



じょうぶな子、げんきな子



9月も終わりによいよ秋を迎えようとしている季節となりました。10月には、運動会、バス遠足も控えています。運動会練習も始まり、子供達も先生方も張り切っています。しかし今年はいまだに夏本番を感じさせられる様な気候が続いています。コロナに加えインフルエンザ等、本来冬に流行が見られる感染症の広がりがみられています。保育園でも感染症予防と共に体調の変化に気を付けながら過ごしていきたいと思えます。ご家庭でも、健康面に気を付け、体調の悪い時は無理せず、早めの対処をお願い致します。



3・4・5才児 遠足のお知らせ

10月27日(金)市川動植物園
雨天時、鳥の博物館&プラネタリウムを
予定しております。
当日はお弁当のご用意をお願いいたし
ます。詳細は後日お知らせいたします。



10月の行事予定

3日(火) 絵画教室(2・3才)	22日(日) 第48回運動会予備日
4日(水) 体育指導	23日(月) 誕生会
7日(土) 布団乾燥	24日(火) 絵画教室(4・5才)
9日(月) スポーツの日	0・1・2才ミニ運動会リハーサル
11日(水) 体育指導	25日(水) リトミック(4・5才)
16日(月) 英語教室 / 避難訓練(予告なし)	26日(木) 0・1・2才ミニ運動会
17日(火) 運動会リハーサル(3・4・5才)	27日(金) バス遠足(3・4・5才)雨天決行
18日(水) 体育指導	28日(土) 布団乾燥
20日(金) 身体測定 / 絵本・納入袋配布	30日(月) 0・1・2才ミニ運動会予備日
21日(土) 第48回運動会(3・4・5才)	31日(火) リトミック(1~3才) / 園だより・献立表配信

今月の保育目標

- たんぽぽ ー 季節の変化や気温差に留意しながら健康に過ごす。
・戸外遊びを通して秋の自然に触れる。
- も も ー 秋の自然に触れながら、身体を伸び伸び動かし
戸外遊びを楽しむ。
・簡単な身の回りのことを自分でしようとする。
- ちゅうりっぷ ー ミニ運動会に楽しく参加する。
・秋の自然に触れ、身体を動かして元気に遊ぶ。
- さくら ー 運動会を通して力を合わせて取り組み、楽しさと
達成感を楽しむ
・秋の自然を感じながら、戸外遊びを楽しむ。
- ひまわり ー 身近な秋の自然や、季節の移り変わりに興味・関心を持つ
・のびのびと活動に参加し、最後まで頑張ることや体を
動かす楽しさを知る。
- ゆり ー 運動会練習を通して友だちとの関りを深め、共通の目的を持って活動する。
・友だちや年下の子に思いやりや優しさを持って関わる。



お知らせとお願い

● 11月に予定していた3・4・5才の保育参観
ですが、2月に行う事になりました。日程が決
まり次第お知らせいたします。

● 朝夕と日中の気温差があるので、調節し
やすい衣類をご用意ください。

● 絵本代・給食費は、必ず月末までにお支
払いください。



クラス通信

10月



たんぼぼ組(0才児)

少しずつ秋らしさを感じられるようになってきました。歩いたり、つたい歩き、つかまり立ち、みんながよく動くようになり、お部屋の中でも探索活動を楽しんでいます。気持ちのいい季節になりますので、戸外遊びやお散歩を楽しみたいと思います。お友達にも興味がでてきて、お隣に座って同じ遊びをしてみたり、顔を覗き込んでにこっと笑ったり、目の前に立ち、お話をしているような姿もみられ、毎日穏やかに、楽しく過ごしています。10月は初めての運動会があります。一人ひとりが無理なく練習を楽しむと共に、引き続き健康面に気をつけ、秋を感じながら過ごしていこうと思います。



さくら組(3才児)

