



園 だ よ り



< 1 1 月の聖句 >

神は 愛です

ヨハネの手紙 I 4 章 16 節

10月の運動会では、多くのお客さまを前に子どもたちは走って跳んで大活躍。思えば歩くことも、並ぶこともままならなかった子どもたちが、人生 5、6年ほどの経験値で、友だちと一緒に何かをすることの喜びや達成感を感じることができるなんて、なんと素敵なことでしょう。愛されているからこそ、子ども一人一人が輝いています。ところで先日、私の指に貼ってある絆創膏に気づいたお子さんがいました。「痛かった?」というので「うん、痛かった～」と答えますと、お子さんは痛そうに顔をしかめました。その姿に優しさや愛を感じつつ、日常のちょっとした会話の中でさえ大人に愛を感じさせるとは、子どもって本当に尊いと思わずにはいられません。すべての人を愛し、それぞれを豊かにしてくださいと神さまに感謝しつつ、愛があふれる11月になりますように祈ります。

平田 敬子

< 月主題および月のねがい >

- ▶ 0 歳児 < みつけた > 保育者の祈りやさんびかを通して神さまを感じる。/ 興味関心が広がり、声を出して表現できるようになる。/ たくさんの自然物に触れたり、味わったりする。
- ▶ 1・2 歳児 < じっくりと > 賛美や祈りを通して神さまを身近に感じる。/ やりたいこと、興味があることにじっくり取り組み楽しむ。/ 自然の恵みに感謝し、遊びや生活に取り入れる。
- ▶ 3 歳児 < 神さまありがとう > 庭の木々や周りの自然から秋の深まりを感じ、秋の収穫を神さまに感謝する。/ 友だちとイメージを共有し、絵本やお話の世界を楽しむ。/ 自然物を見つけたり触れたりしながら、遊びの中に生かそうとする。
- ▶ 4・5 歳児 < 気づく > 実りをくださった神さまに感謝し、収穫物をともに分かち合い食する喜びを感じる。自然の変化から神さまのなさることの素晴らしさを体感する。/ 友だちと気持ちが通じ合う経験も、折り合いをつける経験も重ねながら、友だちと関わって過ごすことをより楽しむようになる。/ 色づいた葉や木の実から季節の移り変わりによる自然の変化に気づく。そして、実際に見て触れ、製作やごっこ遊び等に生かす

< さんびか > 『 うたいましょう 』 (こどもさんびか 2) 『 しゅわれをあいす 』 (こどもさんびか 1)

< おやつの音楽 > 『 ミュージカル ウィキッド 誰も知らない もう一つのオズの物語 』 🌸🍁🌸🍁🌸🍁

< 行事 >

日	月	火	水	木	金	土
	10月27日～11月9日は秋の読書週間です * 予告 12月13日(土)は クリスマス会です					1
2	3 祝日	4	5	6	7	8 避難訓練
9	10 収穫感謝礼拝 幼児祝福式	11	12	13 体操教室① 012 歳児健康診断	14 秋の遠足(ほし・つき)	15
16	17 月曜礼拝	18	19	20	21 誕生会	22
23 30	24 振替休日	25 第 1 アドベント礼拝	26	27 体操教室② 345 歳児健康診断	28 おたより配布	29

食欲の秋 秋の味覚を堪能しませんか

キノコにはビタミンDが多く含まれ、カルシウムの吸収を助けて骨や歯を丈夫にしてくれます。また免疫力を高める効果があり、気温差のある疲れやすい今の時期にはぴったりの食材です。食物繊維が豊富、低カロリーで満腹感を高めてくれるので、ダイエットにも効果があります。さつまいもも食物繊維が豊富なので、整腸作用や美肌効果が期待できる食材です。

参考までに、レシピはいずれも大人2人と子ども1人分の分量です。大人1人分の分量は子ども2人分として計算していますので、各材料の分量を5で割ると子ども1人分の分量になります。

秋の味ごはん

<材料>

白米 250g 水 325g だし昆布 1g
さつまいも 100g しめじ 25g しょうゆ 10g 塩 1.5g

<作り方>

- ①米は炊く準備をし だし昆布を入れておく
- ②さつまいもは皮の一部を残して 1.5cm 角くらいに切り 水にさらしておく
- ③しめじは石づきを落として、細かくほぐして食べやすい大きさに切る
- ④だし昆布を取り除きしょう油と塩で整えさつまいもとしめじを加えて炊き上げる

