



じょうぶな子、げんきな子

暑かった夏が終わり、秋も駆け足で過ぎ去ろうとしています。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。運動会、バス遠足と行事が続きました。ご協力、ありがとうございました。皆、楽しく参加しながら様々な経験をし確実に成長しています。

今月は、0・1・2才児のビデオ懇談会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。これからも、又いろいろな感染症も流行して来ます。規則正しい生活、十分な睡眠、バランスを考えた食事を意識しながら、体調管理に気を付けてください。保育園も手洗い・うがいをしっかりと行い予防を心掛けていきます。

※ ビデオ懇談会の際は、必ず靴袋、スリッパをご持参下さい。

玄関先に靴を置いておいたり、子供の靴箱に靴を入れることは出来ません。



11月の行事予定

2日(土) 布団乾燥	14日(木) 内科健診/南部中学校職場体験
3日(日) 文化の日	15日(金) 南部中学校職場体験
4日(月) 振替休日	16日(土) 布団乾燥
5日(火) 絵画教室(4・5才) 絵本読み聞かせ(5才)	19日(火) お腹元気教室(4・5才)
6日(水) 体育指導	20日(水) 体育指導 / 絵本・納入袋配布
7日(木) 歯科検診	22日(金) 身体測定
9日(土) 0・1・2才ビデオ懇談会	23日(土) 勤労感謝の日
11日(月) 英語教室	25日(月) リトミック
12日(火) 絵画教室(2・3才)	26日(火) 記念撮影
13日(水) 体育指導	27日(水) 避難訓練(火事・消防車来園)
	29日(金) 誕生会 園だより・献立表配信

今月の保育目標

- たんぽぽ** ー 戸外で沢山遊んだり、散歩で秋の自然を感じる
気持ちを仕草や指差しなどで伝え、保育士に受け止めてもらい満足に過ごす
- も** ー も ー 保育士や友達と一緒に秋の自然に触れ身体を動かして遊ぶ
楽しさを味わう。
身のまわりの事を自分でやってみようとする。
- ちゅうりっぷ** ー 秋の自然に触れながら、戸外で身体を動かして遊ぶ。
身の回りの事に関心を持ち、意欲的にやってみようとする。
- 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
友達と一緒に一つの遊びをする楽しさ、やり遂げる達成感や
満足感を味わう
- ひまわり** ー 友達と一緒に表現したり活動を通して、達成感を味わう
秋の自然に触れながら、思いきり身体を動かして遊ぶ
- ゆり** ー 自分の身体に興味・関心をもち、健康に気を付けようとする
友だちと協力し合って、クリスマス発表会に向けての活動を楽しむ
秋から冬にかけての季節の変化に気付き、日本の四季に興味をもつ

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14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)

初めてのミニ運動会は先生方やお兄さんお姉さんに応援してもらい、少し緊張したようですが笑顔も見られ無事参加できてよかったです。お洋服の用意もありがとうございました。ようやく秋になり戸外遊び、散歩の良い季節となりました。子どもたちもとても活発になってきたので、戸外での活動を充実させて保育士も一緒にたくさん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。園生活の様子を見て頂いたり、ご家庭での様子を聞かせて頂いたりしながらいろいろなお話が出来ればと思っていますのでよろしく願います。



さくら組(3才児)

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、秋らしくなってきました。戸外に出ると、落ち葉を拾っては季節の移り変わりを楽しんでいます。運動会では、毎日の練習の成果を発揮しながら頑張るさくらさん。おうちの方の応援がパワーとなり、笑顔いっぱいダンスホールには感動をもらいました。初めての大きな行事を終えまた一つ大きくなった子ども達です。色々ご協力ありがとうございました。バス遠足ではちょっとドキドキしたプラネタリウムも皆で見ることが出来、作ってもらったお弁当は大喜びで食べる子ども達でした。今はクリスマス会に向け練習が始まっています。引き続き無理なく、楽しく進めていきます。



もも組(1才児)

