



じょうぶな子、げんきな子

運動会・バス遠足など10月は楽しい行事が続きました。2階クラスの保護者の皆様には、今年から3クラスでの運動会を観覧して頂き、共に子供達の成長を感じる事が出来本当に嬉しく思っています。また保護者競技も行って行きたいと考えています。1階クラスのミニ運動会はクリスマス会と共にビデオに収め販売をいたします。服装等、様々なご協力ありがとうございました。子供達は残り少ない秋を惜しみながら元気に戸外で遊んでいます。今月は、1階クラスのビデオ懇談会(0・1・2才児)を予定しております。是非ご参加ください。季節の変わり目です。色々な感染症も流行していますので体調管理に気を付けながら、手洗い・うがいをしっかりと行い予防を心掛けていきましょう。

※ビデオ懇談会の際は、靴袋、スリッパをご持参下さい。



11月の行事予定

1日(水) 体育指導	16日(木) 南部中学校職場体験
2日(木) リトミック(4・5才) / 内科健診	17日(金) 南部中学校職場体験
3日(金) 文化の日	18日(土) 0・1・2才ビデオ懇談会
4日(土) 布団乾燥	20日(月) 絵本納入袋・配布 / 身体測定
7日(火) 絵画教室(2・3才)	22日(水) 体育指導
8日(水) 体育指導	23日(木) 勤労感謝の日
9日(木) 絵画教室(4・5才)10月振替分	24日(金) 記念撮影
11日(土) 布団乾燥	27日(月) 誕生会
13日(月) 英語教室	29日(水) リトミック(1～3才)
14日(火) 避難訓練(不審者)	30日(木) 絵画教室(4・5才)
15日(水) 体育指導	園だより・献立表配信

今月の保育目標

- たんぽぽ ー 身体を沢山使って遊んだり散歩へ行き探索活動を楽しむ。
・気持ちを仕草や指差しなどで伝え、保育者に受け止めてもらい満足に過ごす。
- も も ー 友達に興味や関心を持ち、関わろうとする。
秋の自然に触れながら、保育者や友達と一緒に体を動かして遊ぶ。
- ちゅうりっぷ ー 保育士や友だちと一緒に秋を感じながら戸外で元気に
・気温の変化や体調の変化に留意し健康的に過ごす。
- さくら ー 秋の自然に触れながら伸び伸び遊び季節の移り変わりに
気付く
友達と一緒に活動する楽しさや達成感を味わう
- ひまわり ー 友達と一緒に活動する楽しさや達成感を味わう。
季節の移り変わりに気づき元気に、健康に過ごす。
- ゆり ー 秋の自然に触れ、季節に応じた生活の仕方を知るとともに
季節の移り変わりにも気付く。
積極的に手伝いや年下の子の世話をし、自尊心を高める。

お知らせとお願い

● 厚着をせず、調節のしやすい衣類をご用意ください。

● 内科検診が11月2日(木)にあります。お休みした場合は、こちらの指定した別日に、千葉西総合病院に保護者の方に連れて行っていただくこととなります。ご了承ください。
なるべくお休みしないようにしましょう





たんぽぽ組(0才児)

初めての運動会、先生方や沢山のお兄さんお姉さんに見守られ、最後までお利口に参加していた子ども達でした。お洋服の用意、ありがとうございました。少し緊張している様子もありましたが、笑顔も見られかわいいたんぽぽさんでした！秋になり、戸外遊びや散歩が楽しめるようになりましたね。動きも活発になってきた子ども達なので、戸外での活動を充実させ、沢山身体を動かしていこうと思います。11月は、ビデオ懇談会があります。園生活の様子をご覧頂いたり、ご家庭での様子を聞かせて頂いたりしながら、色々なお話が出来れば良いなと思っていますので、よろしくお願いします！



さくら組(3才児)

