



じょうぶな子、げんきな子



朝夕の気温も下がり確実に秋が近づいて来ています。

今年は台風や秋雨前線の影響で、毎日雨が続き体調を崩すお子さんも多くなっています。今月は運動会もあります。戸外での練習も中々進みませんが、子供たちは皆、室内でも頑張っています。晴れると蒸し暑く、過ごしづらいですが水分補給 休息を十分とり 体調に気を付けながら元気に運動会に参加してほしいと思います。今年は親子競技もありますので楽しんでご参加してください。

※連絡や台風等の影響による保育園の開園状況、その他保育園の連絡は全て【さくらメール】にておこないますので、必ず常に、受信、内容確認ができる様にしておいてください。



10月の行事予定

1日(木) リトミック
3日(土) 布団乾燥
5日(月) 英語教室
7日(水) 体育指導
12日(月) スポーツの日
14日(水) 体育指導
16日(金) 運動会リハーサル
17日(土) 布団乾燥

20日(火) 絵本配布
21日(水) 体育指導
24日(土) 第51回運動会(3・4・5才)
25日(日) 予備日
26日(月) 身体測定 / 避難訓練(風水)
27日(火) ミニ運動会リハーサル
28日(水) 誕生会
30日(金) ミニ運動会(0・1・2才)
園だより・献立表配信

今月の保育目標

- たんぽぽ ― 気温や活動に応じて衣服を調整し快適に過ごす。
・戸外に積極的に出て多くの自然に触れる。
・保育者や友達同士のやり取りの中で楽しさや喜びを感じる。
- も も ― 涼しい日は秋の自然に触れながら身体をの動かし戸外遊びを楽しむ。
・簡単な身の周りの事を自分でしようとする。
- ちゅうりっぷ ― 季節の変化や秋の自然に興味を持ち親む。
・身支度を自ら行い、自信を持って意欲的に行動する。
・心地よい気候の中、身体を動かして楽しく遊ぶ。
- さくら ― 運動会に楽しく参加し、やり遂げた充実感を味わう。
・毎日の生活を通して、自分の気持ちを相手に伝えたり一緒に遊ぶ楽しさを知る。
- ひまわり ― 身近な秋の自然に触れ、季節の変化や自然に興味を持つ
・楽しく運動会に参加して自信を持って取り組む
- ゆり ― 友達と一緒に目標を達成感を味わう。
・自分なりの目標や目的を持って運動会の練習に取り組む。
・秋の自然に触れ、観察したり遊びに取り入れて遊ぶ。



お知らせとお願い

●朝夕と日中の気温差がある時期です。又、運動会練習もありますので、調節しやすい衣類を多めにご用意ください。

●感染症の流行る時期です。手洗い・うがいをし、体調管理をしっかりとしていきましょう。いつもと違う様子が見られた時は、お知らせください。



クラス通信

10月



たんぽぽ組 (0才児)

9月は長雨でお天気が悪く、外遊びができませんでしたがその分お部屋で沢山遊ぶことができました。絵の具を使って製作をしたり、ソフト積み木や大型ブロックなど大きな玩具でも遊んでみました。新しいものを見ると初めは不思議そうな表情が面白いと知るとニコニコと笑顔が輝き出していました。また運動会の練習も始めています。「よーいどん！」のかけ声でかけっこを楽しんでいます。みんなお誕生日を迎え歩けるようになった子が増えてきました。ますます目が離せない時期ですが成長を感じられて嬉しく思う瞬間でもありますね。10月もいろいろなことを楽しみながら元気に過ごしていきたいと思っています。



さくら組 (3才児)

朝夕の風が少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。あいにくな天気が多く戸外遊びが大好きな子ども達は少し残念そうな様子です。そんな日はお部屋でじゃんけん列車や椅子取りゲームで盛り上がり気分転換をしています。製作では難しいはさみ使いや細かい塗り絵なども頑張っています。もう一つ頑張っているのは運動会の練習です。マットや跳び箱、鉄棒など一つ一つの技を丁寧に一生懸命取り組んでいます。回を重ねる度に上達していく様子を私達も驚いています。本番はお二階さんになって成長した姿を見てもらえるのを楽しみにしています。気温の変化が大きくなる時期です。元気に過ごせるよう、十分な休息や手洗いを心掛けていきたいと思っています。