きのこサラダ

<材料>

きのこ（しめじ 50g えのき茸 100g）
ベーコン 50g しょうゆ 2.5g ほうれん草 40g レタス 50g 調味料（酢 5g しょうゆ 50g 砂糖 2.5g）

<作り方>

- ①ベーコンを線切り
- ②ほうれん草は ゆでて 2~3cm の長さにカット レタスはざく切り
- ③えのき茸は根を落とし 1/2 の長さにカット しめじは根をほぐしておく
- ④調味料を合わせておく
- ⑤ベーコンを炒めしょうゆで調味し、③を加えさらに炒め火を止める
- ⑥ボールに②を入れ⑤を加えて④で和える

おさつとごまの蒸しパン

<材料>

ホットケーキミックス 100g 卵 40g
牛乳 50g 味噌 5g 黒ゴマ 5g 黒砂糖 10g さつまいも 50g アルミカップ

* 0歳児は黒砂糖、味噌、黒ゴマを除き、芋蒸しパンでお召し上がりください

<作り方>

- ①さつまいもは 7mm 角のさいの目に切り 水にさらす
- ②ホットケーキミックス、牛乳、味噌、黒ゴマ、黒砂糖をボールに入れて混ぜ合わせ、①を入れる
- ③アルミカップに入れて蒸し器で強火で 15 分程度蒸す

～ボール遊びしよう～

体を動かすのによい季節です。子どもが少し歩けるようになるとボールを追いかけたり、転がしたりして遊ぶようになりますね。しかし「向かってくるボールが怖い」というイメージを持つ子どももいますから、次のような遊びはいかがでしょう。

- ①ボールをよける遊び
少しの傾斜の前に座り、ボールが転がってきたら立ってよける

②ボールをつかまえる遊び

タオルやバケツを両手で持ち、
大人が投げたボールをキャッチ!

③ボールを叩く・打つ遊び

転がってきたボールをパンチ!
…など楽しくボールに親しめる遊びがおすすめです。素手でキャッチするには、体の様々な部分（目の動きや手の動きなど）や予測する力等が必要です。今のお子さんの力に合わせたボール遊びで体を動かしましょう。

・11月から朝夕の保育室が変わります。登園降園時、ほし・つき・ひかりぐみのお子さんはひつじぐみ保育室、ひよこ・うさぎ・ひつじぐみのお子さんはうさぎぐみ保育室へお越しください。

おしらせ

・健康診断の日（13日と27日）は、お休みのないようにご協力ください。お子さんのことで、園医に尋ねたいことやご相談は、事前に担任保育士や主任までお声掛けください。

