

園だより



<10月の聖句> あなたがたは それぞれ 賜物を授かっているのです ペトロの手紙 4章 10節

『かみさまからのおくりもの』という絵本があります。ある赤ちゃんは「よくわらう」、ある赤ちゃんは「ちからもち」「うたがすき」といった具合に、生まれてくる赤ちゃんひとりひとりに神さまは贈り物をくださっているというお話です。自分はいったい何をいただいたのだろうと、読み終えた後に考えさせられます。聖書には「それぞれ」とありますので、きっとそれは、みんな違っているものなのでしょう。ところで「気が短い」は「決断が早い」、「のんびりしている」は「落ち着いてモノが判断できる」等、短所は裏返すと長所にもなりますから、自分が短所と思っていることが、他人から見ると案外長所と捉えられていることだってあります。自分のいいところ、他人のいいところを、一つでもいいから毎日発見できると、うれしい気持ちになりますね。お互いに賜物(いいところ)探しをして、たくさんの嬉しい気持ちで10月を過ごしたいものです。

平田 敬子

<月主題>



- > 0歳児<たのしいね> 保育者と一緒に祈ったり、さんびかを歌ったりする。/友だちに関心を持ち、一緒に楽しむ場面が増える。/少しずつ変わっていく季節を感じる。
- > 1・2歳児<やりたいな> 保育者と一緒に祈ったりさんびかを歌ったりすることを楽しむ。/自分の好きなことを繰り返し取り組み、友だちの遊びにも関心をもつ。/夏から秋へと変化する季節の中で、戸外での活発な遊びを楽しむ。
- > 3歳児<いっしょに> 神さまがくださった心と体、家族、友だち一人ひとりを大切に思い、感謝する。/歌ったり、踊ったり、作ったり、描いたりなど表現する楽しさをひとりでもまたは友だちや保育者と一緒に味わう。/季節の変化を感じながら、戸外で過ごす心地よさを味わうとともに室内でじっくり取り組むことを楽しむ。
- > 4・5歳児<輝いて> 神さまが一人ひとりを愛し、それぞれに違う賜物をくださっていることに気づき、互いを認め合えるように祈りながら過ごす。/一人ひとりの賜物が生かされ合わせると、とても面白くなることや心強くなることを感じる。/気持ちの良い気候の中、体を動かし、戸外で遊ぶことを楽しむ。

<さんびか> 『ことりたちは』(こどもさんびか10) 『かみさまにかんしゃ』(こどもさんびか85)

<おやつ音楽> 『Pop Hit March 2002』

<行事>



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 運動会総合練習	3	4 運動会
5	6 月曜礼拝	7 避難訓練	8	9 体操教室①	10	11
12	13 祝日	14	15 フリースペース	16	17	18
19	20 月曜礼拝	21	22 誕生会	23 体操教室②	24	25 *浅生ふれあい まつり(ほし)
26	27 月曜礼拝	28	29	30	31 中央小見学(ほし) おたより配布	



楽しむが基本!?

食育という言葉をよく耳にするようになりました。何をもちて食育とするか。捉え方もそれぞれです。対象となる子どもの年齢によっても内容は様々です。各ご家庭ではどうでしょう。

親心としてはたくさん食べて大きくなってほしいし、丈夫な体になってほしいと願うことでしょう。

ですが、忙しい中心込めてせっかく作ったごはんを、子どもが全く食べてくれなかった…というのは、わりと多くの方が経験なさっているように感じます。

がっかりですし、作った過程を思えば少し腹立たしかったり、焦ったりすることもあるでしょう。

子どもの食事は「喜んで食べる」が基本。とはいえ、楽しんで食べることは意外と難しいことですね。



体をつくる

たくさん食べると体をつくることができます。しかし、体ができていないと、食べることが難しいこともあるのです。つまり、食事の間座る姿勢が維持できているか、手でつかんだり、指でつまんだりすることはできるか、そういった体のつくりが食べることには必要なのです。