もも組 (1才児)

新年度が始まってから早半年となり、あっという間にもう10月になってしまいました。真夏に比べて暑さはなくなり涼しい日が続いていますが、雨の日が続いている為中々外に出れずまだまだ遊び足りない様子の子ども達です。気になる玩具に興味や関心を持ち、のんびりゆったりしながら過ごす日もあれば、運動遊びをし身体を動かして遊ぶ日もありました。その中で普段家庭では難しい小麦粉粘土や片栗粉で感触遊びをして過ごす事もありました。子ども達は粉の感触や冷たさに触れながら保育者や友だちと仲良く遊ぶ事が出来、明るい表情や姿・元気な声を沢山聞く事が出来ました。10月は気温差が大きい季節でもある為引き続き健康面には十分に気を付けて過ごしていきたいと思っています。



ひまわり組 (4才児)

朝・夕は少し肌寒くなり、段々と秋らしくなってきましたね。9月は中々お天気に恵まれず、戸外遊びを楽しむことがあまり出来ませんでしたが、お部屋で椅子取りゲームをしたり、製作などを楽しみました。子ども達は毎日運動会の練習を頑張っています。初めての組体操では一人技から二人技、三人技と一つ一つの技を小さな身体で力を振り絞り、一生懸命頑張っています。友達と協力する姿には練習からつい目頭が熱くなってしまう日々です。本番を楽しみにしていただきたいね！気温差が大きく、体調を崩しやすいので、引き続き体調管理に気を付けながら過ごしていきたいと思っています。



ちゅうりっぷ組 (2才児)

虫の声が聞こえるようになりどこことなく寂しさを感じるような季節になりましたね。雨が多かったり暑かったりと園庭に出られないときは室内でも運動遊びを楽しむなど、元気いっぱいなちゅうりっぷ組です。10月はミニ運動会にむけて少しずつ練習をしていると思います。楽しく取り組んでいる子ども達の姿が見れますように。また、ハロウィンの装飾でも少しずつ製作をすすめて、雰囲気作りをしています。指先を使った細かい作業も集中して取り組む姿が見られ、お話もよく聞くことが出来る子ども達です。頑張っている子ども達ですが何か気になったことなどありましたらお知らせください。



ゆり組 (5才児)

9月に入り、雨が多く降るようになり、外を見ては外で遊べないねと話をすることが多くなってきました。今月の製作は、とんぼとコスモスでした。とんぼの羽は、絵の具で「デカルコマニー」をしてみました。半分に紙を折って広げると、わ~っと、驚いていた子ども達でした。コスモスのまわりには、色々な虫たちを描いていました。製作も、お話をよく聞いて思い思いに楽しんでいます。運動会に向けて練習も始まりました。組体操では、ゆり組さんらしくかっこよく発表できるように頑張っています。他の競技、リレーや玉入れ、ダンス等これから運動会に向けて力を合わせて頑張っていきます。保育園最後の運動会になりますので、ゆり組



今月の給食レシピ あんクッキー

材料(10枚分)

- ・薄力粉・・・75g
- ・サラダ油・・・22.5g
- ・こしあん・・・150g
- ・きな粉・・・10g

作り方

- ①材料を全てボウルに入れてよく捏ね合わせる。
- ②生地をまとめて長さ5cmの棒状にし、10等分にカットする。
- ③クッキングシートを敷いた天板に並べ、オーブンで10～15分焼く。

ほけんだより

【病気のあれこれ】

- ★子どもの風邪は、何が原因？
9割はウイルス感染です。
- ★抗生物質は、風邪を治す？熱を下げる？
抗生物質は、細菌を抑える薬です。ウイルスには効きません。
熱を下げたり痛みを取ったりする作用もありません。
中耳炎や細菌性肺炎など、細菌と闘う時や予防のために処方されます。
- ★風邪で処方される薬は？
多くは対症療法です。
風邪の症状は発熱、咳、鼻水、喉の痛み、嘔吐、下痢など様々なので、そのつらい症状を和らげるお薬です。
- ★熱が高くて、頭がおかしくなることは？
高熱＝重い病気というわけではありません。全身状態をみましょう。
顔色が悪い、ぐったりしている、嘔吐が続く、脱水になり唇が渴きおしっこが出ないなどの場合は、早めに受診しましょう。
中には、後遺症が残る病気もあります。救急の必要はなくても、診察時間内に受診しましょう。



