

園 だ よ り

毎月 1 日 発行

<7月の聖句> いつも喜んでいなさい 絶えず祈りなさい どんなことにも感謝しなさい テサロニケ I 5 章 16 節

眠ったのに疲れが取れない朝、偶然テレビで見かけた推しのおかげで気分は好転。神さまに感謝。雨がしとしと降る朝は、やっぱり気持ちがどんより。それでも、紫陽花の葉の上に輝く丸い雫に癒され、傘や長靴の出番に喜び子どもの姿を見ていると、「すてきだね」とこちらもうれしくなるのです。毎日たまる家事、育児や介護に疲れ果て、ため息ばかりの日常ですが、子どもの笑顔が素敵な魔法のように疲れを吹き飛ばす。（…まあ時々は、悪魔の所業でいらぬ仕事を増やしますが…）自分の憂鬱な気分が、何気に癒される。そんな世界に感謝。神さまのなせる業に感謝。さあ暑くなる7月も、みんなで汗をかきながら恵みを数えて進みましょう。

平田 敬子

<月主題>

- 0 歳児<どれどれ>保育者の祈りやさんびかに親しむ。/こまめに汗を流してもらい、心地よく過ごす。/水、砂、土、泥、に触れ、感触を楽しむ。
- 1・2 歳児<ぞんぶんに>保育者の祈りや賛美の中で神さまを感じる。/やりたいことを存分に楽しみ、友だちや保育者と共感する喜びを知る。/水、砂、土、泥などの感触を味わったり、草花に触れたりして遊ぶ。
- 3 歳児<はずんで>賛美やお祈りすることを喜び、礼拝を心地よく感じる。/好きな遊びを夢中になって繰り返す中、保育者や友だちとのやりとりが楽しくなり、もっとやってみたく気持ち弾む。/暑い中でも木陰の涼しさを感じ、水遊びなどで心も体も開放する。
- 4・5 歳児<思いっきり>主を喜んで賛美する。/遊びや関わりの中で、表現すること・探求すること・交わることを思いきり楽しむ。/思い通りにいかないことや、友だちとのぶつかりの中で自分の気持ちを伝え、立ち止まって我慢したり、やり直したり、仲直りをする経験を重ねる。

<さんびか> 『いつもよろこんでいなさい』（新生讃美歌446） 『ぼくの小さな秘密』（ゴスペルフォークヒット集22）

<おやつ音楽> 『ひらけ！ポンキッキ VOL.2 』

<行事>

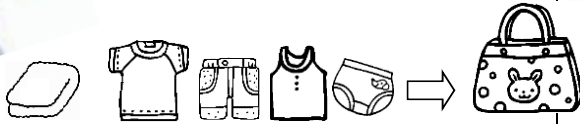
日	月	火	水	木	金	土
		1	2 避難訓練	3	4 宿泊保育(ほしぐみ)	5 宿泊保育帰園
6	7 月曜礼拝・水遊び開始	8	9	10 体操教室①	11	12
13	14 月曜礼拝	15	16 夏の生活撮影	17 誕生会	18	19
20	21 祝日	22	23	24 体操教室②	25	26
27	28 月曜礼拝	29	30	31 おたより掲載	職員の行事 3日大都市会議 25日乳児研修・職員会議 29日保健安全研修 戸畑看護専門学校実習生が入ります	



♪ 暑さ到来！毎年恒例 夏の遊び はじめます ♪



みんな大好き！夏遊び！水遊びやどろんこなど夏の定番遊びをはじめるための準備のお願いです。
うさぎ・ひつじ・ひかり・つき・ほしぐみのお子さまについては、下表のものをそれぞれの日程までに、
ひよこぐみのお子さまについては7月1日からタオルのみをご準備ください。

7月 1日（火）から持ってくるもの ・シャワーの準備	7月 5日（金）までに持ってくるもの ・水遊び、泥んこ遊びの準備
<u>ビニールバック</u> の中に… ・ <u>フェイスタオル</u> ・ <u>Tシャツ</u> ・ <u>ズボン</u> ・ <u>肌着</u> ・ <u>パンツ（または紙パンツ）</u> 各1枚を入れます ひよこぐみは毎日 タオルだけを ビニール袋に入れてお 持ちください。 	水遊び、泥んこ遊び用の衣服の準備 ・ <u>Tシャツ</u> ・ <u>ミディアム丈のズボン</u> クラスに 直接お渡し ください。  ビニールバックの前面に 名前を記入しカバンかけにかけます
使った日にだけ持ち帰ります。 次に登園するときに同じようにしてお持ちください。 <u>10月3日まで</u>使用します。	保育園でひとシーズンお預かりし、夏の間、遊び に使用して、<u>8月末</u>にご家庭へ返却いたします。

