



# ナオミ愛児園 園だより

毎月1日発行

## <7月の聖句>

## 探さない そうすれば見つかる

マタイによる福音書 7章7節

この時期は虫が活発に動き出します。嫌がられる虫も多い中、子どもが大好きな虫に位置するのがダンゴムシ。ひつじぐみほどになりますと、石を動かしてみたり、プランターをよけてみたりと、ダンゴムシのいるところにおおよそ見当がつくようです。コップに収集したダンゴムシを見せては誇らしげです。興味のあるものを子どもは一生懸命観察もします。「みてみて！まあくなるんよ」「なにたべるんやろ…」など質問攻めにもあいます。1. 2. 3…と数を数えたり、友だちと比べたりとたくさんの興味が学びにつながり成長していきます。時には探しても1匹も見つからないこともあります。根気よく探し回るときもあれば、あきらめて違う興味のものに転じてしまう時もありますが、とりあえず一言「あっちを探してみようか」。一緒に探してくれるのならば、と気を取り直して元気に駆け出す子どもの姿に、こちらも勇気をいただきます。すべてが感謝。7月もたくさんの面白い発見がありますように。



平田 敬子

## <月主題>

- 0歳児<あれあれ>保育者の祈りやさんびかに親しむ。/こまめに体を清潔にしてもらい、心地よく過ごす。/水、光、風ほか、さまざまな素材の感触を楽しむ。
- 1・2歳児<おもしろそう>保育者の祈りや賛美の中でイエスさまを身近に感じる。/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い、草花に触れて遊ぶ。
- 3歳児<あらわして>喜びや感謝を賛美して、イエスさまを身近に感じる。/友だちや保育者に嬉しい・楽しい・悲しい・嫌だなどの様々な気持ちを言葉や表情・態度で表し、受け止められる経験を重ねる。/水が気持ちよい季節に思いきり水遊びを楽しむことや、朝夕の涼しい時間を選んで日陰や木陰で遊ぶ。
- 4・5歳児<おもしろい>友だちや保育者とともに賛美や祈りの心地よさや喜びを共有する。/友だちと発見する喜びを共感し、伝え合い、自分たちで考えることや発見すること、試行錯誤することを面白いと感じる。/水や砂・土・泥の感触を楽しむことや性質に関心をもち、全身を使って思いきり遊ぶ。

<さんびか> 『よるこびひろげよう』(ゴスペルミュージックベストヒット集51) 『ぼくの小さな秘密』(ゴスペルフォークヒット集22)

<おやつの音楽> 『こどもマーチ・ベスト』

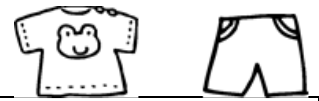
## <行事>

日	月	火	水	木	金	土
職員の行事 7日乳児研修 10・16日保健安全研修 16.17日九州保育三団体宮崎大会			1	2	3	4
23日障害児研修・職員会議 24日給食伝達研修 25日感染症研修 28日中堅研修			避難訓練		宿泊保育(ほしぐみ) →	
5	6 月曜礼拝・水遊び開始	7	8 誕生会	9 体操教室①	10	11
12	13 月曜礼拝	14	15	16	17	18
19	20 祝日	21 戸畑看護専門学校生実習	22	23 体操教室②	24 (4日間)	25
26	27 月曜礼拝	28	29	30	31 おたより掲載	

# ♪暑さ到来！夏の遊び はじまります♪

みんな大好き！夏遊び！水遊びやどろんこ遊びなど夏の遊びをはじめる準備をお願いします。

シャワーの準備(7月1日(水)から使用します)						
	ひよこ	うさぎ	ひつじ	ひかり	つき	ほし
体拭きタオル (フェイスタオル)	○	○	○	○	○	○
肌着	○	○	○	○	○	○
パンツ (紙パンツ)			○	○	○	○
Tシャツ	○	○	○	○	○	○
ズボン	○	○	○	○	○	○
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ビニールバックに全て入れてお持ちください						