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8年9月30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	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	ごはん 鶏のマーメレード焼き 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、オレンジマーメレード 水煮大豆、人参、胡瓜、 コーン、チーズ、ごま油 小松菜、油揚げ	牛乳(2～5歳) バナナパバロア 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 425/496 P 22. 4/25. 7 F 12. 0/13. 6 食塩 1. 3/1. 4	17	焼肉丼 すまし汁	豚肉、キャベツ、玉葱 人参、生姜 チンゲン菜、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい	E 422/458 P 15. 0/15. 1 F 12. 6/11. 7 食塩 0. 8/0. 9
2	焼きそば ブロッコリーごま酢あえ すまし汁	中華麺、豚肉、キャベツ、人参 ピーマン、もやし、ソース ブロッコリー、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				
3	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 キャベツ、鶏がらスープの素 片栗粉、チンゲン菜、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい	E 436/452 P 16. 6/17. 6 F 11. 2/10. 1 食塩 1. 2/1. 3	19	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、玉葱、ごま、小麦粉 小松菜、もやし、人参 鶏がらスープの素 じゃがいも、わかめ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 476/505 P 19. 2/20. 6 F 12. 8/12. 4 食塩 1. 3/1. 5
4					20	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 火 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 玉葱、しめじ	牛乳 南瓜とチーズの蒸しパン	E 468/484 P 19. 0/19. 5 F 15. 1/15. 3 食塩 1. 3/1. 4
5	ごはん 豚肉のつけ焼き 月 ポテトサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、にんにく じゃが芋、人参、胡瓜 ハム、卵、マヨネーズ 小松菜、えのき	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3～5歳)	E 511/547 P 19. 2/20. 5 F 17. 8/18. 6 食塩 1. 1/1. 2	21	鮭寿司 マカロニサラダ 水 なめこ汁 バナナ	鮭、のり、ごま、胡瓜、卵 マカロニ、胡瓜、じゃが芋 人参、ツナ、コーン、マヨネーズ なめこ、ねぎ、豆腐	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3～5歳)	E 539/581 P 18. 4/19. 7 F 17. 1/17. 4 食塩 0. 9/1. 0
6	雑穀米ごはん 火 鮭のバター醤油焼き ポパイサラダ 豚汁	のりたま、鮭、バター ほうれん草、えのき 豚肉、豆腐、大根、人参 牛蒡、ねぎ、蒟蒻	牛乳 りんごケーキ	E 501/530 P 24. 0/26. 0 F 15. 8/16. 1 食塩 1. 4/1. 4	22	とりクリームライス 木 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 スキムミルク、バター、人参 ひじき、キャベツ、胡瓜、ごま 春雨、卵	牛乳 焼き芋	E 422/454 P 18. 0/18. 5 F 11. 3/10. 7 食塩 1. 1/1. 5
7	麻婆豆腐丼 水 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 もやし、胡瓜、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	ナポリタン フルーツヨーグルト 金 たまごスープ	スパゲティ、ピーマン、玉葱、人参 トマト缶、にんにく、ベーコン ケチャップ、りんご、みかん缶 豆乳ヨーグルト、卵、ねぎ、コンソメ	麦茶 しらすおにぎり	E 475/501 P 17. 7/18. 2 F 10. 2/9. 1 食塩 1. 4/1. 6
