一番かっこいい姿を見てもらいたいと気合十分です。
運動会に向けてラストスパート！楽しく練習していきたいと思います。保護者の皆様も一緒にお楽しみください！

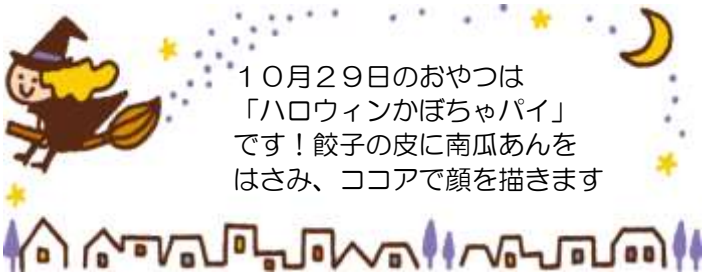
給食だより



今月は「アレルギー食を食べてみよう」という食育を行います。4歳以上児はアレルギー食と普通食の食べ比べを行います。
アレルギーとはどういうものなのか？
難しい内容になりますが、アレルギーについて知るきっかけになればと思います。

今月の郷土料理

今月は寒い季節によく食べられる石川県の「めった汁」を提供します。根菜類を中心に豚肉、芋、油揚げ、蒟蒻などやたらめったらと、たくさんの具材を入れることが名前の由来となっています。「めった汁」と豚汁の大きな違いはじゃが芋ではなくさつま芋を入れる点です。
１０／６（火）の給食に提供予定です。



