



# 園 だ よ り

毎月 1 日発行



<6月の聖句> **求めなさい そうすれば 与えられる 探しなさい そうすれば 見つかる** マタイによる福音書 7 章 7 節

あなたの望みは何でしょう。欲しい物、行きたい場所など人それぞれに望むものは違わず。また、病気を治してほしい人もいれば、災害や戦争で家さえなくし帰る場所が欲しい人もいます。何を望み祈ろうとも魔法のように直ぐに叶うものではありません。いや、叶わないことも多いのです。しかし聖書にはあえて「求めなさい」「さがしなさい」と書いてあります。本当に必要なものは神さまがいつか与えてくださるという信念をもって、願い、一步一步行動を起こしながら、難しいことだけれど「神さまの時」を待ち続ける。さらに難しいことだけれど、自分のことだけでなく、相手を思い、相手のために祈り、「神さまの思い」を見つける。その時その瞬間を、そしてその過程をも感謝しながら進めるものでありたいと願います。

平田 敬子

<月主題>



- 0 歳児<なになかな なになかな>保育者の祈りやさんびかに触れる。/安心できる大人のそばで、十分に受けとめてもらいながら過ごす。/戸外で過ごすことが多くなり、身近な草花や虫を見て、触れる。
- 1・2 歳児<なんだろう>保育者の祈りや賛美を喜んで、真似をする。/周りの人やものに関心を持ち、遊びを広げていく。/自然に触れあう中で不思議な事柄にであう。
- 3 歳児<かんじる>季節の花、虫、雨や雲の動きなど身近な自然を通じ、天地を創られた神さまを感じる。/友だちと一緒に過ごすことを嬉しく感じるとともに思い通りにならない経験もする。/砂や泥、水などに触れ、おもしろそう、なんだろう、やってみようと思う。
- 4・5 歳児<みつける>聖書の話の中に、神さまの私たちへの愛やまもりを感じる。/興味をもったことからの探求を楽しみ、体験や知識を広げていく。また絵本やうた、保育者や友だちの話からことばの世界を深めていく。/一人ひとりが安心して園生活を送れるよう、またともに暮らしやすいよう、環境づくりや、生活習慣の順序やこつを体験しながら習得していく。

<今月のさんびか> 『ちいさいおててに』(幼児さんびかⅡ57) 『ぱらぱらおちる』(幼児さんびか16)

<おやつ音楽> 『ひらけ! ポンキッキ Vol.1 』

<行事>



日	月	火	水	木	金	土
1 菖蒲まつり	2 月曜礼拝	3 避難訓練	4 歯科検診(ほし・つき)	5	6	7
8	9 花の日/パンテコステ礼拝	10	11	12 体操教室①	13	14
15	16 父の日礼拝	17	18	19	20 誕生会	21
22	23 月曜礼拝	24	25	26 体操教室②	27	28
29	30 月曜礼拝・おたより掲載	職員の予定 3日北九州市保育士会リーダー研修会 16日新任研修 24日職員会議 27日保健安全研修 28日保育フェア				

## 虫歯予防デイ ～6月4日は虫歯予防デイ

6月4日の虫歯予防デイは「む（6）し（4）」という語呂合わせが由来しているそうで、6月4日～10日は、歯と口の健康習慣とされています。園では食後の歯磨きは4、5歳児が行い、小さなお子さまはうがいを習慣にしています。おうちでの歯磨きは子どもがなかなかじっとしておらず、正しい磨き方は至難の業、ご苦労されている方も多いでしょう。嫌がるお子さんには…