しっかりと遊ぶことで体の発達が促され、発達に応じて食事を勧めていくことで体が作られていく、つまり体をつくるのが食べることの始まりでもあります。

またたくさん遊ぶことで、空腹を感じることに繋がり、食べる意欲も増すのです。



心をつくる

嫌なものがお皿の上にありますと、子どもは怪訝な顔をします。はじめから「減らして」ということができれば良いのですが、初めのうちは一旦口に入れてから“べべべ〜”と口から出す子もいる、指でつまんでその食材をテーブルの下にポイッと捨てちゃう（といっても…子どもにすれば捨てるという概念ではないと思うのですが…）子もいるといった具合です。

反面「え〜！？ぜんぶ食べたの？すごーい！！」などと褒められると、子どもは得意満面になります。その友だちの顔を見て、苦手なものでも、ちょっと食べてみようかな、というのが保育園での集団の力です。

子どもの時々の思いを、周りの大人がしっかり受け止めてあげることは、信頼関係を築き、子どもの心を育みます。

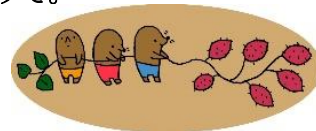


感謝のきもちをそだてる

キリスト教保育の観点から食前にお祈りをいたします。「てんのおとうさま きょうもおいしい〇〇をありがとうございます。この〇〇をいただいて じょうぶなつよいこどもにしてください。このおいのりを イエスさまのみなによって おささげいたします アーメン」

野菜の栽培や調理体験をしたり、食品の分類がわかったりすることも食育の一環ですが、食材を豊かに育ててくださる神さまにはもちろん、農家や漁業に携わってくださる方々、調理してくださる方々をも覚えて、感謝の心が育ち、多くの方々に支えられて育つ自分を、大切にしようと感じることも、大事な食育ととらえます。

食育の秋 たくさんの恵みに感謝して おうちでもお子さんと共に楽しんで食事がすすめられますように…。おうちでの嬉しいことやお困りごとなどあれば、なんでもお気軽に保育士にお声かけください。保育園での給食メニューについてのお尋ねや、レシピについてのお尋ねも遠慮なくどうぞ。