１０月２９日のおやつは
「ハロウィンかぼちゃパイ」
です！餃子の皮に南瓜あんを
はさみ、ココアで顔を描きます

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8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 木	ごはん はんぺんフライ 二色キャベツ みそ汁	はんぺん、ﾁｰｽﾞ、ﾊﾟﾝ粉、卵 ｹﾁｬｯﾌﾟ、ソース ｷｬﾍﾞﾂ、人参 大根、わかめ	牛乳(2～5歳) ヨーグルトババロア 麦茶(0～1歳) ﾖｰｸﾞﾙﾄ、せんべい	E 491/524 P 15. 5/16. 0 F 17. 2/17. 2 食塩 1. 5/1. 8	17 土	第11回　運動会			
2 金	焼きそば ブロッコリーごま酢あえ すまし汁 バナナ	中華麺、豚肉、ｷｬﾍﾞﾂ、人参 ﾋﾟｰﾏﾝ、もやし、ｿｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、竹輪、ごま にら、卵	牛乳 ホットク	E 475/488 P 19. 1/19. 9 F 17. 5/16. 7 食塩 1. 5/1. 8	18 日	 			
3 土	豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁	豚肉、人参、しめじ、もやし ｷｬﾍﾞﾂ、鶏がらスープの素 片栗粉、ごま油 チンゲン菜、豆腐	麦茶 ビスケット せんべい	E 365/362 P 12. 3/11. 9 F 9. 3/6. 6 食塩 1. 3/1. 5	19 月	鮭寿司 マカロニサラダ なめこ汁	鮭、のり、胡瓜 マカロニ、胡瓜、じゃが芋 人参、ツナ、コーン なめこ、ねぎ、豆腐	牛乳 焼き芋	E 500/515 P 17. 5/18. 2 F 17. 9/17. 4 食塩 0. 9/1. 0
4 日					20 火	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 蓮根のきんぴら みそ汁	鶏肉、塩こうじ 蓮根、いんげん、竹輪 人参、ごま油 豆腐、わかめ	牛乳 南瓜とﾁｰｽﾞの蒸しﾊﾟﾝ	E 506/535 P 19. 1/20. 5 F 18. 7/18. 4 食塩 1. 4/1. 6
5 月	ごはん 豚肉のつけ焼き 大豆サラダ みそ汁	豚肉、玉葱、にんにく 大豆水煮、ハム、コーン缶 ｷｬﾍﾞﾂ、人参、ﾏﾖﾈｰｽﾞ 南瓜、玉葱	牛乳 りんごケーキ	E 526/574 P 20. 4/22. 2 F 20. 5/21. 3 食塩 1. 3/1. 4	21 水	とりクリームライス ひじきサラダ 春雨スープ オレンジ	鶏肉、南瓜、玉葱、ｺｰﾝ、小麦粉 スキムミルク、バター、人参 ひじき、ｷｬﾍﾞﾂ、胡瓜、ごま 春雨、卵	牛乳 マカロニあべかわ	E 389/405 P 16. 1/16. 5 F 12. 5/11. 4 食塩 1. 2/1. 5
6 火	雑穀米ごはん 魚のカレー焼き ポパイサラダ めった汁(石川県)	ごま、ｶﾗｽｶﾚｲ、カレー粉 ほうれん草、えのき 豚肉、さつま芋、大根、人参 牛蒡、ねぎ、油揚げ、蒟蒻	牛乳 お麩の黒糖スナック	E 489/507 P 20. 7/22. 1 F 12. 3/10. 2 食塩 1. 1/1. 4	22 木	ごはん 豚肉のごま照り焼き 小松菜ともやしのﾅﾑﾙ みそ汁	豚肉、ごま、小麦粉 小松菜、もやし、人参 ごま油、鶏がらスープの素 さつま芋、玉葱	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 485/495 P 20. 9/21. 9 F 14. 6/13. 1 食塩 1. 3/1. 5
7 水	麻婆豆腐丼 もやしサラダ すまし汁 オレンジ	豆腐、豚肉、人参、玉葱 椎茸、生姜、にんにく、片栗粉 もやし、胡瓜、ごま油 わかめ、ねぎ	牛乳 ごまチーズﾎｯﾄｹｰｷ	E 419/428 P 17. 5/18. 5 F 17. 5/16. 8 食塩 1. 4/1. 6	23 金	ナポリタン フルーツヨーグルト たまごスープ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、ﾋﾟｰﾏﾝ、玉葱、人参 トマト缶、にんにく、ﾍﾞｰｺﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ、りんご、みかん缶 ﾖｰｸﾞﾙﾄ、卵、ねぎ、コンソメ	麦茶 鮭おにぎり	E 431/447 P 14. 7/15. 1 F 10. 1/7. 9 食塩 1. 2/1. 3
8 木	ごはん 鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁	鶏肉、オレンジマーマレード じゃが芋、人参、胡瓜、卵 ハム、ﾏﾖﾈｰｽﾞ 小松菜、油揚げ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3～5歳)	E 504/546 P 24. 2/26. 7 F 17. 4/17. 4 食塩 1. 4/1. 6	24 土	焼肉丼 すまし汁	豚肉、ｷｬﾍﾞﾂ、玉葱 人参、生姜 チンゲン菜、豆腐	麦茶 ビスケット せんべい	E 418/439 P 14. 6/14. 5 F 13. 9/13. 1 食塩 1. 0/1. 2