8	ごはん はんぺんフライ 木 二色キャベツ みそ汁	はんぺん、チーズ、パン粉、卵 ケチャップ、ソース キャベツ、人参 大根、わかめ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3～5歳)	E 491/525 P 14. 6/15. 1 F 19. 1/19. 6 食塩 1. 6/1. 9	24				
9	ちゃんぽん風うどん 金 さつま芋の甘煮 バナナ	うどん、豚肉、キャベツ、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	牛乳 バタースティックパン	E 497/527 P 19. 5/20. 7 F 12. 3/11. 8 食塩 1. 5/1. 8	25				
10	ロールサンド (ツナコーン、ジャム) 土 ポトフ	ロールパン、ツナ、コーン マヨネーズ、いちごジャム じゃが芋、人参、キャベツ 玉葱、ベーコン、コンソメ	牛乳 ビスケット せんべい	E 430/443 P 14. 6/15. 1 F 16. 3/16. 7 食塩 1. 3/1. 5	26	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 月 れんこんサラダ みそ汁	生揚げ、豚肉、ピーマン、生姜 鶏がらスープの素、蓮根 キャベツ、人参、ハム、ごま マヨネーズ、さつま芋、玉葱	牛乳 豆乳もち	E 525/557 P 19. 8/20. 7 F 17. 9/18. 5 食塩 1. 1/1. 2
11					27	雑穀米ごはん 火 ししやもの黄金焼き 小松菜とハムのドレッシングあえ みそ汁	おかか、ししやも、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					28	ふりかけごはん 水 鶏肉のトマト煮 南瓜サラダ みそ汁 ヤクルト	のりたま、鶏肉、玉葱 にんにく、トマト缶、ケチャップ コンソメ、南瓜、胡瓜、ベーコン キャベツ、油揚げ	牛乳 バナナ蒸しパン	E 513/560 P 19. 8/21. 1 F 20. 4/21. 2 食塩 1. 1/1. 2
13	発芽玄米ごはん 火 魚の利休焼き ほうれん草おかかあえ みそ汁	のりおかか、カサカイ、ごま ほうれん草、人参、もやし 鰾節、白菜、さつま芋	牛乳 きな粉マドレーヌ	E 514/543 P 21. 8/23. 6 F 14. 8/14. 6 食塩 1. 3/1. 7	29	チャーハン 木 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、なると、万ねぎ 鶏がらスープの素、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 446/452 P 14. 2/13. 8 F 13. 4/11. 6 食塩 1. 0/1. 1
14	カレーライス 水 フルーツ春雨サラダ すまし汁 バナナ	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、マヨネーズ 小松菜、豆腐	牛乳(2～5歳) プリン 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 501/587 P 15. 2/15. 2 F 15. 8/16. 9 食塩 1. 6/1. 7	30	ロールサンド (卵、ジャム) 金 具だくさんポトフ バナナ	ロールパン、卵、マヨネーズ 苺ジャム、じゃが芋 玉葱、ブロッコリー、人参 キャベツ、にんにく、ウィンナー	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 469/492 P 15. 3/15. 7 F 19. 8/19. 7 食塩 1. 5/1. 8
15	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 木 青菜と豆腐あえ みそ汁 柿	鶏肉、ねぎ ほうれん草、豆腐、ごま ごま油、南瓜、玉葱	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 506/536 P 19. 4/20. 7 F 16. 0/16. 3 食塩 1. 1/1. 3	31	煮込みうどん 土 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	牛乳 クラッカー せんべい	E 436/451 P 17. 7/18. 9 F 13. 9/13. 7 食塩 1. 4/1. 6
16	きのこうどん 金 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	※				