先日はお忙しい中運動会にご参加いただきありがとうございました。大勢の人に囲まれて行う運動会は初めてだったので緊張気味の子ども達でしたが、「お家の人に見てもらうんだ」と練習の時から張り切っていました。本番では練習の成果を発揮し、今までで一番素晴らしい出来栄だったと思います。バス遠足ではバスから眺める景色や沢山の動物を見ることができ、大興奮のさくらさん。作ってもらったお弁当を美味しく食べる姿が微笑ましかったです。お弁当のご協力ありがとうございました。感染症が流行る時期なので、体調面に気を付けながら元気に過ごしていきたいです。



もも組(1才児)

落ち葉が風に輝き秋らしい季節となりました。11月は園庭や散歩に出て、自然に沢山触れ込んでいきたいと思っています。最近、言葉もだいぶ増えてきたもも組さん。お友達同士や先生とも会話を楽しんでいます！また、身のまわりの事や食事や着脱を自分でやってみようとする姿が見られています。その気持ちを大切にしながら、その子の成長に合わせて次に繋がる声掛けをしていきたいと思っています。18日に行われるビデオ懇談会では、保育園での様子を見て頂いたり、お家での様子を聞かせて頂いたり...色々なお話が伺えると事を楽しみにしています。



ひまわり組(4才児)

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが秋の訪れを感じさせてくれますね。戸外遊びや散歩に出掛ける機会も増えました。先日の運動会ではお忙しい中ご参加いただきありがとうございました。毎日元気に楽しみながら練習をしてきた子ども達は、おうちの方に見てもらうことを楽しみに頑張っていたので、その成果を存分に発揮することが出来嬉しそうでした。やはり本番が一番上手で、その姿に感動しました。皆で力を合わせて一緒に達成感を味わうことが出来、また一つ大きくなったひまわり組です。又、市川市動植物園への遠足も皆で楽しみました。ミニ機関車に乗ったり、沢山の動物を見て回り、お弁当も大喜びで食べていました。朝早くからの弁当作り、登園時間のご協力ありがとうございました。



ちゅうりっぷ組(2才児)

10月26日に行われたミニ運動会は日差したつぷりの晴天の中、少しだけ夏の暑さを感じるようでしたが、ちゅうりっぷ組のみんなは元気いっぱい『かけっこ』『はたらくるま』を行うことが出来ました。かけ声も大きく可愛く踊っていて練習の成果も出ていたと思います。保護者の皆様にはお忙しい中のご協力ありがとうございました。朝夕は肌寒くなってきました。寒暖差が大きくなる時期でもあるので体調変化には気を付けて見ていきたいと思っています。11月は外遊びやお散歩など子ども達と一緒に楽しみつつ、18日にはビデオ懇談会もあります。そして12月のクリスマス会に向けて新たにスタートを切りたいと思っています。



ゆり組(5才児)

10月は運動会、遠足と楽しい行事が沢山ありました。運動会では、お忙しい中ご協力いただきありがとうございました。毎日一生懸命練習した組体操は、お友達と協力しながら最後まで頑張り、年長児らしく決めることが出来ていたと思います。お遊戯では難しい振り付けもありましたが、何度も練習を重ねて頑張ってきました。本番では法被を着てはちまきを巻き、太鼓を持って最後まで力強く踊る子ども達の姿に感動しました。練習の成果を十分に発揮してくれた子ども達。おうちの人に見てもらっていることもあり、練習以上の出来に感動と共に成長も感じられました。全ての競技を全力で取り組む姿はとてまにかっこよかったです！市川動植物園への遠足は朝からテンションが高かったゆり組さん。色々な動物を見たり、なによりお弁当の時間を楽しみにしていた子ども達はとても喜んでいました。お弁当など、色々のご協力ありがとうございました。11月は戸外で沢山遊んだりしながら秋の深まりを感じていければと思います。