令和7年度 献立表 10月

ナオミ愛児園

日	午前 おやつ	未満児主食	以上児主食	献立名			三食食品群(赤・黄・緑)			栄養価		献立名		栄養価(延長おやつ)	
				昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児	延長おやつ	3歳未満児	3歳以上児		
1	15	牛乳	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しパン	豆腐 豚ひき肉 赤味噌 牛乳	米 サラダ油 酒 醤油 砂糖 トマトケ チャップ 酢 片栗粉 ゴマ油 栗甘露煮 ホットケーキミックス	人参 たけのこ 玉ねぎ ねぎ 生姜 胡瓜 レモ ン果汁	I補*:497kcal たんぱく質:21.6g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.2g	I補*:558kcal たんぱく質:24.1g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.3g	牛乳 カステラ	I補*:111kcal たんぱく質:4.4g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.1g	I補*:124kcal たんぱく質:4.7g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.1g	
2	20	牛乳	ごはん	ごはん	チキンカレー カミカミサラダ	ゼリー	鶏肉 スキムミルク ハム バター 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 小麦粉 トマ トケチャップ カレー粉 コンソメ 醤油 酒 砂糖 ごま マヨネーズ ゼリー	玉ねぎ 人参 グリーン ピース 切干大根 胡瓜	I補*:504kcal たんぱく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.8g	I補*:568kcal たんぱく質:20g 脂質:20.7g 食塩相当量:2.5g	牛乳 クラッカー	I補*:99kcal たんぱく質:4g 脂質:5.6g 食塩相当量:0.2g	I補*:109kcal たんぱく質:4.2g 脂質:6.1g 食塩相当量:0.3g	
3	17	牛乳	ごはん	ごはん	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 ドーナッツ	サバ 煮干し 出し昆 布 牛乳	米 砂糖 醤油 サラダ油 ドーナッツ	生姜 南瓜 チンゲンサ イ 人参 玉ねぎ	I補*:535kcal たんぱく質:21g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.6g	I補*:611kcal たんぱく質:23.3g 脂質:24.3g 食塩相当量:2.1g	牛乳 かりんとう	I補*:95kcal たんぱく質:3.9g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.2g	I補*:103kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.2g	
6		牛乳		パン	月見うどん バナナ	牛乳 未満児:丸ボーロ 以上児:白玉団子	鶏肉 かまぼこ 煮干 し 出し昆布 全卵 牛 乳 黄粉	ロールパン うどん 砂糖 醤油	人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	I補*:426kcal たんぱく質:19.8g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.7g	I補*:707kcal たんぱく質:26.1g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.8g	牛乳 おかし	I補*:91kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	I補*:99kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g	
7	21	牛乳	パン	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 あられ	白す干し 豚肉 全卵 牛乳	ロールパン 春雨 サラダ 油 醤油 ゴマ油 コンソメ 片栗粉 あられ	人参 さやいんげん 玉 ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン	I補*:457kcal たんぱく質:21.5g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.8g	I補*:509kcal たんぱく質:23.3g 脂質:18.3g 食塩相当量:2.4g	牛乳 ビスケット	I補*:95kcal たんぱく質:4.5g 脂質:5.7g 食塩相当量:0.2g	I補*:103kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.2g	
8	23	牛乳	ごはん	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 豆腐 煮干 し あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 醤油 ごま クッキー	ごぼう 人参 レンコン たけのこ 白葱 ねぎ	I補*:447kcal たんぱく質:15.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.3g	I補*:489kcal たんぱく質:16.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g	牛乳 丸ボーロ	I補*:90kcal たんぱく質:4g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g	I補*:97kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g	