日中のぽかぽかとしたお日さまがより暖かく感じられる程の、朝晩の冷え込み。晩秋の気配が深まる頃となりました。先日のミニ運動会では、かわいいアンパンマンに変身したもも組さん。SLマンに乗り込みしょくぱんまん・カレーパンマンと一緒に、ばいきんまんをかつこよくやっつけてくれました！かけっこでも、お名前を呼ばれると元気に返事をし、笛の合図でゴールへ向かう姿がとてもかわいかったです。洋服の用意等ありがとうございました。11月も戸外遊びや散歩に行き元気に遊んでいきたいと思えます。また、9日に予定しているビデオ懇談会では、普段の園生活の様子を見て頂き、みなさんと色々なお話しをしていきたいと思えますので、よろしく願います。



ひまわり組(4才児)

運動会では沢山の応援ありがとうございました。今年はゆり組さんと一緒に組体操を頑張り、旗体操の練習もあり、毎日沢山練習したことを思いながら、当日みんなの顔を見て胸がいっぱいになりました。運動会を迎えるまで、沢山のご協力ありがとうございました。その次の週は、市川少年自然の家遠足になりました。プラネタリウムではひまわりさんらしい反応で楽しんでいました！やっぱり一番のお楽しみはお弁当の時間だったようで、とてもいい笑顔で嬉しそうに食べていました。素直で優しいひまわりさんがとてもかわいく思えた遠足でした。11月も秋を感じながら、戸外で体を動かして遊んだり、クリスマス会にむけ、体調に気を付けながら楽しく過ごしていこうと思います。



ちゅうりっぷ組(2才児)

朝夕は随分と肌寒くなり、段々と秋らしくなってきましたね。先日のミニ運動会では、少々緊張気味の子ども達でしたが、腰みのとポンポンを身に付けて、可愛らしいダンスを見せてくれました。かけっこでは、満面の笑みでゴールテープに向かって一生懸命走り、頑張っていたちゅうりっぷ組さんでした。11月は秋の自然に触れながら、戸外に出て元気に遊びたいと思えます。虫や花、木の実などを見つけて、担任に教えてくれる姿にも出会えそうです。9日にはビデオ懇談会もありますので是非、普段の園での生活をご覧下さい。皆さんとの色々なお話を楽しみにしています。お忙しいとは思いますが、ご参加の程よろしく願います。



ゆり組(5才児)

運動会が終わり、子ども達の顔つきも一回りお兄さん・お姉さんになったなと感じています。運動会では沢山の応援と保護者競技等ご協力いただきありがとうございました。練習以上の姿を見せてくれました！さすがゆり組さん！感動をありがとう！遠足は雨天の為、市川少年の家となりましたが、真っ暗な星空に輝く星を眺め、普段見たことのない夜空に興奮した様子でした。11月はみんなで育てたお芋ほり、クリスマス発表会に向けて劇と初めて行う合奏の準備に入ります。一段と寒くなるこの季節。寒さに負けず、健康に気を付けながら元気いっぱいに過ごしていきたいと思えます。

今月の給食レシピ

鶏団子のおろし煮

材料

鶏ひき肉・・・400g
人参・・・50g(1/2ヶ)
椎茸・・・50g(3ヶ)
卵・・・1ヶ
パン粉・・・20g(大匙4)
塩胡椒・・・少々
油・・・適量

作り方

- ①人参、椎茸をみじん切りにする。鶏ひき肉、卵、パン粉、塩胡椒と混ぜよく捏ねる。
- ②①を小判型に成形しフライパンに少々の油を敷いて焼く。
- ③大根はすりおろし、万能ねぎは小口切りにする。鍋に大根、万能ねぎ、醤油、みりんを入れ煮立たせ、タレを作る。
- ④肉団子におろしダレをかけて完成。

大根・・・300g(約1/3ヶ)
万能ねぎ・・・40g(1/2束)
醤油・・・60g(大匙3)
みりん・・・30g(大匙2)