今月の給食レシピ

大豆サラダ

材料

水煮大豆・・・90g
人参・・・約1/2本
胡瓜・・・約1/3本
チーズ・・・30g
コーン缶詰・・・30g

サラダ油・・・小さじ1強
酢・・・小さじ1+1/2
醤油・・・小さじ1弱
砂糖・・・小さじ1/2
ごま油・・・小さじ1弱

作り方

①切り方

人参・・・いちよう切り
胡瓜・・・輪切り
チーズ・・・サイコロ状

②人参は柔らかくなるまで茹で冷ましておく。胡瓜は塩もみをし水気を絞る。

大豆も一度茹で冷ましておく。

③調味料を全て混ぜ合わせドレッシングを作る。材料全てとドレッシングを絡めて完成。

ほけんだより

インフルエンザと風邪は何が違うの？
風邪は、喉の痛み・鼻汁・くしゃみ・咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、風邪と同様に、喉の痛み・鼻汁・咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



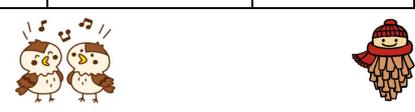
予防接種について
発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果発揮するまでに2週間かかり、3～6か月程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している時は、日を改めて予防接種を受けるようにしましょう。

11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10月31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 水	豆腐の肉野菜 あんかけ丼 ポパイサラダ みそ汁 パナナ	豚肉、豆腐、人参、玉葱 椎茸、いんげん、片栗粉 ほうれん草、えのき、コーン ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 474/500 P 15. 5/16. 6 F 15. 7/14. 6 食塩 1. 1/1. 3	17 金	ロールサンド (ハムチーズ、ジャム) クリームシチュー オレンジ	ロールパン、ハム、チーズ マヨネーズ、番ジャム 豚肉、人参、玉葱、じゃが芋 コーン、牛乳、シチュールー	牛乳 スイートポテト	E 576/627 P 17. 6/18. 3 F 23. 3/14. 4 食塩 1. 1/1. 1
2 木	カレーライス りんごサラダ すまし汁	豚肉、人参、じゃが芋 玉葱、カレールウ、りんご キャベツ、胡瓜 小松菜、豆腐	牛乳 豆乳もち	E 427/498 P 15. 5/16. 2 F 17. 2/16. 4 食塩 1. 8/2. 1	18 土	和風スパゲティ すまし汁	スパゲティ、ベーコン 玉葱、しめじ、舞茸 ほうれん草、めんつゆ 万ねぎ、豆腐	牛乳 クラッカー せんべい	E 396/404 P 14. 5/14. 8 F 17. 0/15. 9 食塩 1. 3/1. 5
3 金	文化の日				19 日				
4 土	煮込みうどん さつまいもの甘煮	うどん、ねぎ、しめじ、舞茸 ほうれん草 さつま芋	牛乳 クッキー せんべい	E 378/379 P 12. 6/12. 5 F 13. 7/12. 1 食塩 1. 5/1. 9	20 月	鶏クリームライス トマトサラダ わかめスープ オレンジ	鶏肉、南瓜、人参、玉葱 コーン、スキムミルク、バター 小麦粉、トマト、キャベツ 胡瓜、わかめ、卵、コンソメ	牛乳 おふの黒糖スナック	E 415/425 P 17. 9/18. 9 F 14. 1/13. 2 食塩 1. 0/1. 3
5 日					21 火	発芽玄米ごはん ししゃもの黄金焼き さつま芋のサラダ みそ汁	のりおかか、ししゃも カレー粉、小麦粉、粉チーズ さつま芋、人参、りんご、ハム 胡瓜、マヨネーズ、豆腐、ねぎ	麦茶 ヨーグルト せんべい	E 558/496 P 18. 8/20. 0 F 12. 8/14. 0 食塩 1. 2/1. 6
6 月	ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜とコーンのバター醤油炒め みそ汁	豚肉、玉葱、豆腐、しめじ 舞茸、卵、パン粉、ケチャップ ソース、小松菜、しらす、コーン 人参、バター、大根、えのき	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 468/496 P 18. 4/20. 3 F 17. 1/16. 3 食塩 1. 5/1. 6	22 水	ひじきごはん ワンタンスープ バナナ	ひじき、人参、油揚げ 豚肉、ねぎ、人参、白菜 万ねぎ、春雨、ごま油	牛乳 パタースティックパン	E 472/498 P 15. 8/16. 3 F 13. 1/11. 4 食塩 1. 0/1. 1
7 火	雑穀米ごはん 魚のハーベキュー焼き ひじきサラダ みそ汁 柿	おかか、カラスカレイ、片栗粉 りんご、キャベツ、胡瓜 人参、ひじき、豆腐、ねぎ	牛乳 焼き芋	E 421/434 P 17. 0/17. 7 F 10. 3/7. 8 食塩 1. 2/1. 6	23 木	勤労感謝の日			