### まずはブクブクうがい

はじめはうがいの水を口に含めず、飲んでしまう子どもも、繰り返しているうちに、べーっと口の中の水を出せるようになってきます。

食後のうがいを習慣づけていくと、3歳ごろにはブクブクうがいができるようになります。

左右のほっぺに水を動かして、しっかりブクブクする練習をしましょう。

ブクブクうがいだけでも口の中に残った食べかすを減らすことができます。

歯ブラシを嫌がらなくなれば…



### 歯垢除去には歯磨きを

歯垢を落とすにはやはり歯磨きが必要。食べかすや歯垢のたまりやすい場所を集中的に磨きます。

磨き残しは虫歯の原因になります。寝る前には大人の方で仕上げ磨きをお願いします。

仕上げ磨きが難しければ  
小児歯科医に相談しましょう。



## 1日保育士体験してみませんか

保育園ってどんな風に過ごしているの？といった疑問を持っていらっしゃる方に、ぜひ保育士体験をおすすめします。体験しながら子どもからたくさんのお元気がもらえますし、どんなふうを食べたり、寝かせたりしているのかを実際に経験することもできます。育児のお悩み相談も可。ご希望の方は園長・主任までお声かけください。日にちや時間などは相談させていただきます。

### 子どものひと言メモ



雷鳴が聞こえなくなった時に心配そうに3歳児がひと言。

「あれっ??かみなりさんのこえ、聞こえなくなったよ!? ひょっとして… かみなりさん、死んじゃったかなあ」



## お知らせ



・食中毒の発生が増える時期です。ご家庭でも調理器具や食品の取扱いにご注意ください。

・日差しが強くなります。熱中症予防のため帽子をかぶりましょう。園でも日中こまめに水分補給をいたします。

・着替え袋、着替え用の引き出しの衣替えを順次お声かけします。梅雨時には肌寒い日も予想されますので、長袖も1枚は入れておいてくださると助かります。

・長靴や傘の、記名のご確認をお願いします。

令和7年度 献立表 6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	
2月11日 水	牛乳	ごはん	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	牛乳 白身魚 煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト	米 酒 砂糖 醤油 ごま そうめん かりんとう	生姜 胡瓜 玉ねぎ 人 参 葱 干しいたけ	Iキ* -:432kcal たんぱく質:19.7g 脂質:8.2g 食塩相当量:1.4g	Iキ* -:479kcal たんぱく質:21.5g 脂質:6.4g 食塩相当量:1.7g	牛乳 あられ	Iキ* -:91kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iキ* -:99kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g	
3月18日 水	牛乳	ごはん	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 アスパラと人参のマヨ和え わかめと玉ねぎのすまし汁	*フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 みそ ワ カメ 煮干し 出し昆 布	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ しょうゆ	アスパラガス 人参 玉 ねぎ 葱 バナナ みか ん缶 もも缶 パイン缶	Iキ* -:459kcal たんぱく質:19.9g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.2g	Iキ* -:514kcal たんぱく質:21.5g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.5g	牛乳 サブレ	Iキ* -:98kcal たんぱく質:3.8g 脂質:5.1g 食塩相当量:0.1g	Iキ* -:107kcal たんぱく質:3.9g 脂質:5.5g 食塩相当量:0.1g	
4月 水	牛乳		パン	レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 牛ひき肉 鶏レ バー チーズ おやつ いりこ	スパゲッティ パター サラダ 油 トマトケチャップ ウスター ソース スープの素 あられ	人参 玉ねぎ グリン ピース キャバツ 小松 菜	Iキ* -:396kcal たんぱく質:18.4g 脂質:14.3g 食塩相当量:2g	Iキ* -:535kcal たんぱく質:22.6g 脂質:17g 食塩相当量:2.8g	牛乳 カステラ	Iキ* -:111kcal たんぱく質:4.4g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.1g	Iキ* -:124kcal たんぱく質:4.7g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.1g	