水・泥遊びの準備 (7月6日(月)までにご準備ください) *8月末までお預かりします				
	ひつじ	ひかり	つき	ほし
Tシャツ	○	○	○	○
(ひざ丈の) ズボン	○	○	○	○



使用した日だけ持ち帰ります。翌登園日に同じように入れてお持ちください。

**\*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○(できる)**

**×(できない)を**

**ご記入ください。記入がない時はシャワーや水遊びができません。書き漏れないようご注意ください。**

**\*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。**



## 夏には旬の夏野菜を食べよう

水分やカリウムが豊富な夏野菜は、体の火照りをさまし、暑さを乗り切るために嬉しい食材です。

きゅうり、トマト、トウモロコシ、ナス、オクラなどが代表野菜。園庭ではオクラ、ピーマン、きゅうりを子どもたちが栽培中。命の育みに期待して水やりに励みます。

## 夏野菜がたっぷり摂れるスープはいかが？

<レシピ>なす、たまねぎ、トマトなどの夏野菜とベーコンを一口大(もしくはサイコロ状)に切り、油を引いた鍋に入れて炒める。野菜がしんなりしたら水を加えコンソメを足して味を調えます。おくら下茹でして最後に加えると色がきれいです。仕上げに粉チーズをお好みでどうぞ。