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6年10月31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 金	きのこうどん さつまいもの甘煮 バナナ	うどん、鶏肉、舞茸、しめじ なめこ、椎茸、人参、ねぎ ほうれん草、さつまいも	牛乳 レーズン蒸しパン	E 436/452 P 15. 1/15. 8 F 13. 0/11. 6 食塩 1. 4/1. 6	17 日				
2 土	豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁	豚肉、人参、もやし、しめじ キャベツ、ごま油 鶏ガラスープの素 チンゲン菜、豆腐	牛乳 サブレ せんべい 小魚(3~5歳)	E 425/439 P 15. 4/15. 9 F 13. 3/11. 6 食塩 1. 2/1. 3	18 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 オレンジ	ゆかり、卵、牛乳、コンソメ、チーズ、ベーコン、キャベツ、人参、玉葱、ほうれん草 じゃが芋、切干大根、油揚げ、大豆 竹輪、キャベツ、油揚げ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 507/543 P 18. 0/19. 4 F 18. 1/17. 6 食塩 1. 5/1. 8
3 日	文化の日				19 火	いもごはん 鮭の五目あんかけ ブロッコリー、トマト みそ汁 ヤクルト	さつまいも、ごま鮭、蓮根、筍 人参、コーン、大豆、ごま油 片栗粉、ブロッコリー、マヨネーズ トマト、豆腐、ネギ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 453/523 P 19. 7/22. 4 F 15. 9/14. 9 食塩 1. 5/1. 8
4 月	振替休日				20 水	ビビンバ 生揚げと大根の煮物 春雨スープ	豚肉、生姜、にんにく、人参 もやし、ほうれん草、ごま油 味噌、生揚げ、大根 いんげん、春雨、卵	牛乳 豆腐ドーナツ	E 461/488 P 16. 7/17. 7 F 19. 7/19. 6 食塩 1. 6/1. 8
5 火	雑穀米ごはん 魚のハーベキュー焼き ジャーマンポテト みそ汁	のりたま、カラスカレイ、りんご 片栗粉、じゃが芋、人参、玉葱 コーン、ベーコン、バター キャベツ、油揚げ	牛乳 エッグタルト	E 445/464 P 19. 1/20. 4 F 12. 1/10. 1 食塩 1. 2/1. 4	21 木	チャーハン チーズ入りマトサダ オニオンスープ	焼豚、万ねぎ、ナルト、卵 キャベツ、トマト、胡瓜、チーズ 玉葱、わかめ、コンソメ	牛乳 ぶどうパン	E 454/470 P 15. 8/16. 5 F 14. 1/12. 8 食塩 1. 7/2. 0
6 水	スタミナ丼 小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	豚肉、人参、玉葱、しめじ ニラ、にんにく、生姜、ごま油 片栗粉、小松菜、ハム、卵 わかめ、ねぎ	牛乳 しらすチーズトースト	E 504/533 P 22. 0/24. 0 F 18. 4/18. 1 食塩 1. 6/2. 0	22 金	カレーうどん 南瓜の甘煮 バナナ	うどん、豚肉、玉葱、人参 しめじ、ほうれん草 カレールー、片栗粉 南瓜	麦茶 ヨーグルト せんべい	E 405/472 P 21. 0/21. 9 F 8. 5/5. 7 食塩 2. 1/2. 4
7 木	ごはん 鶏肉のチーズパン粉焼き キャベツの甘酢和え みそ汁	鶏肉、マヨネーズ 粉チーズ、パン粉 キャベツ、人参、ツナ 玉葱、しめじ	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 526/567 P 18. 9/21. 1 F 21. 0/21. 6 食塩 1. 0/1. 1	23 土	勤労感謝の日			
8 金	焼きそば ブロッコリーと竹輪のごま酢和え すまし汁	中華麺、キャベツ、人参 ピーマン、もやし、豚肉 ソース、ブロッコリー、竹輪、ごま コラー、卵	麦茶 鮭おにぎり	E 465/490 P 17. 4/18. 2 F 12. 4/10. 4 食塩 1. 7/1. 8	24 日				