5月19日 木	牛乳	パン	パン	キャバツハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 合挽肉 卵つな ぎ	ロールパン パン粉 ウスターソース トマ トケチャップ サラダ油 パター スープの 素 ビスケット	キャバツ トマト 玉ねぎ 人参 パセリ(乾) スイート コーン(ホール)	Iキ* -:474kcal たんぱく質:20.7g 脂質:21.1g 食塩相当量:1.8g	Iキ* -:532kcal たんぱく質:22.7g 脂質:24g 食塩相当量:2.2g	牛乳 おかき	Iキ* -:91kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iキ* -:109kcal たんぱく質:4.2g 脂質:6.1g 食塩相当量:0.3g	
6月24日 金	牛乳	ごはん	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	牛乳 豚肉 豆腐 油 揚げ みそ 煮干し ス キムミルク	米 サラダ油 砂糖 醤油 片栗粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ (赤) パプリカ(黄)しめじ 生姜 葱 干ごぼう 人参ジュース	Iキ* -:458kcal たんぱく質:20.9g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.1g	Iキ* -:512kcal たんぱく質:23g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.4g	牛乳 ウエハース	Iキ* -:96kcal たんぱく質:3.9g 脂質:4.9g 食塩相当量:0.2g	Iキ* -:99kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g	
7月28日 土	牛乳		パン	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 鶏ひき肉 赤味 噌 全卵	うどん 砂糖 スープの素 サ ラダ油 丸ボーロ	胡瓜 もやし トマト 生 姜 バナナ	Iキ* -:429kcal たんぱく質:18.5g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.7g	Iキ* -:595kcal たんぱく質:20.6g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.7g	牛乳 ビスケット	Iキ* -:95kcal たんぱく質:3.9g 脂質:4.7g 食塩相当量:0.1g	Iキ* -:103kcal たんぱく質:4.1g 脂質:5g 食塩相当量:0.1g	
9月16日 月	牛乳	ごはん	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 牛ひき肉 ゆで 大豆 チーズ	米 トマトケチャップ カレー粉 ウスター ソース 醤油 酒 小麦粉 パター サラダ 油 酢 塩 ビスケット	玉ねぎ 人参 トマト オ クラ スイートコーン (ホール)	Iキ* -:468kcal たんぱく質:19.4g 脂質:20.9g 食塩相当量:1.2g	Iキ* -:526kcal たんぱく質:22.9g 脂質:22g 食塩相当量:1.6g	牛乳 せんべい	Iキ* -:95kcal たんぱく質:3.9g 脂質:4.7g 食塩相当量:0.1g	Iキ* -:103kcal たんぱく質:4.1g 脂質:5g 食塩相当量:0.1g	
10月25日 火	牛乳	パン	パン	拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 クラッカー	牛乳 ハム 全卵 豆 腐	ロールパン サラダ油 春 雨 砂糖 酢 ゴマ油 醤油 スープの素 クラッカー	胡瓜 チンゲンサイ 干 しいたけ 玉ねぎ 人 参	Iキ* -:475kcal たんぱく質:20.8g 脂質:21.4g 食塩相当量:2.4g	Iキ* -:532kcal たんぱく質:22.9g 脂質:23.1g 食塩相当量:2.8g	牛乳 丸ボーロ	Iキ* -:90kcal たんぱく質:4g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g	Iキ* -:97kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g	
12月 木	牛乳	パン	パン	レバーボール ポイルキャバツ もずくスープ	牛乳 クッキー	牛乳 鶏レバー みそ スキムミルク 卵つな ぎ もずく	ロールパン ピーナッツ 小麦 粉 サラダ油 醤油 砂糖 スー プの素 クッキー	人参 玉ねぎ ピーマン キャバツ 葱	Iキ* -:501kcal たんぱく質:21.3g 脂質:25.4g 食塩相当量:2g	Iキ* -:563kcal たんぱく質:23.6g 脂質:27.8g 食塩相当量:2.4g	牛乳 クラッカー	Iキ* -:99kcal たんぱく質:4g 脂質:9.9g 食塩相当量:0.2g	Iキ* -:109kcal たんぱく質:4.2g 脂質:6.1g 食塩相当量:0.3g	