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・楽しみの多い季節がやってきました。9月に入り運動会に向けての練習も本格的に始まりました。クラスの競技パラバルーンでは興味津々に一つ一つの技を楽しく練習している子ども達。覚える事もいっぱいある中で一生懸命取り組む姿に日々感心しています。今年は3クラス合同の運動会で緊張と不安も出てくるかと思いますが、日々の成長を温かく見守って頂けると嬉しいです。本番に向けて体調管理に気を付けながら過ごし、当日は全員そろって参加できることを楽しみにしています。



もも組(1才児)

夕方はだんだんと涼しい日が多くなってきましたね。10月の運動会に向けてかけっこや、障害物走の練習をしています。お名前を呼ぶと、「はい!!」と手を挙げニコニコスマイルでゴールで待っている先生に向かって走っている子どもたちです。

最近だんだんとおしゃべりも増え、お友達の名前を呼び合ったり、手を繋いでみたりと子ども同士の関わりを楽しんでいます。10月は、涼しい日に散歩や戸外遊びを取り入れながら、運動会練習も楽しんでやっていきたいと思っています。



ひまわり組(4才児)

夏の暑さもだんだんと和らぎ、秋の匂いや気持ち良い風が感じられるようになってきました。日中はまだ暑い日が続いていますが、朝・夕は涼しい日もあり、体調管理が難しくなってきます。体調の変化に気を付けて見ていきながら元気に過ごしていきたいと思います。運動会に向けて練習が始まっていますが、子ども達は楽しみながら練習を頑張っています。お遊戯や旗体操と覚えるのが大変かと思いましたが、驚くぐらいにあっという間に覚える事が出来ました。これから外での練習も始まりますが、気分転換を取り入れていながら本番まで頑張っていきたいと思っています。応援の程、宜しくお願い致します。



ちゅうりっぷ組(2才児)

残暑が厳しかった日々も落ち着き始め本格的な秋の訪れが感じられる季節となってきました。ちゅうりっぷ組では、10月に行われるミニ運動会の練習が始まっています。かけっこがとても大好きな子ども達なので、よーいドン!の合図をよく聞いて元気いっぱいゴールに向かって頑張っています。両手をあげて万歳でゴールしていく姿は、とても可愛いです。ミニ運動会では、お遊戯も踊る予定です。いつも音楽が流れると、満面の笑みで楽しく踊る子ども達。これから頑張って練習してくれと思います。

1日の気温差もあり体調を崩しやすい時期なので、体調管理に気をつけて適度に水分補給もしていきたいと思っています。



ゆり組(5才児)

残暑も厳しくまだまだ暑い日が多いですね。そんな中、運動会に向けて練習も始まりました。ゆり組としてカッコいいところを見せたいという意欲が伝わるほど集中して取り組んでいる子ども達です。

組体操では大きな技にも挑戦し、ひとりひとりが一生懸命に練習しています。又、お遊戯での隊形移動もがんばって覚えています。

今まではコロナ禍で制限されていることも多かったですが、保育園生活最後の今年は、のびのびと楽しい思い出が残る運動会が出来ればいいなと思います。子ども達のがんばりを応援してくださいね。何かお気付きの点等がありましたらお知らせください。



今月の給食レシピ



鮭の塩こうじ焼き

材料

鮭切り身・・・1枚
塩こうじ・・・4g
みりん・・・小さじ1
醤油・・・小さじ1/2

作り方

- ①すべての調味料を合わせ、鮭を長めに漬ける。
- ②グリルで焼く。



ほけんだより

9月7日 歯科検診がありました。
金ヶ作保育園にて 8名虫歯が確認されました。
かかりつけ歯科にて 定期健診を受け 虫歯予防に努めましょう。

健康な歯を保つためには歯磨きがとても大切です。
甘い物＝虫歯ではなく ダラダラ食べるのが一番危険です！
食べたらずを基本に 1日1回はお子様の歯を見たくて 仕上げ磨きをしてあげましょう。

歯ブラシ選びの基準
歯ブラシは 毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びましょう。
歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。