## 熱中症の予防をしよう

夏にはイベントなど、お出かけの機会が多くなることでしょう。熱中症は室内でも起こります。麦茶などでこまめに水分補給をし、熱中症対策をお願いします。

また日焼けは程度により、やけどの症状になります。日焼け対策を十分にして、お子さんのやわらかい肌を強い日差しから守りましょう。

# 令和8年度 献立表 7月

日	曜	主食		献立名		三食食品群(赤・黄・緑)			栄養価		献立		栄養価	
		未満児	以上児	午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる(赤)	力や体温のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	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水	29水	ごはん	ごはん	牛乳	開花煮 心のすまし汁	牛乳 *小松菜とブルー のケーキ	豆腐 鶏肉 ちくわ 全卵 煮 干し だし昆布 牛乳 鉄強化 牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ 小松菜 ブルーン	Iエネルギー:480kcal たんぱく質:20.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g	Iエネルギー:542kcal たんぱく質:22.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.9g	牛乳 あられ	Iエネルギー:91kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iエネルギー:99kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g
2木	27月	ごはん	ごはん	牛乳	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ にんじんのすまし汁	牛乳 せんべい	白身魚 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ カレー粉 片栗粉 サラダ油 酢 ごま せんべい	しょうが オクラ にんじん 玉ねぎ ねぎ スイートコーン	Iエネルギー:428kcal たんぱく質:19.2g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.4g	Iエネルギー:476kcal たんぱく質:20.8g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.7g	牛乳 ビスケット	Iエネルギー:95kcal たんぱく質:3.9g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.2g	Iエネルギー:103kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.2g
3金	13月	ごはん	ごはん	牛乳	肉じゃが チンゲンサイ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	牛肉 煮干し かまぼこ だし 昆布 飲むヨーグルト(鉄多め) 昆 布 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ あられ	玉ねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ	Iエネルギー:447kcal たんぱく質:16.2g 脂質:9.7g 食塩相当量:1.8g	Iエネルギー:498kcal たんぱく質:17.1g 脂質:8.3g 食塩相当量:2.1g	牛乳 カステラ	Iエネルギー:111kcal たんぱく質:4.4g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.1g	Iエネルギー:124kcal たんぱく質:4.7g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.1g
4土	18土	ごはん	ごはん	牛乳	小松菜と牛肉の卵炒め 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ 全卵 煮干し 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 みりん 酒 しょうゆ クッキー	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ	Iエネルギー:503kcal たんぱく質:20.4g 脂質:23.6g 食塩相当量:1.4g	Iエネルギー:572kcal たんぱく質:22.4g 脂質:25.7g 食塩相当量:1.8g	牛乳 せんべい	Iエネルギー:90kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iエネルギー:98kcal たんぱく質:4g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g
6月	14火	ごはん	ごはん	牛乳	鶏肉のカレー照り焼き きゅうりともやしのごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いりこ	米 カレー粉 みりん 砂糖 しょう ゆ 酢 ごま おかき	きゅうり もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ	Iエネルギー:462kcal たんぱく質:22g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.6g	Iエネルギー:518kcal たんぱく質:24.4g 脂質:17.7g 食塩相当量:2g	牛乳 丸ボーロ	Iエネルギー:90kcal たんぱく質:4g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g	Iエネルギー:97kcal たんぱく質:4.2g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g
7火			ごはん	牛乳	そうめん バナナ チーズ	ゼリー	ハム 全卵 だし昆布 かつお節 牛乳 チーズ	米 そうめん ごま しょうゆ みりん 砂糖 ゼリー	きゅうり トマト オクラ バナナ	Iエネルギー:394kcal たんぱく質:18.6g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.9g	Iエネルギー:533kcal たんぱく質:19.8g 脂質:9.2g 食塩相当量:1.9g	牛乳 おかき	Iエネルギー:91kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iエネルギー:99kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g
8水				牛乳	ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚 のいそべ揚げ きゅうりのごま酢あ え ふとわかめのすまし汁 バナナ	牛乳 カステラ	ひじき だし昆布 油揚げ 煮 干し 白身魚 青のり わかめ 牛乳	米 しょうゆ みりん 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 ごま ふ カステラ	にんじん えだまめ きゅうり ねぎ バナナ	Iエネルギー:531kcal たんぱく質:18.8g 脂質:20g 食塩相当量:1.8g	Iエネルギー:559kcal たんぱく質:19.6g 脂質:18.5g 食塩相当量:2g	牛乳 クッキー	Iエネルギー:102kcal たんぱく質:3.8g 脂質:6g 食塩相当量:0.1g	Iエネルギー:112kcal たんぱく質:3.9g 脂質:6.6g 食塩相当量:0.2g