※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 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)

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	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	ごはん 鶏のマーメレード焼き 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、オレンジマーメレード 水煮大豆、人参、胡瓜、 コーン、チーズ、ごま油 小松菜、油揚げ	牛乳(2～5歳) バナナパバロア 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 425/496 P 22. 4/25. 7 F 12. 0/13. 6 食塩 1. 3/1. 4	17	焼肉丼 すまし汁	豚肉、キャベツ、玉葱 人参、生姜 チンゲン菜、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい	E 422/458 P 15. 0/15. 1 F 12. 6/11. 7 食塩 0. 8/0. 9
2	焼きそば ブロッコリーごま酢あえ すまし汁	中華麺、豚肉、キャベツ、人参 ピーマン、もやし、ソース ブロッコリー、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				
3	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 キャベツ、鶏がらスープの素 片栗粉、チンゲン菜、豆腐	牛乳 ビスケット せんべい	E 436/452 P 16. 6/17. 6 F 11. 2/10. 1 食塩 1. 2/1. 3	19	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、玉葱、ごま、小麦粉 小松菜、もやし、人参 鶏がらスープの素 じゃがいも、わかめ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 476/505 P 19. 2/20. 6 F 12. 8/12. 4 食塩 1. 3/1. 5
4					20	ごはん 鶏の塩こうじ焼き 火 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 玉葱、しめじ	牛乳 南瓜とチーズの蒸しパン	E 468/484 P 19. 0/19. 5 F 15. 1/15. 3 食塩 1. 3/1. 4
5	ごはん 豚肉のつけ焼き 月 ポテトサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、にんにく じゃが芋、人参、胡瓜 ハム、卵、マヨネーズ 小松菜、えのき	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3～5歳)	E 511/547 P 19. 2/20. 5 F 17. 8/18. 6 食塩 1. 1/1. 2	21	鮭寿司 マカロニサラダ 水 なめこ汁	鮭、のり、ごま、胡瓜、卵 マカロニ、胡瓜、じゃが芋 人参、ツナ、コーン、マヨネーズ なめこ、ねぎ、豆腐	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3～5歳)	E 539/581 P 18. 4/19. 7 F 17. 1/17. 4 食塩 0. 9/1. 0
6	雑穀米ごはん 火 鮭のバター醤油焼き ポパイサラダ 豚汁	のりたま、鮭、バター ほうれん草、えのき 豚肉、豆腐、大根、人参 牛蒡、ねぎ、蒟蒻	牛乳 りんごケーキ	E 501/530 P 24. 0/26. 0 F 15. 8/16. 1 食塩 1. 4/1. 4	22	とりクリームライス 木 ひじきサラダ 春雨スープ	鶏肉、南瓜、玉葱、コーン、小麦 スキムミルク、バター、人参 ひじき、キャベツ、胡瓜、ごま 春雨、卵	牛乳 焼き芋	E 422/454 P 18. 0/18. 5 F 11. 3/10. 7 食塩 1. 1/1. 5
7	麻婆豆腐丼 水 もやしサラダ すまし汁	豆腐、豚肉、人参、玉葱 椎茸、生姜、にんにく もやし、胡瓜、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	ナポリタン フルーツヨーグルト 金 たまごスープ	スパゲティ、ピーマン、玉葱、人参 トマト缶、にんにく、ベーコン ケチャップ、りんご、みかん缶 豆乳ヨーグルト、卵、ねぎ、コンソメ	麦茶 しらすおにぎり	E 475/501 P 17. 7/18. 2 F 10. 2/9. 1 食塩 1. 4/1. 6