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5年9月29日)
金ヶ作保育園

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 日					17 火	雑穀米ごはん 魚の利久焼き 大豆サラダ みそ汁	のりたま、カラスカイ、ごま大豆、人参、胡瓜、チーズ コーン、ごま油 南瓜、玉葱	牛乳 人参ケーキ	E 493/524 P 22. 1/23. 8 F 18. 7/18. 2 食塩 1. 4/1. 8
2 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜の豆腐和え みそ汁	豚肉、玉葱、人参、もやし 生姜、ほうれん草、豆腐 ごま、ごま油 わかめ、ねぎ	牛乳 サブレ せんべい 小魚(3~5歳)	E 467/490 P 17. 8/19. 5 F 19. 0/18. 7 食塩 1. 1/1. 4	18 水	スタミナ丼 じゃが芋と竹輪のカレー煮 みそ汁	豚肉、玉葱、人参、生姜、しめじ にんにく、ニラ、片栗粉、ごま油 じゃが芋、いんげん、竹輪 カレー粉、キャベツ、油揚げ	牛乳(2~5歳) ぶどうゼリー 麦茶(0~1) ヨーグルト、せんべい	E 489/512 P 19. 1/20. 3 F 17. 3/16. 7 食塩 1. 9/2. 1
3 火	雑穀米ごはん 鮭のムニエル りんごサラダ みそ汁	のりおおか、鮭、小麦粉 レモン、バター、りんご 胡瓜、キャベツ、人参 大根、えのき	牛乳 マカロニあべかわ	E 415/429 P 19. 5/20. 8 F 12. 9/11. 1 食塩 1. 1/1. 2	19 木	ふりかけごはん 酢豚 ポパイサラダ みそ汁 パナナ	のりおおか、豚肉、人参 玉葱、ピーマン、片栗粉 ケチャップ、ほうれん草 えのき、わかめ、ねぎ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 445/457 P 14. 6/14. 8 F 16. 9/15. 8 食塩 1. 1/1. 4
4 水	麻婆豆腐丼 胡瓜の華風和え 春雨スープ パナナ	豚肉、豆腐、人参、玉葱 椎茸、味噌、片栗粉 胡瓜、もやし、わかめ、ごま コーン、春雨、卵	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 450/168 P 19. 1/20. 9 F 14. 7/13. 4 食塩 1. 4/1. 7	20 金	ロールサンド (ツナコーン、ジャム) 秋野菜のクリームシチュー オレンジ	ロールパン、ツナ、コーン、梅シヤム マヨネーズ、鶏肉、ほうれん草 人参、玉葱、しめじ さつまいも、牛乳、シチュウウ	牛乳 豆腐ドーナツ	E 581/668 P 19. 6/20. 6 F 22. 2/27. 4 食塩 1. 4/1. 6
5 木	わかめごはん 鶏のさっぱり煮 れんこんサラダ みそ汁	わかめ、鶏肉、生姜 蓮根、キャベツ、人参 ハム、ごま、マヨネーズ 南瓜、玉葱	牛乳 ぶどうパン	E 472/493 P 18. 4/19. 8 F 17. 2/16. 5 食塩 2. 1/2. 4	21 土	第 4 8 回 運 動 会			
6 金	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ オレンジ	うどん、豚肉、玉葱、人参 しめじ、ほうれん草 カレー粉、片栗粉、竹輪 小麦粉、青のり	牛乳 大学いも	E 469/489 P 24. 5/27. 4 F 16. 3/15. 6 食塩 2. 1/2. 5	22 日				
7 土	親子丼 すまし汁	鶏肉、鶏、しめじ、舞茸 ねぎ、玉葱 万ねぎ、豆腐	牛乳 クラッカー せんべい	E 436/452 P 18. 7/19. 9 P 14. 5/13. 1 食塩 1. 4/1. 5	23 月	ゆかりごはん スパニッシュオムレツ 切干大根煮 みそ汁 パナナ	ゆかり、人参、玉葱、じゃが芋 ほうれん草、ケチャップ、チーズ、卵 牛乳、ベーコン、コンソメ、切干大根 竹輪、油揚げ、大豆、わかめ、ねぎ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 512/544 P 18. 5/19. 4 F 19. 3/19. 1 食塩 1. 6/1. 9