9 金	ちゃんぽん風うどん さつま芋の甘煮 バナナ	うどん、豚肉、ｷｬﾍﾞﾂ、人参 もやし、しめじ、生姜、にんにく ｺｰﾝ、竹輪、鶏がらスープ 牛乳、さつま芋	スナックスティックパン	E 475/487 P 18. 2/18. 8 F 16. 5/15. 6 食塩 1. 5/1. 8	25 日				
10 土	ロールサンド （ツナコーン、ジャム） ポトフ	ロールパン、ツナ、コーン ﾏﾖﾈｰｽﾞ、いちごジャム じゃが芋、人参、ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱、ベーコン、コンソメ	麦茶 ビスケット せんべい	E 352/346 P 11. 5/10. 9 F 13. 7/12. 3 食塩 1. 2/1. 5	26 月	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 れんこんサラダ みそ汁	生揚げ、豚肉、ﾋﾟｰﾏﾝ、生姜 鶏がらスープの素、蓮根 ｷｬﾍﾞﾂ、人参、ハム、ごま ﾏﾖﾈｰｽﾞ、わかめ、豆腐	牛乳 豆乳もち	E 525/549 P 18. 9/19. 8 F 22. 3/22. 4 食塩 1. 1/1. 4
11 日					27 火	ふりかけごはん ししゃもの黄金焼き 小松菜とﾊﾑのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ みそ汁	本鰹、ししゃも、カレー粉 小麦粉、粉チーズ、小松菜 人参、ハム、卵、ごま油 大根、えのき	牛乳 味噌ポテト	E 506/534 P 18. 7/20. 1 F 20. 0/20. 1 食塩 1. 4/1. 7
12 月	スポーツの日				28 水	雑穀米ごはん 鶏肉のトマト煮 南瓜サラダ みそ汁　オレンジ	ごま、鶏肉、玉葱、にんにく トマト缶、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｺﾝｿﾒ 南瓜、胡瓜、ベーコン ｷｬﾍﾞﾂ、油揚げ	牛乳 バナナ蒸しパン	E 544/599 P 20. 2/21. 7 F 20. 5/21. 3 食塩 1. 1/1. 2
13 火	カレーライス フルーツ春雨サラダ すまし汁 柿	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋 カレールウ、春雨、胡瓜 ハム、みかん缶、ﾏﾖﾈｰｽﾞ 小松菜、豆腐	牛乳(2～5歳) 青りんごゼリー 麦茶(0～1歳) ﾖｰｸﾞﾙﾄ、せんべい	E 498/538 P 13. 8/14. 1 F 16. 2/16. 1 食塩 1. 4/1. 6	29 木	チャーハン ﾁｰｽﾞ入りトマトサラダ オニオンスープ	焼豚、卵、なると、万ねぎ チーズ、トマト、キャベツ 胡瓜、玉葱、わかめ コンソメ	牛乳 ハロウィン かぼちゃパイ	E 448/451 P 14. 8/14. 4 F 13. 7/12. 0 食塩 1. 0/1. 1
14 水	発芽玄米ごはん 魚の利休焼き ほうれん草おかかあえ みそ汁	ごま、ｶﾗｽｶﾚｲ ほうれん草、人参、もやし 鰹節、白菜、さつま芋	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 441/448 P 18. 1/19. 2 F 11. 6/9. 0 食塩 1. 4/1. 8	30 金	ロールサンド （たまご、ココア） 秋野菜のクリームシチュー バナナ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ、ｺｺｱ、ﾊﾞﾀｰ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ 卵、牛乳、片栗粉、鶏肉、玉葱 人参、しめじ、ほうれん草 さつま芋、牛乳、ｼﾁｭｰﾙｳ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 509/541 P 17. 0/17. 9 F 21. 2/21. 6 食塩 0. 8/1. 0
15 木	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 青菜と豆腐あえ みそ汁　バナナ	鶏肉、ねぎ ほうれん草、豆腐、ごま ごま油、大根、油揚げ	牛乳 きなこマドレーヌ	E 571/618 P 21. 5/23. 7 F 25. 1/26. 4 食塩 1. 4/1. 6	31 土	煮込みうどん じゃが芋そぼろ煮	うどん、舞茸、しめじ、ねぎ 油揚げ、ほうれん草 じゃが芋、鶏肉	麦茶 クラッカー せんべい	E 327/326 P 14. 3/14. 4 F 12. 1/11. 2 食塩 1. 4/1. 6
16 金	きのこうどん 竹輪の磯辺揚げ オレンジ	うどん、鶏肉、椎茸、しめじ なめこ、舞茸、人参、ねぎ なると、ほうれん草、ちくわ 青のり、てんぷら粉	牛乳 小倉トースト	E 427/453 P 18. 2/18. 8 F 16. 1/16. 0 食塩 1. 4/1. 7					