8 水	五目とりめし 小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁 バナナ	鶏肉、人参、ごぼう、しめじ 舞茸、小松菜、ハム、卵 竹輪、ごま油 キャベツ、油揚げ	牛乳 きな粉マドレーヌ	E 516/551 P 17. 4/18. 6 F 20. 2/20. 3 食塩 1. 4/1. 6	24 金	ミートソースパゲティ フレンチサラダ 卵スープ オレンジ	スパゲティ、豚肉、人参、玉葱 ピーマン、にんにく、片栗粉 ケチャップ、ソース、キャベツ 胡瓜、卵、ねぎ、コンソメ	牛乳 かぼちゃマフィン	E 515/546 P 17. 1/17. 7 F 20. 5/20. 7 食塩 1. 2/1. 5
9 木	ピラフ 鶏肉のマーレード焼き トマトサラダ オニオンスープ	玉葱、人参、ピーマン、ハム にんにく、バター、鶏肉 マーレードジャム、トマト、胡瓜 キャベツ、わかめ、コンソメ	牛乳 ぶどうパン	E 446/458 P 19. 7/21. 3 F 13. 6/11. 9 食塩 1. 5/1. 9	25 土	親子丼 すまし汁	鶏肉、卵、玉葱、しめじ 舞茸、ねぎ 万ねぎ、豆腐	牛乳 クラッカー せんべい	E 436/452 P 18. 7/19. 9 F 14. 5/13. 1 食塩 1. 4/1. 5
10 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、キャベツ 人参、もやし、ピーマン、ソース ブロッコリー、竹輪、ごま ニラ、卵	牛乳 ばりばりカルシウム	E 372/374 P 17. 7/18. 7 F 13. 7/12. 0 食塩 1. 7/1. 8	26 日				
11 土	中華丼 すまし汁	豚肉、白菜、人参、舞茸 玉葱、うずらの卵 鶏がらスープの素 チンゲン菜、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい	E 404/413 P 14. 0/14. 2 F 13. 3/11. 6 食塩 0. 9/1. 1	27 月	ごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ キャベツのごまあえ すまし汁 ヤクルト	鶏肉、豆腐、ねぎ、味噌 卵、パン粉、キャベツ 人参、油揚げ、ごま わかめ、えのき	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 468/495 P 17. 9/19. 7 F 15. 8/14. 9 食塩 1. 6/1. 7
12 日					28 火	雑穀米ごはん 鮭の五目あんかけ ブロッコリー、トマト みそ汁 パナナ	のりたま、鮭、人参、蓮根 筍、コーン、大豆、片栗粉 ごま油、ブロッコリー、トマト マヨネーズ、とうふ、ねぎ	牛乳(2~5歳) オレンジゼリー 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 450/512 P 20. 2/21. 5 F 12. 0/14. 4 食塩 1. 1/1. 3
13 月	お赤飯 肉じゃが 青菜の豆腐和え みそ汁 柿	あずき、ごま、豚肉、人参 玉葱、じゃが芋、しらたき ほうれん草、豆腐、竹輪 ごま油、ねぎ、わかめ	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 422/507 P 15. 5/18. 4 F 10. 4/14. 2 食塩 1. 1/1. 5	29 水	親子そぼろ丼 小松菜のじゃこあえ みそ汁 オレンジ	鶏肉、卵、いんげん、でんぶ 海苔、小松菜、人参、じゃこ 生姜、竹輪、ごま油 大根、えのき	牛乳 ピザトースト	E 541/582 P 24. 2/26. 6 F 21. 4/21. 9 食塩 1. 9/2. 4
14 火	発芽玄米ごはん 魚のパン粉焼き ジャーマンポテト みそ汁	のりたま、鮭、青のり、パン粉 粉チーズ、マヨネーズ、じゃが芋 人参、玉葱、コーン、ベーコン バター、にんにく、キャベツ、油揚げ	牛乳 サブレ せんべい 小魚(3~5歳)	E 462/489 P 19. 2/21. 1 F 16. 0/14. 8 食塩 1. 0/1. 1	30 木	ごはん 豚肉のケチャップ焼き スパゲティサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、しめじ ケチャップ、サラソバ、りんご 胡瓜、ハム、マヨネーズ わかめ、ねぎ	牛乳 きな粉バナナ	E 496/524 P 18. 3/19. 5 F 19. 2/19. 1 食塩 1. 2/1. 3
15 水	チャーハン チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ バナナ	焼豚、万ねぎ、なると、卵 キャベツ、トマト、胡瓜、チーズ 玉葱、わかめ、コンソメ	牛乳 オレンジケーキ	E 429/440 P 15. 0/15. 5 F 14. 2/12. 9 食塩 1. 4/1. 6					
16 木	さつまいもごはん 鶏のレモン醤油かけ 切干大根サラダ みそ汁	さつまいも、ごま、鶏肉 レモン、生姜、切干大根 人参、胡瓜、ツナ、マヨネーズ 豆腐、ねぎ	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 458/482 P 20. 9/23. 3 F 17. 4/16. 7 食塩 1. 6/1. 9	※	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。