8	ごはん はんぺんフライ 木 二色キャベツ みそ汁	はんぺん、チーズ、パン粉、卵 ケチャップ、ソース キャベツ、人参 大根、わかめ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3～5歳)	E 491/525 P 14. 6/15. 1 F 19. 1/19. 6 食塩 1. 6/1. 9	24	チーズサンド 土 ジャムサンド コーンスープ	食パン、チーズ、苺ジャム コーンスープの素	牛乳 クラッカー せんべい	E 477/505 P 16. 8/17. 9 F 17. 8/17. 8 食塩 1. 8/2. 2
9	ちゃんぽん風うどん 金 さつま芋の甘煮	うどん、豚肉、キャベツ、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	牛乳 バタースティックパン	E 497/527 P 19. 5/20. 7 F 12. 3/11. 8 食塩 1. 5/1. 8	25				
10	ロールサンド 土 (ツナコーン、ジャム) ポトフ	ロールパン、ツナ、コーン マヨネーズ、いちごジャム じゃが芋、人参、キャベツ 玉葱、ベーコン、コンソメ	牛乳 ビスケット せんべい	E 430/443 P 14. 6/15. 1 F 16. 3/16. 7 食塩 1. 3/1. 5	26	ごはん 生揚げと豚肉の炒め煮 月 れんこんサラダ みそ汁	生揚げ、豚肉、ピーマン、生姜 鶏がらスープの素、蓮根 キャベツ、人参、ハム、ごま マヨネーズ、さつま芋、玉葱	牛乳 豆乳もち	E 525/557 P 19. 8/20. 7 F 17. 9/18. 5 食塩 1. 1/1. 2
11					27	雑穀米ごはん 火 ししやもの黄金焼き 小松菜とハムのドレッシングあえ みそ汁	おかか、ししやも、カレー粉 小麦粉、粉チーズ、小松菜 人参、ハム、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					28	ふりかけごはん 水 鶏肉のトマト煮 南瓜サラダ みそ汁	のりたま、鶏肉、玉葱 にんにく、トマト缶、ケチャップ コンソメ、南瓜、胡瓜、ベーコン キャベツ、油揚げ	牛乳 バナナ蒸しパン	E 513/560 P 19. 8/21. 1 F 20. 4/21. 2 食塩 1. 1/1. 2
13	発芽玄米ごはん 火 魚の利休焼き ほうれん草おかかあえ みそ汁	のりおかか、カサカイ、ごま ほうれん草、人参、もやし 鰾節、白菜、さつま芋	牛乳 きな粉マドレーヌ	E 514/543 P 21. 8/23. 6 F 14. 8/14. 6 食塩 1. 3/1. 7	29	チャーハン 木 チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ	焼豚、卵、なると、万ねぎ 鶏がらスープの素、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 446/452 P 14. 2/13. 8 F 13. 4/11. 6 食塩 1. 0/1. 1
14	カレーライス 水 フルーツ春雨サラダ すまし汁	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、マヨネーズ 小松菜、豆腐	牛乳(2～5歳) プリン 麦茶(0～1歳) ヨーグルト、せんべい	E 501/587 P 15. 2/15. 2 F 15. 8/16. 9 食塩 1. 6/1. 7	30	ロールサンド 金 (卵、ジャム) 具だくさんポトフ	ロールパン、卵、マヨネーズ 苺ジャム、じゃが芋 玉葱、ブロッコリー、人参 キャベツ、にんにく、ウィンナー	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 469/492 P 15. 3/15. 7 F 19. 8/19. 7 食塩 1. 5/1. 8
15	ごはん 木 鶏肉の甘辛焼き 青菜と豆腐あえ みそ汁	鶏肉、ねぎ ほうれん草、豆腐、ごま ごま油、南瓜、玉葱	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3～5歳)	E 506/536 P 19. 4/20. 7 F 16. 0/16. 3 食塩 1. 1/1. 3	31	煮込みうどん 土 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	牛乳 クラッカー せんべい	E 436/451 P 17. 7/18. 9 F 13. 9/13. 7 食塩 1. 4/1. 6
16	きのこうどん 金 竹輪の磯辺揚げ	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	※				