※　　は新メニューになります。
　　は郷土料理になります。

※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。

【　さつま芋は食物繊維が豊富！　】
さつま芋に豊富に含まれる食物繊維は腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため便秘予防に役立ちます。穀類や芋類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では摂取量は1／20位に減ってしまいました。今が旬のさつま芋を食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

10月　離乳食予定献立表

（令和8年9月30日）
和ほいくえん
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
1 木	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(大根、わかめ) ヨーグルト　せんべい	カラスカレイ、人参 ｷｬﾍﾞﾂ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、わかめ	ごはん はんぺんフライ ニ色キャベツ みそ汁 麦茶　ﾖｰｸﾞﾙﾄ、せんべい
2 金	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん 鶏とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 バナナ ヨーグルト　蒸しパン	うどん、キャベツ、人参 煮干、鰹節、醤油 鶏肉、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参 砂糖、バナナ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	焼きそば ブロッコリーのごま酢あえ すまし汁 バナナ 牛乳　ホットク
3 土				豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁 麦茶　ビスケット、せんべい
4 日				
5 月	お粥 人参煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(さつま芋、玉葱) ヨーグルト　りんご蒸しパン	鶏肉、玉葱、キャベツ 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、玉葱 りんご、ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	ごはん 豚肉のつけ焼き 大豆サラダ みそ汁 牛乳　りんごケーキ
6 火	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(鶏肉、さつま芋、葱 大根、人参) ヨーグルト　ビスケット	カラスカレイ、ほうれん草 えのき、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、鶏肉 さつま芋、大根、人参	雑穀米ごはん 魚のカレー焼き ポパイサラダ めった汁(石川県) 牛乳　お麩の黒糖スナック
7 水	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐の味噌煮 すまし汁(わかめ、ねぎ) オレンジ ヨーグルト　パンケーキ	豆腐、鶏肉、人参、椎茸 玉葱、味噌、砂糖、片栗粉 煮干、鰹節、醤油 わかめ、ねぎ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	麻婆豆腐丼 もやしサラダ すまし汁 オレンジ 牛乳　ごまﾁｰｽﾞﾎｯﾄｹｰｷ
8 木	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 みそ汁(小松菜) ヨーグルト　せんべい	鶏肉、じゃが芋、人参 コンソメ 煮干、鰹節、味噌、小松菜	ごはん 鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁 牛乳　クラッカー、せんべい
9 金	お粥 キャベツ煮 さつま芋煮 野菜スープ	洋風うどん さつま芋の甘煮 バナナ ヨーグルト　食パン	うどん、鶏肉、ｷｬﾍﾞﾂ 人参、しめじ、粉ミルク コンソメ、さつま芋、醤油 砂糖 食パン	ちゃんぽん風うどん さつま芋の甘煮 バナナ 牛乳　スナックスティックパン
10 土				ロールサンド (ツナコーン、ジャム) ポトフ 麦茶　ビスケット、せんべい
11 日				
12 月	スポーツの日			
13 火	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 すまし汁(小松菜、豆腐) ヨーグルト　せんべい	鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、コンソメ 煮干、鰹節、醤油 小松菜、豆腐	カレーライス フルーツ春雨サラダ すまし汁 柿 麦茶　ヨーグルト、せんべい
14 水	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 みそ汁(白菜、さつま芋) ヨーグルト　ビスケット	カラスカレイ、ほうれん草 もやし、人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜、さつま芋	発芽玄米ごはん 魚の利休焼き ほうれん草のおかかあえ みそ汁 牛乳　ビスケット、せんべい
15 木	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁(大根) バナナ ヨーグルト　きなこ蒸しパン	鶏肉、豆腐、ねぎ ほうれん草、片栗粉 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、大根 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、きなこ	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 青菜と豆腐あえ みそ汁　　バナナ 牛乳　きなこﾏﾄﾞﾚｰﾇ
16 金	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	きのこうどん さつま芋の甘煮 オレンジ ヨーグルト　食パン	うどん、鶏肉、椎茸、舞茸 しめじ、ねぎ、ほうれん草 人参、醤油、さつま芋 砂糖 食パン	きのこうどん 竹輪の磯辺揚げ オレンジ 牛乳　小倉トースト
17 土	第11回　運動会			
18 日				
19 月	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、ねぎ) ヨーグルト　焼き芋	鮭、人参、じゃが芋 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ	鮭寿司 マカロニサラダ なめこ汁 牛乳　焼き芋
20 火	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と根菜の煮物 みそ汁(豆腐、わかめ) ヨーグルト　南瓜蒸しパン	鶏肉、蓮根、いんげん 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、わかめ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、南瓜	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 蓮根のきんぴら みそ汁 牛乳　南瓜とチーズの蒸しパン
21 水	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のクリーム煮 春雨スープ オレンジ ヨーグルト　ビスケット	鶏肉、粉ミルク、南瓜 玉葱、人参、キャベツ コンソメ 春雨、醤油、砂糖	とりクリームライス ひじきサラダ 春雨スープ オレンジ 牛乳　マカロニあべかわ
22 木	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(さつま芋、玉葱) ヨーグルト　せんべい	鶏肉、小松菜、もやし 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、玉葱	ごはん 豚肉のごま照り焼き 小松菜ともやしのナムル みそ汁 牛乳　ビスケット、せんべい
23 金	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん さつま芋の甘煮 りんごヨーグルト 麦茶　鮭粥	うどん、鶏肉、玉葱、人参 ほうれん草、醤油 さつま芋、砂糖 ﾖｰｸﾞﾙﾄ、りんご 米、鮭	ナポリタン フルーツヨーグルト たまごスープ 麦茶　鮭おにぎり
24 土				焼肉丼 すまし汁 麦茶　ビスケット、せんべい
25 日				
26 月	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、わかめ) ヨーグルト　ビスケット	鶏肉、ﾋﾟｰﾏﾝ、キャベツ 人参、蓮根、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、わかめ	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 れんこんサラダ みそ汁 牛乳　豆乳もち
27 火	お粥 人参煮 大根煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁(大根、えのき) ヨーグルト　ふかし芋	鮭、小松菜、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、えのき じゃが芋	ふりかけごはん ししゃもの黄金焼き 小松菜とハムのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ みそ汁 牛乳　味噌ポテト
28 水	お粥 南瓜煮 キャベツ煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のトマト煮 みそ汁(キャベツ) オレンジ ヨーグルト　バナナ蒸しパン	鶏肉、トマト、玉葱、南瓜 コンソメ 煮干、鰹節、味噌、ｷｬﾍﾞﾂ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、バナナ	雑穀米ごはん 鶏肉のトマト煮 南瓜サラダ みそ汁　オレンジ 牛乳　バナナ蒸しパン
29 木	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 オニオンスープ ヨーグルト　南瓜の茶巾	鶏肉、キャベツ、トマト 人参、醤油、砂糖 玉葱、わかめ、コンソメ 南瓜、砂糖	チャーハン ﾁｰｽﾞ入りトマトサラダ オニオンスープ 牛乳　ハロウィンかぼちゃパイ
30 金	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	パン粥(食パン) 秋野菜のポトフ バナナ ヨーグルト　ビスケット	食パン、粉ミルク 鶏肉、玉葱、人参、しめじ ほうれん草、さつま芋 コンソメ	ロールサンド (たまご、ココア) 秋野菜のクリームシチュー バナナ 牛乳　ビスケット、せんべい
31 土				煮込みうどん じゃが芋そぼろ煮 牛乳　クラッカー、せんべい