13月27日 金	牛乳	ごはん	ごはん	手羽中のてり煮 小松菜とツナの中華和え キノコとわかめの中華風スープ	牛乳 おかき	牛乳 鶏手羽中 まぐ ろ油漬け ワカメ	米 酒 砂糖 酢 醤油 み りん ゴマ油 スープの素 おかき	小松菜 人参 えのきた り なめこ 玉ねぎ ス イートコーン(ホール)	Iキ* -:491kcal たんぱく質:23.1g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.9g	Iキ* -:553kcal たんぱく質:25.8g 脂質:19.4g 食塩相当量:2.1g	牛乳 マドレーヌ	Iキ* -:162kcal たんぱく質:4.7g 脂質:9.9g 食塩相当量:0.2g	Iキ* -:188kcal たんぱく質:5g 脂質:11.4g 食塩相当量:0.3g	
14月21日 土	牛乳		パン	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ	牛乳 合挽肉 チーズ	スパゲッティ パター サラダ 油 トマトケチャップ ウスター ソース スープの素 あられ	人参 玉ねぎ グリン ピース 小松菜	Iキ* -:400kcal たんぱく質:18.4g 脂質:14.7g 食塩相当量:2.1g	Iキ* -:539kcal たんぱく質:22.6g 脂質:17.4g 食塩相当量:2.9g	牛乳 カステラ	Iキ* -:111kcal たんぱく質:4.4g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.1g	Iキ* -:124kcal たんぱく質:4.7g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.1g	
17月26日 火	牛乳	ごはん	ごはん	魚のたった揚げ トマト・胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 白身魚 煮干し みそ	米 片栗粉 サラダ油 醬 油 砂糖 酢 クッキー	トマト 胡瓜 えのきた け 人参 葱 玉ねぎ スイートコーン(ホール)	Iキ* -:444kcal たんぱく質:19.8g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.1g	Iキ* -:497kcal たんぱく質:21.4g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	牛乳 かりんとう	Iキ* -:95kcal たんぱく質:3.9g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.2g	Iキ* -:103kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.2g	
23月30日 月	牛乳	パン	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	ビーフン サラダ油 醤油 スープの素 サブレ	人参 玉ねぎ キャバツ もやし 干しいたけ	Iキ* -:352kcal たんぱく質:14.3g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.7g	Iキ* -:537kcal たんぱく質:19.5g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.3g	牛乳 かりんとう	Iキ* -:95kcal たんぱく質:3.9g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.2g	Iキ* -:103kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.2g	
20月 金	牛乳			ガパオライス 鶏のからあげ・グリーンサラダ コーンスープ・オレンジ	固形ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 鶏も も肉 固形ヨーグルト	米 砂糖 醤油 酒 片栗粉 上 新粉 鶏ガラスープの素 ウス ターソース 酢 スープの素 塩	玉ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄 色) ピーマン にんにく 生姜 キャ バツ 胡瓜 スイートコーン(ク リーム) 人参 パセリ(乾) ネーブル オレンジ	Iキ* -:481kcal たんぱく質:23.5g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.6g	Iキ* -:530kcal たんぱく質:25.3g 脂質:16.9g 食塩相当量:2g	牛乳 クラッカー	Iキ* -:99kcal たんぱく質:4g 脂質:5.6g 食塩相当量:0.2g	Iキ* -:109kcal たんぱく質:4.2g 脂質:6.1g 食塩相当量:0.3g	