※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。

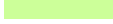
※市販品の菓子は卵、乳が含まれていないものを提供しています。小麦、大豆は含まれているものがあります。

【 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

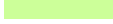
(令和8年9月30日)
金ヶ作保育園
なのはなルーム
元山駅なのはなルーム

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			中期・後期午後おやつ		完了期午後おやつ
1 木	お粥 玉葱煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(小松菜) ヨーグルト センべい	鶏肉、水煮大豆、人参 玉葱、キャベツ、醤油 砂糖、煮干、鰹節、味噌 小松菜	ごはん 鶏のマーマレード焼き 大豆サラダ みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい	17 土				焼肉丼 すまし汁 牛乳 ビスケット、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 鶏とブロッコリーのコンソメ煮 バナナ ヨーグルト 蒸しパン	うどん、キャベツ、人参 もやし、煮干、鰹節、醤油 鶏肉、ブロッコリー、人参 コンソメ、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	18 日				
3 土				豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁 牛乳 ビスケット、せんべい	19 月	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(じゃが芋、わかめ) ヨーグルト センべい	鶏肉、小松菜、人参 もやし、玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、わかめ じゃが芋	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
4 日					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(玉葱、しめじ) 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
5 月	お粥 人参煮 南瓜煮 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、えのき) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、玉葱、じゃがいも 人参、コンソメ 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき	ごはん 豚肉のつけ焼き ポテトサラダ みそ汁 牛乳 クラッカー、せんべい	21 水	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鮭と野菜の煮物 みそ汁(ねぎ、豆腐) バナナ ヨーグルト ビスケット	鮭、じゃが芋、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ、バナナ	鮭寿司 マカロニサラダ なめこ汁 バナナ 牛乳 クラッカー、せんべい
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(人参、大根、豆腐、葱) ヨーグルト りんご蒸しパン	鮭、ほうれん草、えのき 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、人参 大根、ねぎ、豆腐 ホットケーキミックス、りんご	雑穀米ごはん 鮭のバター醤油焼き ポパイサラダ 豚汁 牛乳 りんごパンケーキ	22 木	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 春雨スープ オレンジ ヨーグルト 焼き芋	鶏肉、南瓜、玉葱、人参 キャベツ、コンソメ 春雨、醤油、煮干、鰹節 オレンジ さつま芋	鶏クリームライス ひじきサラダ 春雨スープ オレンジ 牛乳 焼き芋
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 ごまパンケーキ	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、ごま	麻婆豆腐丼 もやしサラダ すまし汁 オレンジ 牛乳 ごまチーズホットケーキ	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 南瓜の甘煮 りんごヨーグルト 麦茶 しらす粥	うどん、鶏肉、玉葱、人参 ほうれん草、醤油 南瓜 ヨーグルト、りんご 米、しらす、青のり	ナポリタン フルーツヨーグルト たまごスープ 麦茶 しらすおにぎり
8 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 センべい	カラスカレイ、人参 キャベツ、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 二色キャベツ みそ汁 牛乳 クラッカー、せんべい	24 土	第51回 運動会			
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、キャベツ 人参、しめじ、コンソメ さつま芋、醤油、砂糖 バナナ 食パン	ちゃんぽん風うどん さつま芋の甘煮 バナナ 牛乳 パタースティックパン	25 日				
10 土				ロールサンド (ツナコーン、ジャム) ポトフ 牛乳 ビスケット、せんべい	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(さつま芋、玉葱) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、ピーマン、キャベツ 人参、蓮根、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、玉葱	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
11 日					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 青のりポテト	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、青のり	雑穀米ごはん ししゃもの黄金焼き 小松菜とハムのドレッシングあえ みそ汁 牛乳 味噌ポテト
12 月	スポーツの日				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) 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、キャベツ ホットケーキミックス、バナナ	ふりかけごはん 鶏肉のトマト煮 南瓜サラダ みそ汁 牛乳 バナナ蒸しパン
13 火	お粥 人参煮 じゃが芋煮 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 きな粉パンケーキ	カラスカレイ、ほうれん草、人参 もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜、さつま芋 きな粉、ホットケーキミックス	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 きな粉マドレーヌ	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 オレンジ 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 オレンジ 南瓜	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 ハロウィン南瓜パイ
14 水	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 肉じゃが すまし汁(小松菜、豆腐) バナナ ヨーグルト ビスケット	鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油、小松菜 豆腐、バナナ	カレーライス フルーツ春雨サラダ すまし汁 バナナ 麦茶 ヨーグルト、せんべい	30 金	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	パン粥(食パン) 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、キャベツ、玉葱、人参 じゃが芋、ブロッコリー、コンソメ バナナ	ロールサンド (たまご、ジャム) 具だくさんポトフ バナナ 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(南瓜、玉葱) 柿 ヨーグルト センべい	鶏肉、豆腐、ねぎ ほうれん草、片栗粉 醤油、砂糖、煮干、鰹節 味噌、南瓜、玉葱、柿	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 青菜と豆腐あえ みそ汁 柿 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
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、オレンジ 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	※  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。