※　　は新メニューです。
　　は郷土料理になります。

※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。
※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。

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8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 木	ごはん はんぺんフライ 二色キャベツ みそ汁	はんぺん、ﾁｰｽﾞ、ﾊﾟﾝ粉、卵 ｹﾁｬｯﾌﾟ、ソース ｷｬﾍﾞﾂ、人参 大根、わかめ	牛乳(2～5歳) ヨーグルトババロア 麦茶(0～1歳) ﾖｰｸﾞﾙﾄ、せんべい	E 491/524 P 15.5/16.0 F 17.2/17.2 食塩 1.5/1.8	17 土	ロールサンド （チーズ、ジャム） コーンスープ	ロールパン、チーズ いちごジャム コーンスープの素	麦茶 ビスケット せんべい	E 324/404 P 11.3/14.1 F 12.8/15.5 食塩 1.3/1.6
2 金	焼きそば ブロッコリーごま酢あえ すまし汁 バナナ	中華麺、豚肉、ｷｬﾍﾞﾂ、人参 ﾋﾟｰﾏﾝ、もやし、ｿｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、竹輪、ごま にら、卵	牛乳 ホットク	E 475/488 P 19.1/19.9 F 17.5/16.7 食塩 1.5/1.8	18 日				
3 土	豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁	豚肉、人参、しめじ、もやし ｷｬﾍﾞﾂ、鶏がらスープの素 片栗粉、ごま油 チンゲン菜、豆腐	麦茶 ビスケット せんべい	E 365/362 P 12.3/11.9 F 9.3/6.6 食塩 1.3/1.5	19 月	鮭寿司 マカロニサラダ なめこ汁	鮭、のり、胡瓜 マカロニ、胡瓜、じゃが芋 人参、ツナ、コーン なめこ、ねぎ、豆腐	牛乳 焼き芋	E 500/515 P 17.5/18.2 F 17.9/17.4 食塩 0.9/1.0
4 日					20 火	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 蓮根のきんぴら みそ汁	鶏肉、塩こうじ 蓮根、いんげん、竹輪 人参、ごま油 豆腐、わかめ	牛乳 南瓜とﾁｰｽﾞの蒸しﾊﾟﾝ	E 506/535 P 19.1/20.5 F 18.7/18.4 食塩 1.4/1.6
5 月	ごはん 豚肉のつけ焼き 大豆サラダ みそ汁	豚肉、玉葱、にんにく 大豆水煮、ハム、コーン缶 ｷｬﾍﾞﾂ、人参、ﾏﾖﾈｰｽﾞ 南瓜、玉葱	牛乳 りんごケーキ	E 526/574 P 20.4/22.2 F 20.5/21.3 食塩 1.3/1.4	21 水	とりクリームライス ひじきサラダ 春雨スープ オレンジ	鶏肉、南瓜、玉葱、ｺｰﾝ、小麦粉 スキムミルク、バター、人参 ひじき、ｷｬﾍﾞﾂ、胡瓜、ごま 春雨、卵	牛乳 マカロニあべかわ	E 389/405 P 16.1/16.5 F 12.5/11.4 食塩 1.2/1.5
6 火	雑穀米ごはん 魚のカレー焼き ポパイサラダ めった汁(石川県)	ごま、ｶﾗｽｶﾚｲ、カレー粉 ほうれん草、えのき 豚肉、さつま芋、大根、人参 牛蒡、ねぎ、油揚げ、蒟蒻	牛乳 お麸の黒糖スナック	E 489/507 P 20.7/22.1 F 12.3/10.2 食塩 1.1/1.4	22 木	ごはん 豚肉のごま照り焼き 小松菜ともやしのﾅﾑﾙ みそ汁	豚肉、ごま、小麦粉 小松菜、もやし、人参 ごま油、鶏がらスープの素 さつま芋、玉葱	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 485/495 P 20.9/21.9 F 14.6/13.1 食塩 1.3/1.5
7 水	麻婆豆腐丼 もやしサラダ すまし汁 オレンジ	豆腐、豚肉、人参、玉葱 椎茸、生姜、にんにく、片栗粉 もやし、胡瓜、ごま油 わかめ、ねぎ	牛乳 ごまチーズﾎｯﾄｹｰｷ	E 419/428 P 17.5/18.5 F 17.5/16.8 食塩 1.4/1.6	23 金	ナポリタン フルーツヨーグルト たまごスープ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、ﾋﾟｰﾏﾝ、玉葱、人参 トマト缶、にんにく、ﾍﾞｰｺﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ、りんご、みかん缶 ﾖｰｸﾞﾙﾄ、卵、ねぎ、コンソメ	麦茶 鮭おにぎり	E 431/447 P 14.7/15.1 F 10.1/7.9 食塩 1.2/1.3