6月は、気温が上がり、梅雨になると更に蒸し暑くなりますから、「食中毒」に注意が必要です。  
食品中に菌が増えていても、食品の色や形は損なわれないこともあります。  
買って来た食材は、保存方法を確認し、常温保管であっても、なるべく早く食べましょう。  
家庭で調理するものは「しっかり加熱」「すぐ食べる」「冷蔵庫で保管」を心がけましょう！  
\*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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム 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	451(476)	20.0	17.6	287	1.8	365	0.26	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	533(559)	22.4	18.7	251	2.4	410	0.29	0.41	23	2.0

※月平均栄養価は昼食分のみの表記。

令和7年度 献立表 6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		午前	昼食	午後	
2月	11水	牛乳	ごはん	ごはん	煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 刻み野菜煮と煮魚ほぐし(白身魚15) 麩のすまし汁(麩1・野菜10)	全粥(米20) 蒸魚の野菜あんかけ(白身魚15・野菜20) 刻みそうめん汁(そうめん5・野菜20)	ミルク おじや(米20・野菜10) きゅうりサラダ(きゅうり15)
3火	18水	牛乳	ごはん	ごはん	鶏肉のみそ焼き風 アスパラと人参のマヨ和え わかめと玉ねぎのすまし汁	*フルーツポンチ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜のみそ煮(ひき肉10・野菜20) すまし汁(野菜20)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳30) つぶしバナナ(バナナ20)
4水		牛乳		パン	レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10)・洋風煮込みスープ(麺10・野菜20) 人参マッシュ(人参20)	全粥(米20)・ミネストローネスープ(スパゲッティ15・ひき肉10・野菜20) 人参のバター煮(人参)	ミルク チーズがゆ(米20・チーズ2・野菜10) 小松菜のスープ(小松菜15)
5木	19木	牛乳	パン	パン	キャベツハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 刻みトマトの煮物(野菜15) 刻みキャベツスープ	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) きざみトマトスープ(トマト20)	ミルク パンがゆ(パン20) 野菜の卵とじ(卵15・野菜25)
6金	24火	牛乳	ごはん	ごはん	豚肉と野菜のしょうが風味焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐のつぶし煮(豆腐20・野菜15) すまし汁(麩1・野菜10)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあん(豆腐20・ひき肉10・野菜20) すまし汁(麩1・野菜15)	ミルク みどりがゆ(米20・青野菜10・) 人参ポタージュ(野菜20)
7土	28土	牛乳		パン	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	煮込みうどん(麺10・麩1・野菜20) すりつぶしバナナ(バナナ10)	煮込みうどん(麺20・ひき肉10・野菜25) つぶしバナナ(バナナ20)	ミルク 肉入りおじや(米20・ひき肉10・野菜10) きざみトマト(トマト15)
9月	16月	牛乳	ごはん	ごはん	大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15) 刻みトマトのスープ(15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) トマトのスープ(小松菜15)	ミルク 野菜おじや(米20・野菜10) オニオンスープ(30)
10火	25水	牛乳	パン	パン	拌三糸 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) チンゲンサイのスープ(チンゲンサイ15)	全がゆ(米20) 豆腐のそぼろあん(豆腐20・ひき肉10・野菜20) 春雨のすまし汁(春雨1・野菜15)	ミルク 卵がゆ(米20・卵15) 野菜スープ(野菜25)
12木		牛乳	パン	パン	レバーボール ポイルキャベツ もずくスープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15) キャベツのとろとろ煮(キャベツ20)	全がゆ(米20) レバーと野菜の煮つけ(鶏レバー15・野菜25) キャベツスープ(キャベツ15)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳30) 野菜のやわらか煮(野菜20)
13金	27金	牛乳	ごはん	ごはん	手羽中のてり煮 小松菜とツナの中華和え キノコとわかめの中華風スープ	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15) 小松菜のスープ(小松菜15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) 小松菜のスープ(小松菜15)	ミルク 野菜がゆ(米20・野菜10) わかめスープ(わかめ・野菜15)
14土	21土	牛乳		パン	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 あられ	ミルク	洋風煮込みスープ(麺10・野菜20) 人参マッシュ(人参20)	ミネストローネスープ(スパゲッティ15・ひき肉10・野菜20) 人参のバター煮(人参20)	ミルク チーズがゆ(米20・チーズ2・野菜10) 小松菜のスープ(小松菜15)
17火	26木	牛乳	ごはん	ごはん	魚のたった揚げ トマト・胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20) 豆腐のすまし汁(豆腐15)	全がゆ(米20) 野菜と煮魚ほぐし煮(白身魚20) 野菜のみそ汁(みそ1・野菜15)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳30) トマトスープ(30)
23月	30月	牛乳	パン	パン	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15) 刻み野菜のスープ(15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) ワカメのスープ(ワカメ1・野菜20)	ミルク パンがゆ(パン20・牛乳30) 人参のやわらか煮(人参20)
20金		牛乳			ガパオライス 鶏のからあげ・グリーンサラダ コーンスープ・オレンジ	固形ヨーグルト	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(麩1・野菜15) 刻み野菜のスープ(16)	全がゆ(米20) 野菜の洋風ケチャップ煮(ひき肉10・野菜20) 野菜のスープ(野菜20)	ミルク おじや(米20・野菜10) ヨーグルト(ヨーグルト40)