



じょうぶな子、げんきな子



今年も暑い夏がやってきます。大好きなプールや水遊びも始まりますので健康チェック表の記入を忘れずにして下さい。又、7月は色々な行事が行なわれます。七夕集会・夏祭りすいか割りや盆踊りでのしもうと思ひます。引き続き体調に気をつけ、元気に過ごしたいと思ひます。



水遊びがはじまります

毎日の健康チェックに加え、水遊びのチェックも忘れずをお願いします。爪は伸びてないか、かきこわした傷はないかも確認しましょう。



7月の行事予定

1日(月) プール開き	19日(金) 絵本・納入袋配布
3日(水) 体育指導	20日(土) 布団乾燥
4日(木) 尿検査(4・5才) / 絵画教室(4・5才)	22日(月) リトミック(3才半数保育参観・他クラス通常)
5日(金) 七夕会	23日(火) 身体測定
6日(土) 布団乾燥	25日(木) 避難訓練(風水)
8日(月) 英語教室(4才半数自由参観・他クラス通常)	26日(金) 夏祭り
9日(火) 絵画教室(2・3才)	31日(水) 誕生会
10日(水) 体育指導	園だより・献立表配信
11日(木) 絵本読み聞かせ(5才)	※3・4・5才児の自由参観の詳細は、クラス前のお知らせをご覧ください。
15日(月) 海の日	

今月の保育目標

- たんぽぽ** — ・保育士と一緒に水の感触を味わい、季節の体験を楽しむ
・欲求や要求を満たしていきながらゆったりとした気持ちで過ごす
- もも** — ・安全に気を付けながら水遊びを楽しむ
・水分や休息を十分に取り、暑い時期を快適に過ごす
- ちゅうりっぷ** — ・保育士や友だちと一緒に水遊びに慣れ楽しむ
・身の回りのことに意欲を持ち自分から進んでしようとする
- さくら** — ・健康に気を付けながら、元気に過ごす
・健康に気を付けながら、元気に過ごす
・自分の気持ちを伝え合い、関わりを深めながら楽しく遊ぶ
- ひまわり** — ・プール遊びを喜び、水に親しむ
・自分の思いや考えを言葉やしぐさで友達に伝えながら、一緒に遊ぶ楽しさを味わう
・夏の生活の仕方を知り自ら水分補給を行い健康に過ごす
- ゆり** — ・季節を感じながら、健康で安全な生活の仕方を知る
・夏ならではのあそび、行事に興味・関心を持ち、協力しながら準備をしようとする
・文字や数、色などに関心を持ち、遊びに取り入れていく

お知らせとお願い

- 汗をかきやすい時期なので、衣類を多めに用意しましょう。
- 水遊びの準備をお願いします。各クラスの持ち物を確認して、忘れ物のない様に気を付けましょう。
記名のご協力をお願いします。
- ホワイトボードやクラスの掲示物には毎日目を通してください。
- 3・4・5才児クラスは、水筒を持参していますが、水分補給の量が増えてくる時期なので、たっぷり目に入れてきてください。水筒が空になったときには、保育園で補充していきます。



じょうぶな子、げんきな子



たんぽぽ組 (0才児)

6月は天気の良い日はお外にたくさん出ました。テラスでは、気持ちの良い風を浴びながら玩具で遊んだり、戸外で遊ぶ、お兄ちゃんお姉ちゃんを見たり、園庭に行くときは最近よりサークル車に乗って、木陰を見つけシートを敷き、ピクニック気分です。砂遊びが好きな子供たち、大胆ににぎにぎしています。大きいクラスのお友達も寄ってきて、「赤ちゃん可愛い」と声をかけてくれます。お部屋では歩き始めの子、伝い歩きをする子、ハイハイで好きな玩具めがけている子、うつ伏せ飛行機ぶんぶん楽しんでいる子、沢山の成長を見せてくれる子供たちみんなとてもかわいいです。7月も体調に気を付けながら、水遊び、夏祭りを経験し楽しく元気に過ごしたいです。



さくら組 (3才児)

先日はお忙しい中、自由参観にお越しいただきありがとうございました。少し緊張している様子でしたが、保護者の方をちらっと見ては嬉しそうにしていた子ども達です。6月から始まったお当番活動。少しずつ慣れてきた子どもたちは、みんなの前に立っても堂々とお話できるようになり、朝顔の水やりも楽しみながら頑張っています。7月は子どもたちが楽しみにしている水遊びがいよいよ始まります。じっとしていても汗ばむ季節。こまめに水分を摂り、熱中症に気を付けて過ごしていきたいです。