9 土	和風スパゲティ すまし汁	スパゲティ、玉葱、しめじ、舞茸 ほうれん草、ベーコン めんつゆ、万ねぎ、豆腐	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 403/409 P 15. 0/15. 5 F 15. 0/13. 7 食塩 1. 3/1. 4	25 月	コーンバターライス 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ わかめスープ	コーン、バター、コンソメ、豆腐、豚肉 玉葱、しめじ、舞茸、卵、パン粉 ケチャップ、ソース、キャベツ、胡瓜 わかめ、卵、コンソメ	牛乳 サブレ せんべい 小魚(3~5歳)	E 494/527 P 18. 1/19. 8 F 19. 4/19. 4 食塩 1. 3/1. 4
10 日					26 火	発芽玄米ごはん 魚のカレー焼き マセドアンサラダ みそ汁	のりおおかか、カラスカレイ、カレー粉 生姜、じゃがいも 人参、胡瓜、ハム、チーズ マヨネーズ、小松菜、えのき	牛乳 ウインナーパン	E 440/456 P 18. 6/20. 0 F 14. 8/13. 6 食塩 1. 4/1. 8
11 月	ごはん 豚肉のごま照り焼き 小松菜のじゃこ和え みそ汁	豚肉、玉葱、ごま、小麦粉 小松菜、人参、しらす ごま油 豆腐、ねぎ	牛乳(2~5歳) プリン 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 423/484 P 19. 5/22. 1 F 11. 0/12. 6 食塩 1. 4/1. 7	27 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、ごま油、生姜 白菜、油揚げ、麩	牛乳 大学芋	E 462/485 P 15. 7/16. 3 F 13. 4/11. 8 食塩 1. 1/1. 4
12 火	さんまごはん 胡瓜の華風和え 豚汁	さんま、生姜、わかめ、胡瓜 もやし、コーン、ごま、ごま油 豚肉、人参、大根、ねぎ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 468/551 P 15. 5/19. 1 F 16. 4/19. 3 食塩 2. 1/2. 4	28 木	ごはん はんぺんフライ れんこんサラダ みそ汁	はんぺん、チーズ、小麦粉 卵、ケチャップ、ソース、キャベツ 蓮根、人参、ごま、ハム マヨネーズ、玉葱、しめじ	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 496/528 P 15. 4/16. 3 F 20. 7/21. 1 食塩 1. 5/1. 7
13 水	親子そばろ丼 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、ごま、いんげん、卵 でんぶ、海苔、大豆、人参 胡瓜、コーン、チーズ、ごま油 大根、えのき	牛乳 サブレ せんべい 小魚(3~5歳)	E 545/593 P 22. 9/25. 8 F 18. 9/19. 9 食塩 1. 5/1. 7	29 金	ロールサンド (卵、ジャム) 秋野菜のクリームシチュー	ロールパン、卵、マヨネーズ、苺ジャム 鶏肉、ほうれん草、人参、玉葱 しめじ、さつまいも 牛乳、シチュールー	牛乳 豆乳もち	E 526/564 P 17. 0/17. 9 F 21. 3/21. 8 食塩 1. 0/1. 2
14 木	お赤飯 鶏肉のレモン醤油かけ 三色ごま和え みそ汁	ごま、鶏肉、生姜、レモン 鶏肉のレモン醤油かけ ほうれん草、人参、もやし ごま、わかめ、ねぎ	牛乳 スイートポテト	E 454/471 P 18. 5/19. 3 F 12. 5/10. 6 食塩 0. 8/1. 0	30 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、油揚げ さつまいも	牛乳 クラッカー せんべい	E 427/438 P 13. 7/13. 8 F 14. 1/12. 6 食塩 1. 5/1. 7
15 金	ミートソーススパゲティ コーンサラダ 卵スープ	スパゲティ、人参、玉葱、ピーマン にんにく、ケチャップ、ソース、片栗粉 キャベツ、コーン、胡瓜 卵、ねぎ、コンソメ	牛乳 りんごジャムサンド	E 470/494 P 18. 7/19. 8 F 14. 5/13. 2 食塩 1. 7/2. 0					
16 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 クッキー せんべい	E 424/436 P 12. 7/12. 4 F 13. 5/11. 9 食塩 1. 2/1. 4		※ 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、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。