8 木	ごはん 鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁	鶏肉、オレンジマーマレード じゃが芋、人参、胡瓜、卵 ハム、ﾏﾖﾈｰｽﾞ 小松菜、油揚げ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3～5歳)	E 504/546 P 24.2/26.7 F 17.4/17.4 食塩 1.4/1.6	24 土	焼肉丼 すまし汁	豚肉、ｷｬﾍﾞﾂ、玉葱 人参、生姜 チンゲン菜、豆腐	麦茶 ビスケット せんべい	E 418/439 P 14.6/14.5 F 13.9/13.1 食塩 1.0/1.2
9 金	ちゃんぽん風うどん さつま芋の甘煮 バナナ	うどん、豚肉、ｷｬﾍﾞﾂ、人参 もやし、しめじ、生姜、にんにく ｺｰﾝ、竹輪、鶏がらスープ 牛乳、さつま芋	スナックスティックパン	E 475/487 P 18.2/18.8 F 16.5/15.6 食塩 1.5/1.8	25 日				
10 土	ロールサンド （ツナコーン、ジャム） ポトフ	ロールパン、ツナ、コーン ﾏﾖﾈｰｽﾞ、いちごジャム じゃが芋、人参、ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱、ベーコン、コンソメ	麦茶 ビスケット せんべい	E 352/346 P 11.5/10.9 F 13.7/12.3 食塩 1.2/1.5	26 月	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 れんこんサラダ みそ汁	生揚げ、豚肉、ﾋﾟｰﾏﾝ、生姜 鶏がらスープの素、蓮根 ｷｬﾍﾞﾂ、人参、ハム、ごま ﾏﾖﾈｰｽﾞ、わかめ、豆腐	牛乳 豆乳もち	E 525/549 P 18.9/19.8 F 22.3/22.4 食塩 1.1/1.4
11 日					27 火	ふりかけごはん ししゃもの黄金焼き 小松菜とﾊﾑのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ みそ汁	本鰹、ししゃも、カレー粉 小麦粉、粉チーズ、小松菜 人参、ハム、卵、ごま油 大根、えのき	牛乳 味噌ポテト	E 506/534 P 18.7/20.1 F 20.0/20.1 食塩 1.4/1.7
12 月	スポーツの日				28 水	雑穀米ごはん 鶏肉のトマト煮 南瓜サラダ みそ汁　オレンジ	ごま、鶏肉、玉葱、にんにく トマト缶、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｺﾝｿﾒ 南瓜、胡瓜、ベーコン ｷｬﾍﾞﾂ、油揚げ	牛乳 バナナ蒸しパン	E 544/599 P 20.2/21.7 F 20.5/21.3 食塩 1.1/1.2
13 火	カレーライス フルーツ春雨サラダ すまし汁 柿	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋 カレールウ、春雨、胡瓜 ハム、みかん缶、ﾏﾖﾈｰｽﾞ 小松菜、豆腐	牛乳(2～5歳) 青りんごゼリー 麦茶(0～1歳) ﾖｰｸﾞﾙﾄ、せんべい	E 498/538 P 13.8/14.1 F 16.2/16.1 食塩 1.4/1.6	29 木	チャーハン ﾁｰｽﾞ入りトマトサラダ オニオンスープ	焼豚、卵、なると、万ねぎ チーズ、トマト、キャベツ 胡瓜、玉葱、わかめ コンソメ	牛乳 ハロウィン かぼちゃパイ	E 448/451 P 14.8/14.4 F 13.7/12.0 食塩 1.0/1.1
14 水	発芽玄米ごはん 魚の利休焼き ほうれん草おかかあえ みそ汁	ごま、ｶﾗｽｶﾚｲ ほうれん草、人参、もやし 鰹節、白菜、さつま芋	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 441/448 P 18.1/19.2 F 11.6/9.0 食塩 1.4/1.8	30 金	ロールサンド （たまご、ココア） 秋野菜のクリームシチュー バナナ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ、ｺｺｱ、ﾊﾞﾀｰ、ﾏﾖﾈｰｽﾞ 卵、牛乳、片栗粉、鶏肉、玉葱 人参、しめじ、ほうれん草 さつま芋、牛乳、ｼﾁｭｰﾙｳ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 509/541 P 17.0/17.9 F 21.2/21.6 食塩 0.8/1.0
15 木	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 青菜と豆腐あえ みそ汁　バナナ	鶏肉、ねぎ ほうれん草、豆腐、ごま ごま油、大根、油揚げ	牛乳 きなこマドレーヌ	E 571/618 P 21.5/23.7 F 25.1/26.4 食塩 1.4/1.6	31 土	煮込みうどん じゃが芋とぼろ煮	うどん、舞茸、しめじ、ねぎ 油揚げ、ほうれん草 じゃが芋、鶏肉	麦茶 クラッカー せんべい	E 327/326 P 14.3/14.4 F 12.1/11.2 食塩 1.4/1.6
16 金	きのこうどん 竹輪の磯辺揚げ オレンジ	うどん、鶏肉、椎茸、しめじ なめこ、舞茸、人参、ねぎ なると、ほうれん草、ちくわ 青のり、てんぷら粉	牛乳 小倉トースト	E 427/453 P 18.2/18.8 F 16.1/16.0 食塩 1.4/1.7					