9	24	牛乳	ごはん	ごはん	鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかし おやつ昆布	鶏ひき肉 卵つなぎ 煮干し 出し昆布 お やつ昆布 牛乳	米 酒 パン粉 サラダ油 醤油 おかし	小松菜 玉ねぎ 人参 生 姜 トマト ねぎ	I補*:450kcal たんぱく質:19g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.4g	I補*:503kcal たんぱく質:20.4g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.5g	牛乳 サブレ	I補*:98kcal たんぱく質:3.8g 脂質:5.1g 食塩相当量:0.1g	I補*:107kcal たんぱく質:3.9g 脂質:5.5g 食塩相当量:0.1g	
10	29	牛乳	パン	パン	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	茹で大豆 合挽肉 チーズ 牛乳	ロールパン ペンネ サラダ油 トマトピューレ 醤油 トマトケ チャップ コンソメ せんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン えのきだけ キャベツ パセリ	I補*:440kcal たんぱく質:19.1g 脂質:16.5g 食塩相当量:2g	I補*:490kcal たんぱく質:20.6g 脂質:16.9g 食塩相当量:2.4g	牛乳 クッキー	I補*:102kcal たんぱく質:3.8g 脂質:6g 食塩相当量:0.1g	I補*:112kcal たんぱく質:3.9g 脂質:6.6g 食塩相当量:0.2g	
11	25	牛乳		パン	焼きそば えのきだけとわかめのスープ	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚げ 青 のり ワカメ 牛乳	ロールパン 焼きそば蒸し麺 サラダ油 ウスターソース コン ソメ あられ	もやし キャベツ 玉ね ぎ 人参 ねぎ えのき だけ	I補*:391kcal たんぱく質:18.2g 脂質:14.4g 食塩相当量:2.1g	I補*:551kcal たんぱく質:20.1g 脂質:20g 食塩相当量:2.6g	牛乳 ウエハース	I補*:96kcal たんぱく質:3.9g 脂質:4.9g 食塩相当量:0.2g	I補*:105kcal たんぱく質:4.1g 脂質:5.2g 食塩相当量:0.2g	
14	31	牛乳	ごはん	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	鶏肉 さつま揚げ 昆布 厚揚げ もずく かつお節 出し昆布 牛乳	米 こんにゃく 里芋 砂糖 醬 油 サラダ油 丸ボーロ	人参 さやいんげん ごぼ う 干しいたけ ねぎ	I補*:432kcal たんぱく質:18g 脂質:13.5g 食塩相当量:1.4g	I補*:482kcal たんぱく質:19.6g 脂質:13g 食塩相当量:1.7g	牛乳 おかし	I補*:91kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	I補*:99kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g	
16	28	牛乳	ごはん	ごはん	イワシの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	いわし 白す干し 豆腐 みそ か つお節 わかまえ 煮干し 出し昆 布 チーズ 牛乳	米 さつまいも みりん 醬 油 片栗粉 サラダ油 砂 糖 クラッカー	生姜 ブロッコリー 人 参 ねぎ	I補*:485kcal たんぱく質:22g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.4g	I補*:546kcal たんぱく質:24.4g 脂質:23g 食塩相当量:1.9g	牛乳 あられ	I補*:91kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	I補*:99kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g	
18	27	牛乳	パン	パン	焼きビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ バナ ナ 牛乳	ロールパン ビーフン サラ ダ油 コンソメ 醤油 サブ レ	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ね ぎ バナナ	I補*:501kcal たんぱく質:18.9g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.7g	I補*:568kcal たんぱく質:20.5g 脂質:19.5g 食塩相当量:2g	牛乳 カステラ	I補*:111kcal たんぱく質:4.4g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.1g	I補*:124kcal たんぱく質:4.7g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.1g	
30		牛乳	ごはん	ごはん	レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 醤油 酒 酢 かりんとう	生姜 ほうれん草 ス イートコーン 大根 玉 ねぎ ねぎ	I補*:421kcal たんぱく質:20g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.2g	I補*:467kcal たんぱく質:21.7g 脂質:13.2g 食塩相当量:1.5g	牛乳 マドレーヌ	I補*:162kcal たんぱく質:4.7g 脂質:9.9g 食塩相当量:0.2g	I補*:188kcal たんぱく質:5g 脂質:11.4g 食塩相当量:0.3g	
22		牛乳			森ごはん・豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ・麩とわかめのすまし汁 みかん	プリン	油揚げ 出し昆布 豚 肉 わかめ 煮干し 牛乳	米 醤油 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 麩 プリン	しめじ しいたけ 人参 さやいんげん キャベツ 胡瓜 ねぎ みかん	I補*:450kcal たんぱく質:21.2g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.7g	I補*:478kcal たんぱく質:22.3g 脂質:12.9g 食塩相当量:2g	牛乳 おかし	I補*:91kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	I補*:99kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g	