***朝の登園チェックボードに起床時の体温とシャワー・水遊びが出来る（○）できない（×）をご記入ください。**ご記入がないと、シャワーや水遊びができません。書き漏れなきようお願いします。
***夏の遊びを楽しむため、睡眠と朝ご飯をしっかりとって登園しましょう。**

水遊びに注意！

暑い季節は、海やプールに出かける機会も増えますね。それでも小さいお子さんには、ほんの2～3センチの水深でさえリスクとなります。水遊びの際はお子さんから目を離さないようにお願いします。また、水遊びの最中でも、熱中症は起こります。こまめに水分補給をし、休憩を取りましょう。

夏にお勧め 人気メニューのご紹介

<スタミナカレー>

いつものカレーに大豆を加えたレシピです。保育園では洗って薄皮をとり、粗みじんにしたゆで大豆と牛ミンチを使用しています。*大豆には様々な栄養素が含まれますが、特にビタミンB群には疲労回復の働きがあります。

<キャロットゼリー>

1) 100%ニンジンジュースと100%オレンジジュースを各100cc、水100cc、粉寒天2g、砂糖25gを鍋に入れ、火にかけゆっくり混ぜ合わせる 2) 沸騰したら弱火で1分混ぜ合わせて火を止める 3) 型に入れ冷蔵庫で冷やし固める