8 日					24 火	さんまごはん チンゲン菜のおかかあえ 豚汁 ヤクルト	さんま、生姜、チンゲン菜 カニカマ、えのき、鰹節 豚肉、大根、人参、ねぎ こんにやく、ごぼう、豆腐	牛乳 ごまあんまん	E 506/535 P 19. 4/21. 1 F 16. 1/15. 1 食塩 1. 5/1. 8
9 月	ス ポ ー ツ の 日				25 水	ひじきごはん 肉団子スープ 柿	ひじき、人参、油揚げ 豚肉、ねぎ、卵、パン粉 白菜、春雨、ほうれん草	牛乳 ツナマヨネーズパイ	E 455/474 P 16. 7/17. 5 F 16. 8/16. 1 食塩 1. 2/1. 4
10 火	鮭寿司 ポテトサラダ みそ汁 オレンジ	紅鮭、胡瓜、ごま、海苔 卵、じゃが芋、人参、ハム マヨネーズ キャベツ、油揚げ	牛乳 マープル蒸しパン	E 427/442 P 15. 6/16. 1 F 15. 2/14. 1 食塩 0. 9/1. 0	26 木	発芽玄米ごはん 鶏の甘辛唐揚げ 南瓜サラダ みそ汁	のりたま、鶏肉、生姜 にんにく、ごま、小麦粉 片栗粉、南瓜、玉葱、胡瓜 ベーコン、大根、えのき	牛乳 バタースティックパン	E 571/623 P 21. 0/22. 9 F 24. 6/25. 6 食塩 1. 2/1. 3
11 水	チャーハン チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ パナナ	焼豚、万ねぎ、ナルト、卵 キャベツ、胡瓜、トマト、チーズ 玉葱、わかめ、コンソメ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 453/476 P 14. 2/15. 1 F 15. 3/14. 4 食塩 1. 4/4. 6	27 金	きのこうどん さつまいもの甘煮 オレンジ	うどん、鶏肉、舞茸、しめじ なめこ、椎茸、人参、ねぎ 油揚げ、ほうれん草 さつまいも	牛乳 サブレ せんべい 小魚(3~5歳)	E 384/389 P 13. 0/13. 6 F 11. 3/9. 6 食塩 1. 1/1. 3
12 木	発芽玄米ごはん 豚肉のみそ炒め 小松菜とハムのドレッシング和え すまし汁	おおか、豚肉、人参 玉葱、もやし、味噌、小松菜 ハム、卵、ごま油 わかめ、えのき	牛乳 ブルーベリー チーズサンド	E 399/407 P 18. 7/19. 6 F 12. 0/10. 1 食塩 1. 5/1. 6	28 土	和風スパゲティ すまし汁	スパゲティ、しめじ、舞茸 ベーコン、ほうれん草 玉葱、めんつゆ 万ねぎ、豆腐	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 383/389 P 14. 3/14. 6 F 11. 3/9. 6 食塩 1. 1/1. 3
13 金	ツナスパゲティ コーンサラダ 卵スープ 柿	スパゲティ、ツナ、玉葱、トマト ピーマン、ケチャップ、コンソメ トマトジュース、キャベツ、胡瓜 コーン、ねぎ、卵	麦茶 ヨーグルト せんべい	E 433/446 P 16. 1/16. 7 F 15. 5/14. 4 食塩 1. 4/1. 6	29 日				
14 土	焼肉丼 すまし汁	豚肉、キャベツ、玉葱 生姜、チンゲン菜、豆腐	牛乳 サブレ せんべい	E 384/386 P 11. 5/10. 9 F 13. 3/11. 6 食塩 1. 2/1. 4	30 月	ごはん 筑前煮 わかめの酢の物 みそ汁 オレンジ	鶏肉、人参、大根、蓮根 たけのこ、こんにやく わかめ、胡瓜、カニカマ キャベツ、油揚げ	牛乳 さつまいもマフィン	E 534/576 P 15. 6/16. 0 F 17. 7/17. 0 食塩 1. 1/1. 4
15 日					31 火	雑穀米ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き もやしサラダ すまし汁	のりたま、鮭、マヨネーズ 味噌、もやし、胡瓜、人参 ごま油 小松菜、豆腐	牛乳(2~5歳) 南瓜パナロア 麦茶(0~1) ヨーグルト、せんべい	E 391/483 P 18. 7/22. 8 F 11. 7/15. 6 食塩 1. 2/1. 4
16 月	ごはん 鶏の香り焼き ひじきサラダ みそ汁	鶏肉、玉葱、レモン、パセリ ひじき、キャベツ、胡瓜 人参、ごま 豆腐、ねぎ	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 446/465 P 16. 5/18. 1 F 18. 5/18. 2 食塩 1. 3/1. 6	※	は、新メニューになります。			