もも組 (1才児)

蒸し暑い日が続いていますが、元気に過ごしている子ども達です。お外遊びに行けない日には、平均台やフラフープを使ってサーキット遊びをし身体を動かしたり、製作を楽しんでいます。説明もお利口に聞き、保育士と一緒に楽しく取り組んでいます。また、お話しも上手になり、絵本を見ると「わんわん」「ぞうさん」と指を差し教えてくれる様子も見られます。7月は安全に配慮しながら水遊びをしたり、夏祭りにも参加し無理のないよう健康に気を付けて過ごしていきたいと思ひます。



ひまわり組 (4才児)

先日はお忙しい中、自由参観にお越しいただきありがとうございました。いつもよりちょっぴり緊張顔の子ども達でしたが、徐々にいつもの元気な笑顔で楽しむ姿が見られました。6月は雨が続きたり夏のよな暑さの日もありましたが、涼しい時間の朝に園庭で遊ぶように過ごしてきました。みんなで植えたミニトマトも沢山実をつけはじめました。水やりが楽しく、「大きなあれ、おいしいなあれ」と言いながら育てています。7月はプールも始まり、夏ならではの行事もあります。水分や休息をしっかり取りながら、体調面に気をつけ楽しい夏を過ごしていきたいと思ひます。



ちゅうりっぷ組 (2才児)

6月は梅雨時の晴れ間を見つけて戸外遊びを楽しんだり、室内でも体を動かして遊んだり元気に過ごしました。ブロック遊びなどでも上手に組み合わせて遊びの世界を広げている子ども達です。7月には水遊びが始まるので暑中、涼をとって過ごせるように楽しんでいけたらと思ひます。また着脱の機会も増えるので、自分から進んでやっという意欲を盛り立てながら成長の手助けができたらいいなと思ひます。七夕会や夏祭りも予定されているので、無理なく楽しんで取り組んでいきたいと思ひます。



ゆり組 (5才児)

遅れてきた梅雨が蒸し暑さを感じさせる今日この頃。みんなで育てているお芋の葉もどんどん大きくなってきました。

7月に入ると七夕やプールに夏祭りと行事も増えてきます。子ども達と一緒にアイデアを出し合いながら楽しく行事の準備を進めていきたいと思ひます。

先日はお忙しい中、参観にお越しいただきありがとうございました。新しい講師の先生と共に楽しく、元気に伸び伸びと取り組む姿を見ていただけたのではと思ひます。運動会では更に成長した姿を見て感じていただけたらと思ひます。



今月の給食レシピ

鮭寿司

材料

- ・白ごはん・・・300～350g(約一合分)
- ・生鮭・・・30～40g
 - ・食塩・・・少々
- ・胡瓜・・・30g(約1/3本)
 - ・食塩・・・少々
- ・卵・・・1ケ
 - ・食塩・・・少々
- ・きざみのり・・・適量

作り方

- ①鮭に軽く塩を振って焼き、川や骨を除きながらほぐす。(鮭フレークで代用可能です)
- ②胡瓜を縦4等分のイチヨウ型に薄くスライスし、塩を少々ふりかけ塩もみをして水気を切る。
- ③溶き卵に塩を少々入れ薄く焼き、錦糸卵を作る。
- ④ご飯に、白ごま、ほぐした鮭、胡瓜をいれてよく混ぜる。器によそったら錦糸卵と刻みのりをトッピングする。



ほけんだより

水遊びの季節がやってきました。
みんなで元気に水遊びをする前に
子どもの体調や皮膚の状態を
もう一度しっかりと見てみて下さい。

皮膚の病気

○水いぼ(伝染性軟属腫)

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぷつぷつとした水泡が体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。

乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人が、かかりやすい傾向にあるようです。

搔き壊すと広がるので、爪を短く切って清潔にたもちましょう。

○とびひ(伝染性膿痂疹)

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったり搔いたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになります。

患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、直接触れないようにしましょう。

虫刺されやすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。

汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、シャワーを浴びて体を清潔に保ちましょう。

園生活・水遊びでの注意点

皮膚症状がみられる場合は、早めに皮膚科で診てもらいましょう。

水いぼ・とびひ共に、触れるとうつる可能性があるため、衣類や絆創膏などでしっかりと患部を覆って下さい。

水を介してうつることはありません。しかし、患部を搔いたり、水遊びの後には皮膚の状態が悪くなりやすいです。

水いぼは覆ってあれば、水遊びは可能です。ラッシュガードやタオル等覆う準備をお願いします。

とびひは受診し治療してかさぶたになるまでは、水遊びは控えましょう。

7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

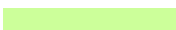
(令和6年6月28日)