令和7年度 献立表 7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火	23水	牛乳	ごはん	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢和え 人参のすまし汁	牛乳 せんべい	牛乳 白身魚 わかめ 煮干し 出し昆布	米 酒 砂糖 醤油 カレー粉 片栗粉 サラダ油 酢 ごま せんべい	生姜 オクラ 人参 玉ねぎ 葱	Iﾎｯｷｰ -:428kcal たんばく質:19.2g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.4g	Iﾎｯｷｰ -:476kcal たんばく質:20.8g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.7g	牛乳 ビスケット	Iﾎｯｷｰ -:95kcal たんばく質:3.9g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.2g	Iﾎｯｷｰ -:103kcal たんばく質:4.1g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.2g
2水	25金	牛乳	パン	パン	夏野菜スープ マカロニサラダ	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 ベーコン チーズ ハム	ロールパン サラダ油 コンソメの素 マカロニ マヨネーズ クラッカー 鉄強化ウエハース	ナス オクラ トマト 玉ねぎ えのきだけ 人参 胡瓜	Iﾎｯｷｰ -:465kcal たんばく質:17.3g 脂質:23.9g 食塩相当量:1.8g	Iﾎｯｷｰ -:516kcal たんばく質:18.32g 脂質:26.1g 食塩相当量:2.3g	牛乳 丸ボーロ	Iﾎｯｷｰ -:90kcal たんばく質:4g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g	Iﾎｯｷｰ -:97kcal たんばく質:4.1g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g
3木	18金	牛乳	ごはん	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 牛肉 スキムミルク カニ風味かまぼこ	米 バター 小麦粉 ケチャップ コンソメの素 サラダ油 酢 砂糖 かりんとう	かぼちゃ 玉ねぎ トマト 干しぶどう 枝豆 スイートコーン 胡瓜	Iﾎｯｷｰ -:539kcal たんばく質:20.3g 脂質:21.0g 食塩相当量:2g	Iﾎｯｷｰ -:535kcal たんばく質:22.6g 脂質:17g 食塩相当量:2.8g	牛乳 サブレ	Iﾎｯｷｰ -:98kcal たんばく質:3.8g 脂質:5.1g 食塩相当量:0.1g	Iﾎｯｷｰ -:107kcal たんばく質:3.9g 脂質:5.5g 食塩相当量:0.1g
4金	22火	牛乳	ごはん	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 牛肉 油揚げ 卵 煮干し 豆腐 わかめ みそ	米 サラダ油 砂糖 みりん 酒 しょうゆ クッキー	小松菜 人参 玉ねぎ 葱	Iﾎｯｷｰ -:503cal たんばく質:20.4g 脂質:23.6g 塩相当量:1.4g	Iﾎｯｷｰ -:613kcal たんばく質:22.4g 脂質:22.4g 食塩相当量:2.5g	牛乳 ウエハース	Iﾎｯｷｰ -:96kcal たんばく質:3.9g 脂質:4.9g 食塩相当量:0.2g	Iﾎｯｷｰ -:105kcal たんばく質:4.1g 脂質:5.2g 食塩相当量:0.2g
5土	19土	牛乳		パン	焼うどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節	うどん ウスターソース サラダ油 コンソメの素 ビスケット	人参 キャベツ もやし ピーマン えのきだけ 玉ねぎ 葱	Iﾎｯｷｰ -:393kcal たんばく質:16.9g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g	Iﾎｯｷｰ -:572kcal たんばく質:22.4g 脂質:25.9g 食塩相当量:1.8g	牛乳 せんべい	Iﾎｯｷｰ -:90kcal たんばく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iﾎｯｷｰ -:98kcal たんばく質:4g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g
7月		牛乳		パン	ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	牛乳 ハム 卵 出し昆布 チーズ	そうめん ごま 醤油 みりん 砂糖 ゼリー	干しいたけ 胡瓜 トマト オクラ バナナ	Iﾎｯｷｰ -:396kcal たんばく質:18.7g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.7g	Iﾎｯｷｰ -:519kcal たんばく質:21.9g 脂質:13.2g 食塩相当量:2.3g	牛乳 カステラ	Iﾎｯｷｰ -:111kcal たんばく質:4.4g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.1g	Iﾎｯｷｰ -:124kcal たんばく質:4.7g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.1g
8火	24木	牛乳	ごはん	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊むしとうもろこし	牛乳 合挽肉 赤味噌 卵	米 サラダ油 コンソメの素 酒 砂糖 醤油 片栗粉 ゴマ油	ナス 玉ねぎ 人参 生姜 ピーマン もやし 葱 とうもろこし	Iﾎｯｷｰ -:458kcal たんばく質:19g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	Iﾎｯｷｰ -:510kcal たんばく質:20.5g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.8g	牛乳 サブレ	Iﾎｯｷｰ -:98kcal たんばく質:3.8g 脂質:5.1g 食塩相当量:0.1g	Iﾎｯｷｰ -:107kcal たんばく質:3.9g 脂質:5.5g 食塩相当量:0.1g
9水	15火	牛乳	ごはん	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛乳 牛肉 煮干し かまぼこ 出し昆布 飲むヨーグルト こんぶ	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 醤油 あられ	玉ねぎ 人参 さやいんげん 青梗菜	Iﾎｯｷｰ -:447kcal たんばく質:16.2g 脂質:9.7g 食塩相当量:1.8g	Iﾎｯｷｰ -:498kcal たんばく質:17.1g 脂質:8.3g 食塩相当量:2.1g	牛乳 クラッカー	Iﾎｯｷｰ -:99kcal たんばく質:4g 脂質:5.6g 食塩相当量:0.2g	Iﾎｯｷｰ -:109kcal たんばく質:4.2g 脂質:6.1g 食塩相当量:0.3g