令和7年度 献立表 11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 土	15 土	牛乳		パン	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し 出し昆布 牛乳	(ロールパン) うどん サラダ 油 砂糖 醤油 せんべい	人参 ほうれん草 パナ ナ	Iﾎﾟｶﾞ-:421kcal たんぱく質:17.3g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.6g	Iﾎﾟｶﾞ-:558kcal たんぱく質:19.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.7g	牛乳 クラッカー	Iﾎﾟｶﾞ-:99kcal たんぱく質:4g 脂質:5.6g 食塩相当量:0.2g	Iﾎﾟｶﾞ-:109kcal たんぱく質:4.2g 脂質:6.1g 食塩相当量:0.3g
4 火	17 月	牛乳	パン	パン	レンコン入りハンバーグ 人参のつや煮 キャベツスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合挽肉 みそ 牛乳 おやついりこ	ロールパン パン粉 バター 片栗粉 サ ラダ油 スープの素 砂糖 醤油 酒 あ られ	玉ねぎ 人参 レンコン キャベツ パセリ	Iﾎﾟｶﾞ-:444kcal たんぱく質:22.4g 脂質:19g 食塩相当量:1.8g	Iﾎﾟｶﾞ-:498kcal たんぱく質:24.9g 脂質:20.1g 食塩相当量:2.4g	牛乳 クッキー	Iﾎﾟｶﾞ-:102kcal たんぱく質:3.8g 脂質:6g 食塩相当量:0.1g	Iﾎﾟｶﾞ-:112kcal たんぱく質:3.9g 脂質:6.6g 食塩相当量:0.2g
5 水	18 火	牛乳	ごはん	ごはん	八宝菜 もやしと人参の中華スープ	牛乳 ＊ふかしいも	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 醤油 片栗粉 ごま 油 さつまいも	人参 キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干し椎茸 もやし 葱	Iﾎﾟｶﾞ-:437kcal たんぱく質:15.7g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	Iﾎﾟｶﾞ-:486kcal たんぱく質:16.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.8g	牛乳 ビスケット	Iﾎﾟｶﾞ-:95kcal たんぱく質:4.5g 脂質:5.7g 食塩相当量:0.2g	Iﾎﾟｶﾞ-:103kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.2g
6 木	19 水	牛乳	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 大根のべっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 クッキー	鯖 赤味噌 煮干し 出し昆布 牛乳	米 砂糖 醤油 酒 サラダ 油 みりん クッキー	生姜 大根 人参 白菜 葱 玉ねぎ	Iﾎﾟｶﾞ-:470kcal たんぱく質:19.3g 脂質:20g 塩相当量:1.5g	Iﾎﾟｶﾞ-:527kcal たんぱく質:20.8g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.9g	牛乳 おかき	Iﾎﾟｶﾞ-:91kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iﾎﾟｶﾞ-:99kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g
7 金	28 金	牛乳	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	ゼリー	鶏肉 煮干し 出し昆 布 牛乳	米 片栗粉 上新粉 サラ ダ油 酢 醤油 砂糖 ゼ リー	ブロッコリー 青梗菜 玉ねぎ 人参 スイート コーン	Iﾎﾟｶﾞ-:539kcal たんぱく質:21.9g 脂質:22g 食塩相当量:1.4g	Iﾎﾟｶﾞ-:616kcal たんぱく質:23.9g 脂質:23.7g 食塩相当量:1.6g	牛乳 かりんとう	Iﾎﾟｶﾞ-:95kcal たんぱく質:4.5g 脂質:5.7g 食塩相当量:0.2g	Iﾎﾟｶﾞ-:103kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.2g
8 土	29 土	牛乳		パン	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	ベーコン 粉チーズ 牛乳	(ロールパン) スパゲッティ サラダ油 砂糖 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 クラッカー	人参 玉ねぎ セロリー ピーマン キャベツ 小 松菜	Iﾎﾟｶﾞ-:400kcal たんぱく質:15.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:2.4g	Iﾎﾟｶﾞ-:545kcal たんぱく質:19.7g 脂質:19.7g 食塩相当量:3.2g	牛乳 あられ	Iﾎﾟｶﾞ-:91kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iﾎﾟｶﾞ-:99kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g
10 月		牛乳	ごはん	ごはん	豚肉の竜田揚げ ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 上新粉 サラ ダ油 醤油 砂糖 酢 丸 ボーロ	生姜 ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ	Iﾎﾟｶﾞ-:460kcal たんぱく質:22.6g 脂質:14.1g 食塩相当量:1g	Iﾎﾟｶﾞ-:514kcal たんぱく質:25.1g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g	牛乳 ウエハース	Iﾎﾟｶﾞ-:96kcal たんぱく質:3.9g 脂質:4.9g 食塩相当量:0.2g	Iﾎﾟｶﾞ-:105kcal たんぱく質:4.1g 脂質:5.2g 食塩相当量:0.2g