金ケ作保育園

なのはなルーム

元山駅なのはなルーム

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月	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き ひじきサラダ みそ汁	鶏肉、マーメイドジャム ひじき、人参、胡瓜、キャベツ ごま、豆腐、ねぎ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 450/471 P 20.2/22.2 F 14.5/13.0 食塩 1.6/1.9	17水	カレーライス コーンサラダ すまし汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 カレールウ、キャベツ、胡瓜 コーン、小松菜、豆腐	牛乳 ぶどうパン	E 493/523 P 16.1/16.9 F 17.6/17.0 食塩 1.9/2.3
2火	雑穀米ごはん 魚のカレー焼き マゼドアンサラダ みそ汁	おかか、カラスカレイ、カレー粉 じゃが芋、人参、胡瓜 チーズ、ハム、マヨネーズ キャベツ、油揚げ	牛乳 バタースティックパン	E 469/494 P 20.0/21.7 F 14.4/13.0 職員 1.3/1.7	18木	ごはん 肉じゃが おくらと竹輪のおかかあえ みそ汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 しらたき、おくら、胡瓜 竹輪、鰹節 わかめ、ねぎ	麦茶 ヨーグルト せんべい	E 384/424 P 14.6/14.4 F 8.0/9.5 食塩 1.3/1.6
3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 なす、油揚げ	牛乳 南瓜蒸しパン	E 446/465 P 15.8/16.5 F 13.3/11.8 食塩 1.0/1.2	19金	サラダうどん 南瓜の信田煮 バナナ	稲庭風うどん、ツナ マヨネーズ、トマト 胡瓜、めんつゆ、南瓜 いんげん、人参、油揚げ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 420/434 P 12.8/13.1 F 15.2/14.0 食塩 1.4/1.6
4木	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	豚肉、人参、もやし、玉葱 味噌、小松菜、ハム、卵 ごま油 わかめ、えのき	牛乳 サブレ せんべい 小魚(3~5歳)	E 451/477 P 18.9/20.8 F 16.3/15.5 職員 1.5/1.6	20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 424/436 P 12.7/12.4 F 13.5/11.9 食塩 1.2/1.4
5金	ちらし寿司 トマトと胡瓜のナムル 星の子スープ バナナ	鶏肉、人参、コーン、絹さや 干し椎茸、海苔、トマト、胡瓜 ごま、ごま油、鶏がらスープ おくら、そうめん	牛乳(2~5歳) 七夕ゼリー 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 511/535 P 17.3/17.6 F 15.1/14.0 食塩 1.3/1.7	21日	 			
6土	親子丼 すまし汁	鶏肉、卵、ねぎ、玉葱 しめじ、舞茸 万ねぎ、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい	E 437/457 P 18.8/20.0 F 13.5/12.0 食塩 1.4/1.5	22月	ごはん 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ みそ汁	豚肉、豆腐、玉葱、しめじ 舞茸、ケチャップ、ソース 卵、パン粉、キャベツ、胡瓜 なす、油揚げ	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 494/529 P 18.1/19.8 F 19.9/19.9 食塩 1.3/1.4
7日									