10木		牛乳	ごはん	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 ＊ジャムサンド	牛乳 牛肉 もずく かつお節 出し昆布	米 しらたき ごま サラダ油 砂糖 醤油 酒 みりん 食パン いちごジャム	ごぼう 人参 さやいんげん 生姜 葱	Iﾎｯｷｰ -:433kcal たんばく質:16.9g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	Iﾎｯｷｰ -:480kcal たんばく質:18.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.6g	牛乳 せんべい	Iﾎｯｷｰ -:90kcal たんばく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iﾎｯｷｰ -:98kcal たんばく質:4g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.1g
11金	29火	牛乳	ごはん	ごはん	豚肉のたった揚げ ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 煮干し チーズ	米 片栗粉 サラダ油 醤油 砂糖 酢 クラッカー	生姜 葱 キャベツ 人参 玉ねぎ	Iﾎｯｷｰ -:388kcal たんばく質:19.6g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.9g	Iﾎｯｷｰ -:475kcal たんばく質:21.9g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.6g	牛乳 かりんとう	Iﾎｯｷｰ -:95kcal たんばく質:3.9g 脂質:4.7g 食塩相当量:0.1g	Iﾎｯｷｰ -:103kcal たんばく質:4.1g 脂質:5g 食塩相当量:0.1g
12土	26土	牛乳	パン	パン	ソイミートペンネ キャベツスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ゆで大豆 合挽肉 チーズ	ロールパン ペンネ サラダ油 トマトピューレ トマトケチャップ 醤油 コンソメの素 丸ボーロ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ パセリ	Iﾎｯｷｰ -:437kcal たんばく質:18.9g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g	Iﾎｯｷｰ -:485kcal たんばく質:20.5g 脂質:17.1g 食塩相当量:2.1g	牛乳 おかき	Iﾎｯｷｰ -:91kcal たんばく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iﾎｯｷｰ -:99kcal たんばく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g
14月	28月	牛乳	ごはん	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	牛乳 まぐろ油漬け 豆腐 卵 煮干し 出し昆布	米 小麦粉 片栗粉 醤油 酒 サラダ油 サブレ	人参 葱 トマト えのきだけ 玉ねぎ	Iﾎｯｷｰ -:488kcal たんばく質:17.2g 脂質:21.8g 食塩相当量:1g	Iﾎｯｷｰ -:556kcal たんばく質:18.2g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.1g	牛乳 カステラ	Iﾎｯｷｰ -:111kcal たんばく質:4.4g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.1g	Iﾎｯｷｰ -:124kcal たんばく質:4.7g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.1g
16水	31木	牛乳	ごはん	ごはん	開花煮 麩のすまし汁	牛乳 ＊小松菜とプルーン のケーキ	牛乳 豆腐 鶏肉 ちくわ 卵 煮干し 出し昆布	米 砂糖 醤油 サラダ油 麩 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 さやいんげん 葱 小松菜 プルーン	Iﾎｯｷｰ -:480kcal たんばく質:20.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g	Iﾎｯｷｰ -:542kcal たんばく質:22.4g 脂質:18.34g 食塩相当量:1.9g	牛乳 あられ	Iﾎｯｷｰ -:91kcal たんばく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iﾎｯｷｰ -:99kcal たんばく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g
17木		牛乳			ひじきと枝豆の彩りごはん・白身魚 いそべ揚げ・胡瓜のごま酢和え・麩 とわかめのすまし汁・すいか	固形ヨーグルト	牛乳 白身魚 ひじき 出し昆布 油揚げ 煮干し 青のり ワカメ ヨーグルト	米 醤油 みりん 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ごま 麩	人参 枝豆 胡瓜 葱 すいか	Iﾎｯｷｰ -:514kcal たんばく質:18.6g 脂質:19.9g 食塩相当量:1.8g	Iﾎｯｷｰ -:538kcal たんばく質:19.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:2g	牛乳 クッキー	Iﾎｯｷｰ -:102kcal たんばく質:3.8g 脂質:6g 食塩相当量:0.1g	Iﾎｯｷｰ -:112kcal たんばく質:3.9g 脂質:6.6g 食塩相当量:0.2g
30水		牛乳	ごはん	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 鶏レバー ハム 油揚げ みそ 煮干し いりこ	米 サラダ油 砂糖 醤油 酒 酢 ゴマ油 おかき	生姜 切干大根 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ 葱	Iﾎｯｷｰ -:427kcal たんばく質:21.4g 脂質:12.2g 食塩相当量:1.6g	Iﾎｯｷｰ -:475kcal たんばく質:23.8g 脂質:11.5g 食塩相当量:2.2g	牛乳 クッキー	Iﾎｯｷｰ -:102kcal たんばく質:3.8g 脂質:6g 食塩相当量:0.1g	Iﾎｯｷｰ -:112kcal たんばく質:3.9g 脂質:6.6g 食塩相当量:0.2g