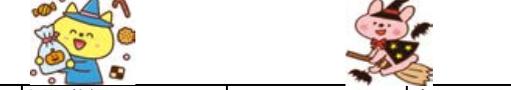
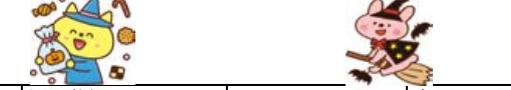
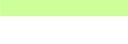
※おやつのお菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。
※午後のおやつが市販品の日は、3歳児以上に小魚が提供されます。

【秋の味覚を楽しみましょう】

「実りの秋」といわれるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、梨、まつたけなどおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。
旬の食材を知って味わうことは食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

10月 離乳食 献立表

(令和5年9月29日
金ヶ作保育園)

日 曜	初期		中期 後期		離乳食・材料	完了期		日 曜	初期		中期 後期		離乳食・材料	完了期	
			午後おやつ			午後おやつ					午後おやつ			午後おやつ	
1 日								17 火	お粥 玉葱煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 すまし汁(南瓜、玉葱)	カラスカレイ、人参、もやし ほうれん草、醤油 砂糖、煮干、鰹節 味噌、豆腐、ねぎ	雑穀米ごはん みそ汁 魚の利久焼き 大豆サラダ			
2 月	お粥 ほうれん草煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(わかめ、ねぎ)	鶏ひき肉、人参、玉葱 もやし、ほうれん草、豆腐 醤油、砂糖、煮干、鰹節	味噌、わかめ、ねぎ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 青菜の豆腐和え	雑穀米ごはん みそ汁 牛乳 サブレ、せんべい		18 水	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ)	鶏ひき肉、豆腐、人参 玉葱、椎茸、醤油 砂糖、煮干、鰹節	牛乳 人參ケーキ スタミナ丼 じゃが芋と竹輪のカレー煮 みそ汁			
3 火	お粥 玉葱煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(大根、えのき)	鮭、キャベツ、人参、醤油 砂糖	味噌、キャベツ	雑穀米ごはん 鮭のムニエル りんごサラダ みそ汁	雑穀米ごはん みそ汁 牛乳 マカロニアベかわ		19 木	お粥 ほうれん草煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 すまし汁(わかめ、ねぎ)	カラスカレイ、人参、もやし ほうれん草、醤油 砂糖、煮干、鰹節	ふりかけごはん 酢豚 ポパイサラダ みそ汁 バナナ			
4 水	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 春雨スープ	鶏ひき肉、豆腐、人参、玉葱 椎茸、もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、春雨	味噌、キャベツ	麻婆豆腐丼 胡瓜の華風あえ 春雨スープ バナナ	雑穀米ごはん みそ汁 牛乳 クッキー、せんべい		20 金	お粥 玉葱煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ)	鶏ひき肉、豆腐、人参 玉葱、椎茸、醤油 砂糖、煮干、鰹節	ロールサンド (ツナコーン、ジャム) 秋野菜のクリームシチュー			
5 木	お粥 ほうれん草煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(南瓜、玉葱)	鶏肉、キャベツ、人参 醤油、砂糖	煮干、鰹節、味噌	わかめごはん 鶏のさつぱり煮 れんこんサラダ みそ汁	雑穀米ごはん みそ汁 牛乳 ぶどうパン		21 土	第 4 8 回 運 動 会						
6 金	お粥 玉葱煮 南瓜煮 野菜スープ	煮込みうどん 煮魚	うどん、人参、玉葱、しめじ ほうれん草、鶏ひき肉	煮干、鰹節、醤油、砂糖	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ オレンジ	雑穀米ごはん みそ汁 牛乳 大学いも		22 日							