8月	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 胡瓜の華風和え みそ汁	豚肉、玉葱、人参、しめじ ケチャップ、もやし、胡瓜 コーン、ごま、ごま油 わかめ、豆腐、ねぎ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 467/493 P 16.6/17.8 F 17.7/17.2 食塩 1.7/1.9	24水	ごはん 筑前煮 わかめの酢の物 みそ汁 オレンジ	鶏肉、人参、筍、蓮根 蒟蒻、わかめ、カニカマ 胡瓜、豆腐、ねぎ	牛乳 ずんだサンド	E 437/456 P 16.8/17.5 F 11.5/9.3 食塩 1.5/1.8
9火	発芽玄米ごはん 鮭のバター醤油焼き 南瓜サラダ みそ汁	のりおかか、鮭、バター 南瓜、玉葱、胡瓜、ベーコン なす、油揚げ	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 474/503 P 18.5/20.5 F 17.2/16.3 食塩 1.1/1.2	25木	スタミナ丼 青菜の豆腐和え みそ汁	豚肉、ニラ、人参、しめじ 玉葱、にんにく、生姜、ごま油 片栗粉、ほうれん草、豆腐 ごま、キャベツ、油揚げ	牛乳 エッグタルト	E 446/461 P 20.5/22.2 F 15.0/14.0 食塩 1.1/1.4
10水	チャーハン チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ オレンジ	焼豚、卵、ナルト、万ねぎ キャベツ、トマト チーズ、玉葱、わかめ コンソメ	牛乳 やさい蒸しパン	E 438/451 P 15.3/15.6 F 13.7/12.4 食塩 1.4/1.6	26金	焼きそば トマトと胡瓜のナムル すまし汁 バナナ	中華麺、豚肉、キャベツ、ピーマン 人参、もやし、ソース トマト、胡瓜、鶏がらスープの素 卵、ニラ	牛乳 すいか	E 430/435 P 16.2/16.0 F 12.3/10.3 食塩 1.3/1.4
11木	ひじきごはん 胡瓜とささみのごまみそ和え すまし汁	ひじき、人参、油揚げ 鶏ささみ、胡瓜、もやし ごま、小松菜、豆腐	牛乳 バナナマフィン	E 533/571 P 18.3/19.6 F 17.9/17.5 食塩 1.2/1.6	27土	そうめん ポテトとベーコンの バター炒め	そうめん、胡瓜、みかん缶 めんつゆ じゃが芋、ベーコン、バター	牛乳 クラッカー せんべい	E 428/440 P 12.2/12.0 F 15.1/19.0 食塩 1.4/1.6
12金	ナポリタン りんごサラダ 卵スープ バナナ	スパゲティ、人参、玉葱、ピーマン トマト缶、にんにく、ケチャップ ベーコン、りんご、キャベツ、胡瓜 ねぎ、卵、コンソメ	牛乳(2~5歳) バニラパバロア 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 435/432 P 14.7/15.0 F 15.1/13.8 食塩 1.4/1.5	28日				
13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、片栗粉	牛乳 サブレ ビスケット	E 416/426 P 15.1/15.6 F 13.6/11.9 食塩 0.9/1.0	29月	鶏クリームライス トマトサラダ わかめスープ	鶏肉、南瓜、玉葱、人参 小麦粉、スキムミルク、バター トマト、胡瓜、キャベツ わかめ、卵、コンソメ	牛乳 おふのラスク	E 449/468 P 17.9/19.0 F 16.9/16.5 食塩 1.0/1.3
14日									
15月	<h2>海の日</h2>								
16火	鮭寿司 スパゲティサラダ みそ汁 オレンジ	紅鮭、胡瓜、ごま、卵 サラスパ、りんご、ハム マヨネーズ なす、油揚げ	牛乳 マカロニあべかわ	E 467/486 P 16.6/17.4 F 14.3/12.9 食塩 0.9/1.0	30火	雑穀米ごはん 魚の利久焼き あつさり煮 みそ汁	のりたま、カラスカレイ、ごま 人参、大根、じゃが芋、ねぎ 蒟蒻、ごぼう、生揚げ わかめ、ねぎ	牛乳 コーンパンケーキ	E 496/521 P 22.3/24.4 F 17.2/16.3 食塩 1.5/1.7
17水	ゆかりごはん 鶏のさっぱり煮 小松菜のじゃこ和え みそ汁 ヤクルト	ゆかり、鶏肉、生姜 小松菜、人参、しらす ごま油、なす、油揚げ	牛乳 小魚(3~5歳)	E 488/520 P 18.6/20.3 F 16.8/16.0 食塩 1.5/1.8	31水				