9木	22水	ごはん	ごはん	牛乳	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	まぐろ油漬 豆腐 卵つなぎ 煮干し だし昆布 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 サブレ	にんじん ねぎ トマト えのきた け 玉ねぎ スイートコーン	Iエネルギー:488kcal たんぱく質:17.2g 脂質:21.8g 食塩相当量:1g	Iエネルギー:556kcal たんぱく質:18.2g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.1g	牛乳 クラッカー	Iエネルギー:99kcal たんぱく質:4g 脂質:5.6g 食塩相当量:0.2g	Iエネルギー:109kcal たんぱく質:4.2g 脂質:6.1g 食塩相当量:0.3g
10金	23木	パン	パン	牛乳	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 マドレーヌ	ベーコン チーズ ハム 牛乳	ロールパン サラダ油 スープの素 マカロニ マヨネーズ マドレーヌ	なす オクラ トマト 玉ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり	Iエネルギー:487kcal たんぱく質:17.4g 脂質:26.1g 食塩相当量:1.8g	Iエネルギー:544kcal たんぱく質:18.3g 脂質:28.7g 食塩相当量:2.3g	牛乳 丸ボーロ	Iエネルギー:90kcal たんぱく質:4g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g	Iエネルギー:97kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g
11土	25土		ごはん	牛乳	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	豚肉 さつま揚げ かつお節 牛乳	米 うどん ウスターソース サラダ油 スープの素 ビスケット	にんじん キャベツ もやし ピーマン えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	Iエネルギー:393kcal たんぱく質:16.9g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g	Iエネルギー:551kcal たんぱく質:18.8g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.9g	牛乳 ウエハース	Iエネルギー:96kcal たんぱく質:3.9g 脂質:4.9g 食塩相当量:0.2g	Iエネルギー:105kcal たんぱく質:4.1g 脂質:5.2g 食塩相当量:0.2g
15水	30木	ごはん	ごはん	牛乳	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	牛乳 おかき	牛肉 もずく かつお節 だし昆布 牛乳	米 しらたき ごま サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 みりん おかき	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが ねぎ	Iエネルギー:433kcal たんぱく質:16.9g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	Iエネルギー:480kcal たんぱく質:18.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.9g	牛乳 せんべい	Iエネルギー:90kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iエネルギー:98kcal たんぱく質:4g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g
16木	31金	ごはん	ごはん	牛乳	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	合ひき肉 赤みそ 全卵 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 酒 しょうゆ 片栗粉 ごま油	なす 玉ねぎ にんじん しょうが ピーマン もやし ねぎ とうもろこし	Iエネルギー:458kcal たんぱく質:19g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	Iエネルギー:510kcal たんぱく質:20.5g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.8g	牛乳 おかき	Iエネルギー:91kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	Iエネルギー:99kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g
17金	28火	パン	パン	牛乳	ソイミートペンネ キャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン ペンネ サラダ油トマト ピューレ しょうゆ トマトケチャップ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ パセリ	Iエネルギー:437kcal たんぱく質:18.9g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g	Iエネルギー:485kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.1g 食塩相当量:2.1g	牛乳 カップケーキ	Iエネルギー:129kcal たんぱく質:4.2g 脂質:7.8g 食塩相当量:0.2g	Iエネルギー:145kcal たんぱく質:4.5g 脂質:8.9g 食塩相当量:0.2g
21火		ごはん	ごはん	牛乳	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	すいか チーズ	豚肉 スキムミルク かに風味かまぼこ 牛乳 チーズ	米 バター カレールウ スープの素 サラダ油 酢 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ トマト 干しぶどう えだまめ スイートコーン きゅうり すいか	Iエネルギー:443kcal たんぱく質:18.2g 脂質:14.3g 食塩相当量:2.1g	Iエネルギー:491kcal たんぱく質:19.9g 脂質:14.3g 食塩相当量:2.5g	牛乳 サブレ	Iエネルギー:98kcal たんぱく質:3.8g 脂質:5.1g 食塩相当量:0.1g	Iエネルギー:107kcal たんぱく質:3.9g 脂質:5.5g 食塩相当量:0.1g
24金		ごはん	ごはん	牛乳	レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 かりんとう	鶏レバー ハム 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 ごま油 かりんとう	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ ね ぎ	Iエネルギー:444kcal たんぱく質:20.7g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.3g	Iエネルギー:496kcal たんぱく質:22.9g 脂質:13.5g 食塩相当量:1.8g	牛乳 クッキー	Iエネルギー:102kcal たんぱく質:3.8g 脂質:6g 食塩相当量:0.1g	Iエネルギー:112kcal たんぱく質:3.9g 脂質:6.6g 食塩相当量:0.2g