※　　は新メニューになります。
　　は郷土料理になります。

※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。

【　さつま芋は食物繊維が豊富！　】
さつま芋に豊富に含まれる食物繊維は腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため便秘予防に役立ちます。穀類や芋類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では摂取量は1／20位に減ってしまいました。今が旬のさつま芋を食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

10月　離乳食予定献立表

（令和8年9月30日）
和ほいくえん
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
1 木	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁（大根、わかめ） ヨーグルト　せんべい	カラスカレイ、人参 ｷｬﾍﾞﾂ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、わかめ	ごはん はんぺんフライ ニ色キャベツ みそ汁 麦茶　ﾖｰｸﾞﾙﾄ、せんべい
2 金	お粥 キャベツ煮 人参煮 野菜スープ	煮込みうどん 鶏とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 バナナ ヨーグルト　蒸しパン	うどん、キャベツ、人参 煮干、鰹節、醤油 鶏肉、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参 砂糖、バナナ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	焼きそば ブロッコリーのごま酢あえ すまし汁 バナナ 牛乳　ホットク
3 土				豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁 麦茶　ビスケット、せんべい
4 日				
5 月	お粥 人参煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁（さつま芋、玉葱） ヨーグルト　りんご蒸しパン	鶏肉、玉葱、キャベツ 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、玉葱 りんご、ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	ごはん 豚肉のつけ焼き 大豆サラダ みそ汁 牛乳　りんごケーキ
6 火	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁（鶏肉、さつま芋、葱 大根、人参） ヨーグルト　ビスケット	カラスカレイ、ほうれん草 えのき、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、鶏肉 さつま芋、大根、人参	雑穀米ごはん 魚のカレー焼き ポパイサラダ めった汁(石川県) 牛乳　お麩の黒糖スナック
7 水	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐の味噌煮 すまし汁（わかめ、ねぎ） オレンジ ヨーグルト　パンケーキ	豆腐、鶏肉、人参、椎茸 玉葱、味噌、砂糖、片栗粉 煮干、鰹節、醤油 わかめ、ねぎ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	麻婆豆腐丼 もやしサラダ すまし汁 オレンジ 牛乳　ごまﾁｰｽﾞﾎｯﾄｹｰｷ
8 木	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 みそ汁（小松菜） ヨーグルト　せんべい	鶏肉、じゃが芋、人参 コンソメ 煮干、鰹節、味噌、小松菜	ごはん 鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁 牛乳　クラッカー、せんべい
9 金	お粥 キャベツ煮 さつま芋煮 野菜スープ	洋風うどん さつま芋の甘煮 バナナ ヨーグルト　食パン	うどん、鶏肉、ｷｬﾍﾞﾂ 人参、しめじ、粉ミルク コンソメ、さつま芋、醤油 砂糖 食パン	ちゃんぽん風うどん さつま芋の甘煮 バナナ 牛乳　スナックスティックパン
10 土				ロールサンド （ツナコーン、ジャム） ポトフ 麦茶　ビスケット、せんべい
11 日				
12 月	スポーツの日			
13 火	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 すまし汁（小松菜、豆腐） ヨーグルト　せんべい	鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、コンソメ 煮干、鰹節、醤油 小松菜、豆腐	カレーライス フルーツ春雨サラダ すまし汁 柿 麦茶　ヨーグルト、せんべい
14 水	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 みそ汁（白菜、さつま芋） ヨーグルト　ビスケット	カラスカレイ、ほうれん草 もやし、人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜、さつま芋	発芽玄米ごはん 魚の利休焼き ほうれん草のおかかあえ みそ汁 牛乳　ビスケット、せんべい
15 木	お粥 豆腐煮 ほうれん草煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 豆腐のそぼろあんかけ みそ汁（大根） バナナ ヨーグルト　きなこ蒸しパン	鶏肉、豆腐、ねぎ ほうれん草、片栗粉 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、大根 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、きなこ	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 青菜と豆腐あえ みそ汁　　バナナ 牛乳　きなこﾏﾄﾞﾚｰﾇ