11 火		牛乳	ごはん	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ＊ミルクもち	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 煮干し 出し昆布 スキム ミルク 鉄強化牛乳 黄粉	米 里芋 サラダ油 砂糖 醤油 片栗粉	大根 ごぼう 人参 白 菜 ねぎ	Iﾎﾟｶﾞ-:454kcal たんぱく質:19g 脂質:16g 食塩相当量:1.4g	Iﾎﾟｶﾞ-:512kcal たんぱく質:20.5g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.7g	牛乳 クラッカー	Iﾎﾟｶﾞ-:111kcal たんぱく質:4.4g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.1g	Iﾎﾟｶﾞ-:124kcal たんぱく質:4.7g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.1g
12 水	25 火	牛乳	ごはん	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	牛肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも バター サラダ 油 小麦粉 トマトケチャップ スープの素 ビスケット	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りん ご グリーンピース みかん缶 もも 缶 バイン缶 パナナ	Iﾎﾟｶﾞ-:534kcal たんぱく質:18.2g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.5g	Iﾎﾟｶﾞ-:607kcal たんぱく質:19.6g 脂質:19.7g 食塩相当量:2.1g	牛乳 せんべい	Iﾎﾟｶﾞ-:90kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iﾎﾟｶﾞ-:98kcal たんぱく質:4.7g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.1g
13 木	27 木	牛乳	ごはん	ごはん	開花煮 麩とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐 鶏肉 ちくわ 全卵 わかめ みそ 煮干し 牛 乳	米 砂糖 醤油 酒 サラダ油 切り麩 鉄強化ウエハース か りんとう	玉ねぎ 人参 さやいんげ ん ねぎ	Iﾎﾟｶﾞ-:489kcal たんぱく質:19.9g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.6g	Iﾎﾟｶﾞ-:553kcal たんぱく質:22g 脂質:21.6g 食塩相当量:1.9g	牛乳 サブレ	Iﾎﾟｶﾞ-:98kcal たんぱく質:3.8g 脂質:5.1g 食塩相当量:0.1g	Iﾎﾟｶﾞ-:107kcal たんぱく質:3.9g 脂質:5.5g 食塩相当量:0.1g
14 金	26 水	牛乳	パン	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 おかき	鮭 スキムミルク 牛乳	ロールパン マカロニ バター サラダ油 小麦粉 スープの素 砂糖 醤油 酒 酢 おかき	玉ねぎ 人参 パセリ ほうれん草 キャベツ スイートコーン	Iﾎﾟｶﾞ-:474kcal たんぱく質:21.9g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g	Iﾎﾟｶﾞ-:531kcal たんぱく質:24g 脂質:18.7g 食塩相当量:2.3g	牛乳 ドーナッツ	Iﾎﾟｶﾞ-:120kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iﾎﾟｶﾞ-:134kcal たんぱく質:4.7g 脂質:6.1g 食塩相当量:0.2g
20 木		牛乳	パン	パン	レバーピーナッツ野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 牛乳	ロールパン ピーナッツ じゃが芋 サラ ダ油 ウスターソース トマトケチャップ 酒 スープの素 サブレ	人参 玉ねぎ ピーマン えのきたけ キャベツ	Iﾎﾟｶﾞ-:463kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.1g	Iﾎﾟｶﾞ-:521kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.3g	牛乳 丸ボーロ	Iﾎﾟｶﾞ-:90kcal たんぱく質:4g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g	Iﾎﾟｶﾞ-:97kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g
22 土		牛乳	ごはん	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 せんべい	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 煮干し 出し昆布	米 里芋 サラダ油 砂糖 醤油 せんべい	大根 ごぼう 人参 白 菜 ねぎ	Iﾎﾟｶﾞ-:454kcal たんぱく質:19g 脂質:16g 食塩相当量:1.4g	Iﾎﾟｶﾞ-:512kcal たんぱく質:20.5g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.7g	牛乳 クラッカー	Iﾎﾟｶﾞ-:111kcal たんぱく質:4.4g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.1g	Iﾎﾟｶﾞ-:124kcal たんぱく質:4.7g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.1g
21 金		牛乳			ひじきと枝豆の彩りごはん 鶏のから揚げ・野菜サラダ わかめのすまし汁・みかん	固形ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 枝豆 干若布 煮干し ひじ き 出し昆布 牛乳	米 片栗粉 上新粉 砂糖 醬 油 酢 スープの素 みりん サ ラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 葱 生姜 みかん	Iﾎﾟｶﾞ-:387kcal たんぱく質:16.6g 脂質:17.7g 食塩相当量:2g	Iﾎﾟｶﾞ-:478kcal たんぱく質:20.2g 脂質:18.7g 食塩相当量:4g	牛乳 かりんとう	Iﾎﾟｶﾞ-:95kcal たんぱく質:4.5g 脂質:5.7g 食塩相当量:0.2g	Iﾎﾟｶﾞ-:103kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.2g