【七五三のお祝い】

11月15日の七五三はこどもの健やかな成長を祝う行事です。保育園の給食ではお赤飯が提供されます。

また、七五三に食べる千歳飴には「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起の良い紅白色になっています。

11月 離乳食予定献立表

(令和5年10月31日)
金ヶ作保育園

日 曜	初期		中期・後期給食		完了期給食		日 曜	初期		中期・後期給食		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	お粥 人参煮 じゃがいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(ねぎ、わかめ) ヨーグルト ビスケット	鶏ひき肉、豆腐、人参 玉葱、ほうれん草、醤油 砂糖、煮干、鰹節、味噌 ねぎ、わかめ	豆腐の肉野菜あんかけ丼 ポパイサラダ みそ汁 パナナ 牛乳 ビスケット、せんべい	17	お粥 ほうれん草煮 さつまいも煮 野菜スープ	パン粥(食パン) ポトフ ヨーグルト スイートポテト	鶏ひき肉、ほうれん草 トマト、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜、さつまい	ロールサンド (ハムチーズ、苺ジャム) クリームシュー オレンジ 牛乳 スイートポテト				
2	お粥 南瓜煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(小松菜、豆腐) ヨーグルト クッキー	鶏ひき肉、人参、玉葱 じゃが芋、醤油、砂糖 煮干、鰹節 小松菜、豆腐	カレーライス りんごサラダ すまし汁 牛乳 豆乳もち	18				和風スパゲティ すまし汁 牛乳 クッキー、せんべい				
3	文化の日						19						
4					煮込みうどん さつまいもの甘煮 牛乳 クッキー、せんべい	20	お粥 人参煮 じゃがいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 わかめスープ ヨーグルト せんべい	鶏ひき肉、人参、しめじ 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 かぶ	鶏クリームライス トマトサラダ わかめスープ オレンジ 牛乳 おふの黒糖スナック			
5						21	お粥 南瓜煮 玉葱煮 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) ヨーグルト せんべい	鶏ひき肉、ほうれん草 トマト、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜、さつまい	発芽玄米ごはん ししゃもの黄金焼き さつまいものサラダ みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい			
6	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(大根、えのき) ヨーグルト せんべい	鶏ひき肉、豆腐、玉葱 小松菜、人参、醤油 砂糖、煮干、鰹節、味噌 大根、えのき	ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜とコンのバター醤油炒め みそ汁 牛乳 クッキー、せんべい	22	お粥 ほうれん草煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 貝だくさんスープ ヨーグルト 食パン	鶏ひき肉、白菜、人参 ねぎ、わかめ、春雨 コンソメ	ひじきごはん ワンタンスープ バナナ 牛乳 ハタースティックパン				
7	お粥 人参煮 じゃがいも煮 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) ヨーグルト 焼き芋	カラスカイ、キャベツ 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ	雑穀米ごはん 魚のハーベキュー焼き ひじきサラダ みそ汁 柿 牛乳 焼き芋	23	勤労感謝の日							