16 金	お粥 人参煮 さつま芋煮 野菜スープ	きのこうどん さつま芋の甘煮 オレンジ ヨーグルト　食パン	うどん、鶏肉、椎茸、舞茸 しめじ、ねぎ、ほうれん草 人参、醤油、さつま芋 砂糖 食パン	きのこうどん 竹輪の磯辺揚げ オレンジ 牛乳　小倉トースト
17 土				ロールサンド （チーズ、ジャム） コーンスープ 麦茶　ビスケット、せんべい
18 日				
19 月	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁（豆腐、ねぎ） ヨーグルト　焼き芋	鮭、人参、じゃが芋 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ	鮭寿司 マカロニサラダ なめこ汁 牛乳　焼き芋
20 火	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と根菜の煮物 みそ汁（豆腐、わかめ） ヨーグルト　南瓜蒸しパン	鶏肉、蓮根、いんげん 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、わかめ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、南瓜	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 蓮根のきんぴら みそ汁 牛乳　南瓜とチーズの蒸しパン
21 水	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のクリーム煮 春雨スープ オレンジ ヨーグルト　ビスケット	鶏肉、粉ミルク、南瓜 玉葱、人参、キャベツ コンソメ 春雨、醤油、砂糖	とりクリームライス ひじきサラダ 春雨スープ オレンジ 牛乳　マカロニあべかわ
22 木	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁（さつま芋、玉葱） ヨーグルト　せんべい	鶏肉、小松菜、もやし 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、玉葱	ごはん 豚肉のごま照り焼き 小松菜ともやしのナムル みそ汁 牛乳　ビスケット、せんべい
23 金	お粥 ほうれん草煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん さつま芋の甘煮 りんごヨーグルト 麦茶　鮭粥	うどん、鶏肉、玉葱、人参 ほうれん草、醤油 さつま芋、砂糖 ﾖｰｸﾞﾙﾄ、りんご 米、鮭	ナポリタン フルーツヨーグルト たまごスープ 麦茶　鮭おにぎり
24 土				焼肉丼 すまし汁 麦茶　ビスケット、せんべい
25 日				
26 月	お粥 豆腐煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁（豆腐、わかめ） ヨーグルト　ビスケット	鶏肉、ﾋﾟｰﾏﾝ、キャベツ 人参、蓮根、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、わかめ	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 れんこんサラダ みそ汁 牛乳　豆乳もち
27 火	お粥 人参煮 大根煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 魚と野菜の煮物 みそ汁（大根、えのき） ヨーグルト　ふかし芋	鮭、小松菜、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、えのき じゃが芋	ふりかけごはん ししゃもの黄金焼き 小松菜とハムのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ みそ汁 牛乳　味噌ポテト
28 水	お粥 南瓜煮 キャベツ煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のトマト煮 みそ汁（キャベツ） オレンジ ヨーグルト　バナナ蒸しパン	鶏肉、トマト、玉葱、南瓜 コンソメ 煮干、鰹節、味噌、ｷｬﾍﾞﾂ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、バナナ	雑穀米ごはん 鶏肉のトマト煮 南瓜サラダ みそ汁　オレンジ 牛乳　バナナ蒸しパン
29 木	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 オニオンスープ ヨーグルト　南瓜の茶巾	鶏肉、キャベツ、トマト 人参、醤油、砂糖 玉葱、わかめ、コンソメ 南瓜、砂糖	チャーハン ﾁｰｽﾞ入りトマトサラダ オニオンスープ 牛乳　ハロウィンかぼちゃパイ
30 金	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	パン粥(食パン) 秋野菜のポトフ バナナ ヨーグルト　ビスケット	食パン、粉ミルク 鶏肉、玉葱、人参、しめじ ほうれん草、さつま芋 コンソメ	ロールサンド （たまご、ココア） 秋野菜のクリームシチュー バナナ 牛乳　ビスケット、せんべい
31 土				煮込みうどん じゃが芋そぼろ煮 牛乳　クラッカー、せんべい

※　　は新メニューです。
　　は郷土料理になります。

※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。
※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。