【食事のときの正しい姿勢】

食事のときは正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気を付けましょう。

- * 背筋をまっすぐ伸ばす
- * テーブルとおなかの間はこぶ一つ分あける
- * 両足を床につける
- * お茶碗やお椀は手に持つ
- * テーブルに肘をつかない

11月 離乳食予定献立表

(令和6年10月31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		中期・後期給食		材料	完了期給食		日 曜	初期給食		中期・後期給食		材料	完了期給食		
	中期・後期午後おやつ		完了期午後おやつ			完了期午後おやつ			完了期午後おやつ							
1 金	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	煮込みうどん さつまいもの甘煮	うどん、人参、玉葱 ほうれん草、鶏ひき肉 煮干、鰹節、醤油 さつまいも、砂糖	きのごうどん さつまいもの甘煮 バナナ				17 日								
2 土				豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁				18 月	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(キャベツ)	鶏ひき肉、玉葱、人参 じゃが芋、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 キャベツ	ゆかりごはん スパニッシュオムレツ 切干大根煮 みそ汁 オレンジ				
3 日	文化の日								19 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(豆腐、ねぎ)	鮭、人参、ブロッコリー 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ	いもごはん 鮭の五目あんかけ ブロッコリー、トマト みそ汁			
4 月	振替休日								20 水	お粥 玉葱煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(春雨)	鶏ひき肉、ほうれん草 人参、もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、春雨	ビビンバ 生揚げと大根の煮物 春雨スープ			
5 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、玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 キャベツ	雑穀米ごはん 魚のパーベキュー焼き ジャーマンポテト みそ汁				21 木	お粥 玉葱煮 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 人参、わかめ、コンソメ 食パン	チャーハン チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ				
6 水	お粥 玉葱煮 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 しめじ、小松菜、醤油 砂糖、煮干、鰹節、味噌 わかめ、ねぎ	スタミナ丼 小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁 オレンジ				22 金	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 南瓜の甘煮	うどん、人参、玉葱 しめじ、鶏ひき肉 ほうれん草、煮干、鰹節 醤油、南瓜、砂糖	カレーうどん 南瓜の甘煮 バナナ				
7 木	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(玉葱、しめじ)	鶏ひき肉、キャベツ 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 玉ねぎ、しめじ	ごはん 鶏肉のチーズパン粉焼き キャベツの甘酢和え みそ汁				23 土	勤労感謝の日							
8 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、キャベツ 鶏ひき肉、もやし 煮干、鰹節、醤油 カラスカレイ、砂糖	焼きそば ブロッコリーと竹輪のごま酢和え すまし汁 バナナ				24 日								
9 土				和風スパゲティ すまし汁				25 月	お粥 玉葱煮 さつまいも煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏肉と豆腐の煮物 わかめスープ	鶏ひき肉、玉葱、しめじ 舞茸、キャベツ、醤油、砂糖 わかめ、コンソメ	コーンバターライス 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ わかめスープ				
10 日									26 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(小松菜、えのき)	カラスカレイ、じゃが芋、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき	発芽玄米ごはん 魚のカレー焼き マゼランサラダ みそ汁			
11 月	お粥 玉葱煮 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、小松菜 人参、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ	ごはん 豚肉のごま照り焼き 小松菜のじゃこ和え みそ汁				27 水	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(白菜)	鶏ひき肉、ほうれん草 トマト、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜	ツナごはん 胡瓜の華風和え みそ汁 オレンジ				
12 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(大根、豆腐)	鮭、人参、もやし 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、豆腐	さんまごはん 胡瓜の華風和え 豚汁				28 木	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(玉葱、しめじ)	鶏ひき肉、人参、キャベツ 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 玉葱、しめじ	ごはん はんぺんフライ れんこんサラダ みそ汁				
13 水	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)	鶏ひき肉、人参 いんげん、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 大根、えのき	親子そぼろ丼 大豆サラダ みそ汁 バナナ				29 金	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	パン粥(食パン) ポトフ	食パン、粉ミルク 鶏ひき肉、人参、玉葱 さつまいも、しめじ ほうれん草、コンソメ	ロールサンド (卵、ジャム) 秋野菜のクリームシチュー バナナ				
14 木	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(わかめ、ねぎ)	鶏ひき肉、ほうれん草 人参、もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 わかめ、ねぎ	お赤飯 鶏肉のレモン醤油かけ 三色ごま和え みそ汁				30 土								
15 金	お粥 ほうれん草煮 南瓜煮 野菜スープ	煮込みうどん さつまいもの甘煮	うどん、人参、玉葱 ほうれん草、醤油、砂糖 さつまいも、砂糖 食パン	ミートソーススパゲティ コンソメサラダ 卵スープ オレンジ												
16 土				焼肉丼 すまし汁				※ は新メニューです。								
				牛乳 クッキー、せんべい												

※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。