10月 離乳食予定献立表

(令和8年9月30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			中期・後期午後おやつ		完了期午後おやつ
1 木	お粥 玉葱煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(小松菜) ヨーグルト センべい	鶏肉、水煮大豆、人参 玉葱、キャベツ、醤油 砂糖、煮干、鰹節、味噌 小松菜	ごはん 鶏のマーマレード焼き 大豆サラダ みそ汁 麦茶 ヨーグルト、せんべい	17 土				焼肉丼 すまし汁 牛乳 ビスケット、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 鶏とブロッコリーのコンソメ煮 バナナ ヨーグルト 蒸しパン	うどん、キャベツ、人参 もやし、煮干、鰹節、醤油 鶏肉、ブロッコリー、人参 コンソメ、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	18 日				
3 土				豚肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁 牛乳 ビスケット、せんべい	19 月	お粥 じゃが芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜の煮物 みそ汁(じゃが芋、わかめ) ヨーグルト センべい	鶏肉、小松菜、人参 もやし、玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、わかめ じゃが芋	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
4 日					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(玉葱、しめじ) 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
5 月	お粥 人参煮 南瓜煮 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、えのき) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、玉葱、じゃがいも 人参、コンソメ 煮干、鰹節、味噌 小松菜、えのき	ごはん 豚肉のつけ焼き ポテトサラダ みそ汁 牛乳 クラッカー、せんべい	21 水	お粥 南瓜煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鮭と野菜の煮物 みそ汁(ねぎ、豆腐) バナナ ヨーグルト ビスケット	鮭、じゃが芋、人参 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 豆腐、ねぎ、バナナ	鮭寿司 マカロニサラダ なめこ汁 バナナ 牛乳 クラッカー、せんべい
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(人参、大根、豆腐、葱) ヨーグルト りんご蒸しパン	鮭、ほうれん草、えのき 醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌、人参 大根、ねぎ、豆腐 ホットケーキミックス、りんご	雑穀米ごはん 鮭のバター醤油焼き ポパイサラダ 豚汁 牛乳 りんごパンケーキ	22 木	お粥 さつま芋煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 鶏と野菜のコンソメ煮 春雨スープ オレンジ ヨーグルト 焼き芋	鶏肉、南瓜、玉葱、人参 キャベツ、コンソメ 春雨、醤油、煮干、鰹節 オレンジ さつま芋	鶏クリームライス ひじきサラダ 春雨スープ オレンジ 牛乳 焼き芋
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 ごまパンケーキ	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、ごま	麻婆豆腐丼 もやしサラダ すまし汁 オレンジ 牛乳 ごまチーズホットケーキ	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 南瓜の甘煮 りんごヨーグルト 麦茶 しらす粥	うどん、鶏肉、玉葱、人参 ほうれん草、醤油 南瓜 ヨーグルト、りんご 米、しらす、青のり	ナポリタン フルーツヨーグルト たまごスープ 麦茶 しらすおにぎり
8 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 センべい	カラスカレイ、人参 キャベツ、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 二色キャベツ みそ汁 牛乳 クラッカー、せんべい	24 土	第51回 運動会			
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、キャベツ 人参、しめじ、コンソメ さつま芋、醤油、砂糖 バナナ 食パン	ちゃんぽん風うどん さつま芋の甘煮 バナナ 牛乳 パタースティックパン	25 日				
10 土				ロールサンド (ツナコーン、ジャム) ポトフ 牛乳 ビスケット、せんべい	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(さつま芋、玉葱) ヨーグルト ビスケット	鶏肉、ピーマン、キャベツ 人参、蓮根、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 さつま芋、玉葱	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
11 日					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 青のりポテト	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、青のり	雑穀米ごはん ししゃもの黄金焼き 小松菜とハムのドレッシングあえ みそ汁 牛乳 味噌ポテト
12 月	スポーツの日				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) 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、キャベツ ホットケーキミックス、バナナ	ふりかけごはん 鶏肉のトマト煮 南瓜サラダ みそ汁 牛乳 バナナ蒸しパン
13 火	お粥 人参煮 じゃが芋煮 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 きな粉パンケーキ	カラスカレイ、ほうれん草、人参 もやし、醤油、砂糖 煮干、鰹節、味噌 白菜、さつま芋 きな粉、ホットケーキミックス	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 きな粉マドレーヌ	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 オレンジ 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 オレンジ 南瓜	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 ハロウィン南瓜パイ
14 水	お粥 ほうれん草煮 人参煮 野菜スープ	お粥(軟飯) 肉じゃが すまし汁(小松菜、豆腐) バナナ ヨーグルト ビスケット	鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、醤油、砂糖 煮干、鰹節、醤油、小松菜 豆腐、バナナ	カレーライス フルーツ春雨サラダ すまし汁 バナナ 麦茶 ヨーグルト、せんべい	30 金	お粥 人参煮 じゃが芋煮 野菜スープ	パン粥(食パン) 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、キャベツ、玉葱、人参 じゃが芋、ブロッコリー、コンソメ バナナ	ロールサンド (たまご、ジャム) 具だくさんポトフ バナナ 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(南瓜、玉葱) 柿 ヨーグルト センべい	鶏肉、豆腐、ねぎ ほうれん草、片栗粉 醤油、砂糖、煮干、鰹節 味噌、南瓜、玉葱、柿	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 青菜と豆腐あえ みそ汁 柿 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
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、オレンジ 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	※  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。