実りの秋！旬の秋野菜や果物には、良質な食物繊維が豊富に含まれています。主に、『サツマイモ・舞茸・レンコン・ゴボウ』に含まれる「水溶性の食物繊維」は、食べ物の消化・吸収を緩やかにし、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。また、腸内のコレステロールに吸着し、排泄を促してくれます。いいことずくしの秋野菜を沢山食べて、お腹から元気になりましょう！

*食べたことの無い食材は、給食で食べる前に、家庭で2～3回試食をお願いします。

*ひかり・つき・ほし組は、土曜や麺の日も主食の持参が必要です。



月平均 栄養価	年齢	区分	I補* - Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当 量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	464(493)	19.2	16.8	293	1.9	385	0.28	0.44	19	1.6
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	537(568)	21.0	17.2	257	2.4	440	0.31	0.42	23	1.9

※月平均栄養価は昼食分のみの表記。

令和7年度 離乳献立表 10月

ナオミ愛児園

日	午前 おやつ	未満児 主食	以上児 主食	献立名		午前	離乳食 5~6カ月頃		離乳食 7か月頃~	
				昼食	午後おやつ		昼食		午後	
1 水	15 水	牛乳	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *栗蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) 刻み野菜煮(野菜25) 人参のスープ(野菜10・コンソメ1)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) 人参のスープ(野菜20・コンソメ1)	ミルク おじや(米20・野菜10) 刻み胡瓜のおかか煮(15)
2 木	20 月	牛乳	ごはん	ごはん	チキンカレー カミカミサラダ	ゼリー	ミルク	5分がゆ(米10) じゃがいもやわらかの煮(野菜25) キャベツのスープ(野菜15)	全がゆ(米20) シチュー(ひき肉10・野菜20) 刻み野菜煮(野菜15)	ミルク 野菜おじや(米20・野菜10) オニオンスープ(30)
3 金	17 金	牛乳	ごはん	ごはん	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 ドーナッツ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の煮物(野菜15) チンゲンサイのすまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐしと野菜煮(魚10・野菜20) チンゲンサイのすまし汁(野菜20)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳30) 人参の甘煮(20)
6 月		牛乳	/	パン	月見うどん バナナ	牛乳 未満児:丸ボーロ 以上児:白玉団子	ミルク	5分がゆ(米10) 南瓜煮(野菜15) 野菜のすまし汁(20)	全がゆ(米20) 煮こみうどん(ひき肉10・野菜20) 野菜の刻み煮(野菜20)	ミルク 黄粉がゆ(米20・黄粉1) バナナつぶし(25)
7 火	21 火	牛乳	パン	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) 薩摩芋のつぶし煮(豆腐20・野菜15) 野菜スープ(野菜10)	全がゆ(米20) 薩摩芋のそぼろあん(南瓜20・ひき肉10・野菜20) 卵と野菜のスープ(卵黄2)	ミルク ちりめんがゆ(米20・白す1) キャベツの刻み煮(10)
8 水	23 木	牛乳	ごはん	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(野菜20) 野菜のすまし汁(15)	全がゆ(米20) 豆腐の吉野煮(ひき肉10・野菜20・豆腐10) 野菜のすまし汁(15)	ミルク あおさがゆ(米20・あおさ1) オニオンスープ(15)
9 木	24 金	牛乳	ごはん	ごはん	鶏肉のつくね焼き トマト 玉ねぎのすまし汁	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) じゃがいもやわらかの煮(野菜25) 小松菜のすまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) 小松菜のすまし汁(野菜15)	ミルク 野菜おじや(米20・野菜10) トマトスープ(30)
10 金	29 水	牛乳	パン	パン	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいも煮(豆腐10・野菜20) 刻み春雨スープ(野菜15・春雨1)	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) 刻み春雨スープ(野菜25)	ミルク 牛乳がゆ(米20・牛乳15) キャベツスープ(野菜25)
11 土	25 土	牛乳	/	パン	焼きそば えのきだけとわかめのスープ	牛乳 あられ	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃ煮(野菜15) 玉ねぎのすまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(ひき肉10・野菜25) 玉ねぎのすまし汁(野菜15)	ミルク 野菜がゆ(米20・野菜10) えのきのスープ(野菜20)
14 火	31 金	牛乳	ごはん	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) じゃが芋のやわらか煮(野菜20) 野菜のすまし汁(15)	全がゆ(米20) 里芋と人参のそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) 野菜のすまし汁(15)	ミルク 野菜がゆ(米20・野菜10) 人参ポタージュ(15)
16 木	28 火	牛乳	ごはん	ごはん	イワシの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の煮物(野菜15) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐしと野菜煮(魚10・野菜20) 豆腐のすまし汁(野菜20)	ミルク ブロッコリーがゆ(米20・野菜10・牛乳30) 刻みわかめスープ(20)
18 土	27 月	牛乳	パン	パン	焼きビーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいも煮(豆腐10・野菜20) 刻み野菜スープ(野菜15・春雨1)	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) 刻み野菜スープ(野菜25)	ミルク 牛乳がゆ(米20・牛乳15) バナナつぶし(25)
30 木		牛乳	ごはん	ごはん	レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) じゃが芋と野菜の煮物(野菜25) 刻みほうれん草スープ(野菜20)	全がゆ(米20) 大根と人参のそぼろ煮(ひき肉10・野菜25) 野菜のすまし汁(20)	ミルク ほうれん草がゆ(米20・野菜10) 人参ポタージュ(野菜20)
22 水		牛乳	/	/	森ごはん・豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ・麩とわかめのすまし汁 みかん	プリン	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15) 刻み野菜のすまし汁(20)	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮(ミンチ10・野菜20) 刻み野菜のすまし汁(野菜20)	ミルク 野菜がゆ(米20・野菜10) みかんほぐし(30)