11月は気温の低下や乾燥により、風邪やインフルエンザに、注意が必要です。健康管理のポイントとしては、十分な睡眠をとること、免疫力を下げないことです。免疫力を向上させる為には、ビタミンC(みかん、パプリカ、ブロッコリー)や、ビタミンD(魚介類、キノコ、卵)が有効です。また、体を温める、生姜やニンニク、ネギなどもお勧めです。一日三食、できる限りバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めつつ、大人も子どもも、みんなで健康な体を維持しましょう！

＊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ﾎﾟｶﾞ- 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	B 1 mg	B 2 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	465(496)	19.4	17.7	316	1.7	398	0.27	0.45	21	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	541(573)	21.3	18.5	285	2.3	456	0.31	0.43	26	2	

※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 11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 土	15 土	牛乳		パン	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	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 ほうれん草がゆ(米20・野菜5) バナナつぶし(25)
4 火	17 月	牛乳	パン	パン	レンコン入りハンバーグ 人参のつや煮 キャベツスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) じゃがいものやわらかの煮(野菜25) キャベツのスープ(野菜15)	全がゆ(米20) じゃが芋と人参のコンソメ煮(ひき肉10・野菜20) キャベツのスープ(野菜20)	ミルク 野菜おじや(米20・野菜10) オニオンスープ(30)
5 水	18 火	牛乳	ごはん	ごはん	八宝菜 もやしと人参の中華スープ	牛乳 ＊ふかしいも	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいもの煮物(野菜15) 玉ねぎのすまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) 玉ねぎのすまし汁(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 木	19 水	牛乳	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 大根のべっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の煮物(野菜15) 白菜のすまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐしと野菜煮(魚10・野菜20) 白菜のすまし汁(野菜20)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳30) 人参ポタージュ(20)
7 金	28 金	牛乳	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	ゼリー	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃの煮物(野菜30) 野菜のすまし汁(野菜10)	全がゆ(米20) 南瓜とブロッコリーの洋風煮(南瓜20・ひき肉10・野菜20) 野菜のすまし汁	ミルク みどりがゆ(米20・青梗菜3) クラッシュゼリー(10)
8 土	29 土	牛乳		パン	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 刻み野菜のコンソメ煮(野菜20) 野菜スープ(15)	全がゆ(米20) スパゲッティのケチャップ煮(ひき肉10・野菜20・スパゲッティ10) 野菜の	ミルク チーズがゆ(米20・粉チーズ1) オニオンスープ(15)
10 月		牛乳	ごはん	ごはん	豚肉の竜田揚げ ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) じゃがいもやわらかの煮(野菜25) 玉ねぎのすまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) 玉ねぎのすまし汁(野菜15)	ミルク 野菜おじや(米20・野菜10) 人参ポタージュ(30)
11 火		牛乳	ごはん	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ＊ミルクもち	ミルク	5分がゆ(米10) さつまいも煮(豆腐10・野菜20) 刻み麩と野菜のすまし汁(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) 刻み麩と野菜のすまし汁(野菜25・	ミルク 牛乳がゆ(米20・牛乳15) オニオンスープ(野菜25)
12 水	25 火	牛乳	ごはん	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) じゃがいもやわらかの煮(野菜25) 野菜スープ(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) ヨーグルト(20)
13 木	27 木	牛乳	ごはん	ごはん	開花煮 麩とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	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) 豆腐の吉野煮(ひき肉10・豆腐20・野菜20) 野菜のすまし汁(15)	ミルク 野菜がゆ(米20・野菜10) 刻みわかめスープ(15)
14 金	26 水	牛乳	パン	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 おかき	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) 人参グラッセ(30)
20 木		牛乳	パン	パン	レバーピーナッツ野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 サブレ	ミルク	5分がゆ(米10) 大根と人参の刻み煮(野菜30) 刻み野菜スープ(野菜15)	全がゆ(米20) 大根と人参のそぼろ煮(ひき肉10・野菜40) 刻み野菜スープ(野菜25)	ミルク 牛乳がゆ(米20・牛乳15) じゃが芋マッシュ(25)
22 土		牛乳	ごはん	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃの煮物(豆腐10・野菜20) 野菜のすまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) さつまいものそぼろ煮(ひき肉10・野菜20) 刻み麩と野菜のすまし汁(野菜25・	ミルク チーズがゆ(米20・粉チーズ1) オニオンスープ(野菜25)
21 金		牛乳			ひじきと枝豆の彩りごはん 鶏のから揚げ・野菜サラダ わかめのすまし汁・みかん	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) 刻み野菜のすまし汁(20)	全がゆ(米20) かぼちゃのそぼろ煮(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)