8	お粥 南瓜煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ) ヨーグルト きな粉蒸しパン	鶏ひき肉、人参、舞茸 しめじ、小松菜、醤油 砂糖、煮干、鰹節 味噌、キャベツ	五目とりめし 小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁 パナナ 牛乳 きな粉マドレーヌ	24	お粥 人参煮 じゃがいも煮 野菜スープ	煮込みうどん 煮魚 ヨーグルト 南瓜蒸しパン	うどん、人参、玉葱 キャベツ、鰹節、煮干 醤油、砂糖、カラスカイ	ミートソースパゲティ フレンチサラダ 卵スープ オレンジ 牛乳 かぼちゃマフィン				
9	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 ヨーグルト 食パン	鶏ひき肉、人参、玉葱 キャベツ、トマト、醤油 砂糖、わかめ、コンソメ	ピラフ 鶏肉のマーレド焼 トマトサラダ オニオンスープ 牛乳 ぶどうパン	25	親子丼 すまし汁 牛乳 クッキー、せんべい							
10	お粥 人参煮 じゃがいも煮 野菜スープ	きのこうどん 煮魚 ヨーグルト せんべい	うどん、鶏ひき肉、人参 キャベツ、もやし 煮干、鰹節、醤油 カラスカイ、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 ぱりぱりカルシウム	26	 							
11					中華丼 すまし汁 牛乳 ビスケット、せんべい	27	お粥 南瓜煮 玉葱煮 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) ヨーグルト クッキー	鶏ひき肉、豆腐、人参 キャベツ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 わかめ、ねぎ	ごはん みそ汁 豆腐入り鶏味噌つみれ キャベツのごま和え 牛乳 クッキー、せんべい			
12							28	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) ヨーグルト せんべい	鮭、人参、筍、トマト ブロッコリー、醤油、砂糖 鰹節、煮干、味噌 豆腐、ねぎ	雑穀米ごはん みそ汁 鮭の五目あんかけ ブロッコリー、トマト パナナ 麦茶 ヨーグルト、せんべい		
13	お粥 南瓜煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(ねぎ、わかめ) ヨーグルト せんべい	鶏ひき肉、人参、玉葱 じゃが芋、ほうれん草 煮干、鰹節、味噌、ねぎ わかめ、醤油、砂糖	お赤飯 肉じゃが 青菜の豆腐和え みそ汁 柿 麦茶 ヨーグルト、せんべい	29	お粥 人参煮 じゃがいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(大根、えのき) ヨーグルト 食パン	鶏ひき肉、小松菜 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、えのき	親子そぼろ丼 小松菜のじゃこ和え みそ汁 オレンジ 牛乳 ビザトースト				
14	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(キャベツ) ヨーグルト ビスケット	鮭、じゃが芋、人参 玉葱、醤油、砂糖 鰹節、煮干、味噌 キャベツ	発芽玄米ごはん 魚のパン粉焼き ジャーマンポテト みそ汁 牛乳 サフレ、せんべい	30	お粥 南瓜煮 玉葱煮 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) ヨーグルト きな粉バナナ	鶏ひき肉、玉葱、人参 しめじ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 わかめ、ねぎ	ごはん みそ汁 豚肉のケチャップ焼き スパゲティサラダ 牛乳 きな粉バナナ				
15	お粥 人参煮 じゃがいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 オニオンスープ ヨーグルト フレーン蒸しパン	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 チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ パナナ 牛乳 オレンジケーキ									
16	お粥 南瓜煮 玉葱煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、ねぎ) ヨーグルト クッキー	鶏ひき肉、人参 さつまいも、醤油、砂糖 鰹節、煮干、味噌 豆腐、ねぎ	さつまいもごはん 鶏のレモン醤油かけ 切干大根サラダ 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。