7 土					親子丼 すまし汁	雑穀米ごはん みそ汁 牛乳 クラッカー、せんべい		23 月	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、ねぎ)	カラスカレイ、じゃが芋 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌	ゆかりごはん みそ汁 スバニッシュオムレツ 切干大根煮 バナナ			
8 日								24 火	お粥 ほうれん草煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、ねぎ)	カラスカレイ、じゃが芋 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌	すまみごはん チンゲン菜のおかかあえ 豚汁			
9 月	ス ポ ー ツ の 日														
10 火	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ)	鮭、人参、じゃが芋 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌	キャベツ	鮭寿司 ポテトサラダ みそ汁 オレンジ	雑穀米ごはん みそ汁 牛乳 マール蒸しパン		26 木	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 なめこ汁	鮭、人参、ほうれん草 もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌	発芽玄米ごはん 鶏の甘辛唐揚げ 南瓜サラダ みそ汁			
11 水	お粥 ほうれん草煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 オニオンスープ	鶏ひき肉、キャベツ トマト、醤油、砂糖	わかめ、玉葱、コンソメ	チャーハン チーズ入りマトザダ オニオンスープ バナナ	雑穀米ごはん みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい		27 金	お粥 ほうれん草煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 オニオンスープ	鶏ひき肉、キャベツ トマト、醤油、砂糖 わかめ、玉葱、コンソメ	きのこうどん さつまいもの甘煮 オレンジ			
12 木	お粥 玉葱煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(わかめ、えのき)	鶏ひき肉、人参、もやし 玉葱、小松菜、醤油、砂糖	煮干、鰹節、わかめ、えのき	発芽玄米ごはん すまし汁 豚肉のみそ炒め 小松菜とハムのトレンジ和え	雑穀米ごはん みそ汁 牛乳 プルベリーチーズサンド		28 土							
13 金	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	煮込みうどん 煮魚	うどん、トマト、玉葱 キャベツ、煮干、鰹節、醤油	カラスカレイ、砂糖	ツナスパゲティ コーンサラダ 卵スープ 柿	雑穀米ごはん みそ汁 牛乳 クッキー、せんべい		29 日							
14 土					焼肉丼 すまし汁	雑穀米ごはん みそ汁 牛乳 サブレ、せんべい		30 月	お粥 玉葱煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、ねぎ)	カラスカレイ、じゃが芋 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌	ごはん みそ汁 筑前煮 オレンジ わかめの酢の物			
15 日								31 火	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、ねぎ)	カラスカレイ、じゃが芋 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌	雑穀米ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き もやしサラダ すまし汁			
16 月	お粥 ほうれん草煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、ねぎ)	鶏ひき肉、玉葱、キャベツ 人参、醤油、砂糖	煮干、鰹節、味噌	ごはん 鶏の香り焼き ひじきサラダ みそ汁	雑穀米ごはん みそ汁 牛乳 クッキー、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。