※  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。

【ビタミンとリコピンで医者いらず！夏のトマト🍅】

トマトが赤くなると医者が青くなると言われるほど、6~9月のトマトには栄養がたくさん含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり病気から守ってくれます。うまみ成分も含むため生食以外にも肉や魚と煮込むと甘みやおいしさが増します。好きな料理にしておいしく食べましょう。

7月 離乳食予定献立表

(令和6年6月28日)
金ヶ作保育園
なのはなルーム
元山駅なのはなルーム

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	
	お粥 中期・後期午後おやつ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(豆腐、ねぎ)		鶏ひき肉、キャベツ、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ	完了期午後おやつ		お粥 中期・後期午後おやつ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(小松菜、豆腐)		鶏ひき肉、玉葱、人参 じゃが芋、醤油、砂糖 煮干、鰹節、 小松菜、豆腐	完了期午後おやつ
1 月	お粥 玉葱煮 さつま芋煮 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、キャベツ、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ	わかめごはん 鶏肉のマーレード焼き ひじきサラダ みそ汁 牛乳 クラッカー、せんべい	17 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 すまし汁(小松菜、豆腐)	鶏ひき肉、玉葱、人参 じゃが芋、醤油、砂糖 煮干、鰹節、 小松菜、豆腐	カレーライス コーンサラダ すまし汁 牛乳 ぶどうパン		
2 火	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(キャベツ)	カラスカレイ、じゃが芋 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 キャベツ	雑穀米ごはん 魚のカレー焼き マセドアンサラダ みそ汁 牛乳 パタースティックパン	18 木	お粥 玉葱煮 さつま芋煮 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、玉葱、しめじ 舞茸、キャベツ、人参 砂糖、醤油 煮干、鰹節、味噌 わかめ、ねぎ	ごはん 肉じゃが おくらと竹輪のおかかあえ みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい		
3 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(なす)	鶏ひき肉、トマト ほうれん草、醤油 砂糖 煮干、鰹節、味噌 なす	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 南瓜蒸しパン	19 金	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	煮込みうどん 南瓜の甘煮	うどん、人参、トマト 煮干、鰹節、醤油 南瓜、砂糖	サラダうどん 南瓜の信田煮 バナナ 牛乳 ビスケット、せんべい		
4 木	お粥 玉葱煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(えのき、わかめ)	鶏ひき肉、玉葱、人参 もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節 えのき、わかめ	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 牛乳 サフレ、せんべい	20 土	 					
5 金	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 星の子スープ	鶏ひき肉、人参、トマト 砂糖、醤油 煮干、鰹節、おくら そうめん	ちらし寿司 トマトと胡瓜のナムル 星の子スープ バナナ 麦茶 ヨーグルト、せんべい	21 日						
6 土						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(なす)	鶏ひき肉、じゃが芋、人参 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 なす	ごはん 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ みそ汁 牛乳 クッキー、せんべい		
7 日						お粥 玉葱煮 さつま芋煮 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)	カラスカレイ、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 キャベツ	発芽玄米ごはん 魚の生姜焼き 切干大根のサラダ みそ汁 牛乳 オレンジケーキ		
8 月	お粥 玉葱煮 さつま芋煮 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、人参 しめじ、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 胡瓜の華風和え みそ汁 牛乳 クラッカー、せんべい	24 水	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 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、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ	ごはん 筑前煮 わかめの酢の物 みそ汁 オレンジ 牛乳 ずんだサンド		
9 火	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(なす)	鮭、南瓜、玉葱 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 なす	発芽玄米ごはん 鮭のバター醤油焼き 南瓜サラダ みそ汁 牛乳 クッキー、せんべい	25 木	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、玉葱、人参 しめじ、ほうれん草 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 キャベツ、油揚げ	スタミナ丼 青菜の豆腐和え みそ汁 牛乳 エッグタルト		
10 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 オニオンスープ	鶏ひき肉、キャベツ、トマト 醤油、砂糖 玉葱、わかめ、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 オレンジ 牛乳 やさい蒸しパン	26 金	お粥 玉葱煮 さつま芋煮 野菜スープ	煮込みうどん 煮魚	うどん、人参、キャベツ もやし、醤油、煮干 鰹節 カラスカレイ、砂糖	焼きそば トマトと胡瓜のナムル すまし汁 バナナ 牛乳 すいか		
11 木	お粥 玉葱煮 さつま芋煮 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)	鶏ひき肉、もやし 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節 小松菜、豆腐	ひじきごはん 胡瓜とささみのごまみそ和え すまし汁 牛乳 バナナマフィン	27 土						
12 金	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	煮込みうどん 煮魚	うどん、人参、玉葱 キャベツ、醤油 煮干、鰹節 カラスカレイ、砂糖	ナポリタン りんごサラダ 卵スープ バナナ 麦茶 ヨーグルト、せんべい							
13 土	 					お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 わかめスープ	鶏ひき肉、南瓜、玉葱 醤油、砂糖 わかめ、コンソメ	鶏クリームライス トマトサラダ わかめスープ 牛乳 おふのラスク		
14 日						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(わかめ、ねぎ)	鮭、じゃが芋 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 わかめ、ねぎ	雑穀米ごはん 魚の利久焼き あつさり煮 みそ汁 牛乳 コーンパンケーキ		
15 月	<h2 style="color: red;">海の日</h2>					お粥 玉葱煮 さつま芋煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(なす)	鶏ひき肉、小松菜、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 なす	ゆかりごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のじゃこ和え みそ汁 牛乳 ビスケット、せんべい		
16 火	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 白身魚と野菜の煮物 みそ汁(わかめ、ねぎ)	鮭、じゃが芋 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 わかめ、ねぎ	鮭寿司 スパゲティサラダ みそ汁 オレンジ 牛乳 マカロニあべかわ	※ 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。