本格的な夏が到来する7月は、強い日差しから肌を守る事、水分補給と塩分補給を忘れずに行いましょう。
旬の夏野菜(トマト・ナス・胡瓜・オクラ・ピーマン・とうもろこし・レタス・人参)は、体の水分を調整するカリウムや、
肌や粘膜を守るビタミンやカロテン、便秘予防や整腸作用のある食物繊維を多く含んでいます。

彩り鮮やかで栄養満点の夏野菜、ぜひご家庭の食卓に取り入れてみてください。

＊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。



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	B1	B2	C	
								μgRE	mg	mg	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	456(484)	18.6	17.1	291	2.1	390	0.26	0.42	17	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	523(553)	20.2	17.7	255	2.8	448	0.29	0.39	20	1.9	

※月平均栄養価は昼食分のみの表記。

令和7年度 献立表 7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	23	牛乳	ごはん	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢和え 人参のすまし汁	牛乳 せんべい	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) 麩と野 菜のすまし汁(麩1・野菜20)	ミルク おじや(米20・野菜10) ポタージュスープ(野菜15・牛乳 50)
2	25	牛乳	パン	パン	夏野菜スープ マカロニサラダ	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) ナスと野菜の 煮物(野菜20) トマトスープ(野 菜15)	全がゆ(米20) ひき肉と野菜の 煮物(ひき肉10・野菜20) トマト スープ(野菜20)	ミルク チーズがゆ(米20・粉 チーズ1・牛乳30) えのきだけ スープ(野菜10)
3	18	牛乳	ごはん	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10)・洋風煮込みス ープ(野菜30) 人参マッシュ(人参 20)	全粥(米20)・シチュー(ひき肉 10・野菜20) 刻み胡瓜のおかか あえ(胡瓜30)	ミルク ずんだがゆ(米20・枝豆 2・野菜10) オニオンスープ(野 菜15)
4	22	牛乳	ごはん	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮 (豆腐20・野菜15) 野菜のすまし 汁(10)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮 (ひき肉10・野菜20) 豆腐のみ そ汁(野菜20・豆腐10)	ミルク 小松菜がゆ(米20・野菜 10) 人参グラッセ(野菜25)
5	19	牛乳		パン	焼うどん えのきだけスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のつぶし 煮(野菜35) すまし汁(野菜10)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろあ ん(ひき肉10・野菜30) すまし 汁(麩1・野菜15)	ミルク おかかがゆ(米20・かつ お節1) 人参ポタージュ(野菜 20)
7		牛乳		パン	ひやむぎ バナナ チーズ	ゼリー	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 野菜おじや(米20・野菜 20) きざみトマト(トマト15)
8	24	牛乳	ごはん	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊むしとうもろこし	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) 卵のスー プ(卵5・野菜15)	ミルク 野菜おじや(米20・野菜 10) オニオンスープ(30)
9	15	牛乳	ごはん	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわら か煮(野菜35) チンゲンサイの スープ(チンゲンサイ15)	全がゆ(米20) 野菜ののそぼろ あん(ひき肉10・野菜30) 青梗 菜のすまし汁(野菜25)	ミルク みどりがゆ(米20・野菜 15) 野菜スープ(野菜25)
10		牛乳	ごはん	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 ＊ジャムサンド	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮 物(麩1・野菜15) 人参のすまし 汁(野菜20)	全がゆ(米20) 野菜の煮つけ(ミ ン10・野菜25) 人参のすまし汁 (野菜15)	ミルク パンがゆ(パン20・牛乳 30) 野菜のやわらか煮(野菜 20)
11	29	牛乳	ごはん	ごはん	豚肉のたった揚げ ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	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20) キャベツスープ(15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮 (ひき肉10・野菜20) キャベツ スープ(20)	ミルク 野菜がゆ(米20・野菜 10) わかめスープ(わかめ・野菜 15)
12	26	牛乳	パン	パン	ソイミートペンネ キャベツスープ	牛乳 丸ボーロ	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)	全がゆ(米20) ミネストローネ スープ(ペンネ15・ひき肉10・野 菜20) 人参のバター煮(人参 20)	ミルク パンがゆ(パン20・牛乳 50) キャベツスープ(野菜15)
14	28	牛乳	ごはん	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳 サブレ	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) 野菜とツナほぐ し煮(ツナ2・野菜30) 豆腐のす まし汁(豆腐5・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)
16	31	牛乳	ごはん	ごはん	開花煮 麩のすまし汁	牛乳 ＊小松菜とブルー ンのケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮 (豆腐10・野菜20) 麩のすまし 汁(15)	全がゆ(米20) 豆腐の吉野煮 (豆腐10・ひき肉10・野菜20) 麩のすまし汁(ふ1・野菜20)	ミルク 小松菜がゆ(パン20・牛 乳30) 人参のやわらか煮(人参 20)
17		牛乳			ひじきと枝豆の彩りごはん・白身魚 いそべ揚げ・胡瓜のごま酢和え・麩 とわかめのすまし汁・すいか	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30) 野菜のすまし 汁(20)	全がゆ(米20) 野菜と白身魚の ほぐし煮(魚10・野菜30) ワカ メのすまし汁(ワカメ1・野菜20)	ミルク 野菜がゆ(米20・野菜 10) ヨーグルト(20)
30		牛乳	ごはん	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の煮物(野 菜15) 刻み野菜のすまし汁 (16)	全がゆ(米20) 野菜の洋風ケ チャップ煮(ひき肉10・野菜20) 野菜のスすまし汁(野菜20)	ミルク おじや(米20・野菜10) キャベツスープ(20)