7月は暑さが増し、食欲が落ちやすい時期です。暑いからと冷たい献立に偏らず、旬の夏野菜や、果物を取り入れ、水分や、栄養をしっかり補いましょう。また、規則正しい生活と、十分な睡眠を大切に、夏を元気に、過ごしましょう。ご家庭でもこまめな水分補給をお願いします。

\*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	457(483)	19.8	16.6	288	1.8	212	0.28	0.41	19	1.5
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	528(556)	21.8	17.1	251	2.4	212	0.31	0.37	23	1.8

# 令和8年度 7月 離乳食献立

ナオミ愛児園

日	曜	主食		献立名		離乳食(5~6ヵ月頃)		離乳食(7ヵ月頃~)				
		未満児	以上児	午前おやつ	昼食	午後おやつ	午前	昼食	午後			
1	水	29	水	ごはん	ごはん	牛乳	開花煮 ふのすまし汁	牛乳 *小松菜とプルーン のケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮 (野菜30) すまし汁(豆腐10・野菜 5)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろあん(豆 腐20・ひき肉10・野菜20) 豆腐のす まし汁(豆腐20・野菜15)	ミルク 小松菜がゆ(米20・野菜 10) 人参ポタージュスープ(人参 30・牛乳20)
2	木	27	月	ごはん	ごはん	牛乳	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ にんじんのすまし汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし(白身 魚15) 人参のすまし汁(人参20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐしと野菜煮 (白身魚20・野菜20) みそ汁(野菜 25)	ミルク 野菜おじや(米20・野菜 10) 人参のやわらか煮(人参20)
3	金	13	月	ごはん	ごはん	牛乳	肉じゃが チンゲンサイとかまぼこのす 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) 野菜の軟らか煮 (じゃがいも10・野菜15) オニオン スープ(15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき 肉10・野菜20) 野菜スープ(野菜 15)	ミルク 青梗菜がゆ(米20・野菜 10) ポテトのミルク煮(じゃがい も15・牛乳10)
4	土	18	土	ごはん	ごはん	牛乳	小松菜と牛肉の卵炒め 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) 豆腐のつぶし煮 (豆腐20・野菜15) 小松菜のすまし 汁(小松菜15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき 肉10・野菜25) 豆腐のみそ汁(野菜 15)	ミルク 野菜がゆ(米20・野菜10) オニオンスープ(野菜15)
6	月	14	火	ごはん	ごはん	牛乳	鶏肉のカレー照り焼き きゅうりともやしのごま酢あ え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の軟らか煮 (じゃがいも10・野菜15) 野菜のす まし汁(15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき 肉10・野菜20) 野菜のすまし汁(野菜 15)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10・ 牛乳30) 刻み胡瓜煮(30)
7	火			ごはん		牛乳	そうめん バナナ チーズ	ゼリー	ミルク	にゅうめん(冷麦10・麩1・野菜15) すりつぶしバナナ(バナナ20)	にゅうめん(冷麦20・麩1・卵10・野菜 20) つぶしバナナ(バナナ20)	ミルク 野菜がゆ(米20・野菜10) トマトスープ(トマト20)
8	水					牛乳	ひじきと枝豆の彩りごはん 白身魚のいそ べ揚げ きゅうりのごま酢あえ ふとわかめ のすまし汁 バナナ	牛乳 カステラ	ミルク	5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし(白身 魚15) 人参のすまし汁(人参20)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐしと野菜煮 (白身魚20・野菜20) みそ汁(野菜 25)	ミルク 野菜おじや(米20・野菜 10) 人参のやわらか煮(人参20)
9	木	22	水	ごはん	ごはん	牛乳	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) 豆腐の吉野煮(豆 腐25・野菜10) すまし汁(玉ねぎ 15)	全がゆ(米20) 豆腐の吉野煮(豆腐 25・野菜20) すまし汁(玉ねぎ15)	ミルク トマトリゾット(米20・牛乳 10・野菜10) えのきスープ(野菜 10)
10	金	23	木	パン	パン	牛乳	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 マドレーヌ	ミルク	5分がゆ(米10) なすのとろとろ煮 (なす15・野菜5) つぶしトマト(トマ ト15)	全がゆ(米20) 夏野菜のスープ(麩1・ 野菜30) きゅうりサラダ(きゅうり 20)	ミルク チーズがゆ(米20・チーズ 2・野菜10) きざみ胡瓜煮(20)
11	土	25	土		ごはん	牛乳	焼きうどん えのきだけのスープ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の軟らか煮 (じゃがいも10・野菜15) 野菜スー プ(15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき 肉10・野菜20) 野菜スープ(野菜 15)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10・ 牛乳30) キャベツスープ(30)
15	水	30	木	ごはん	ごはん	牛乳	牛肉とごぼうのしぐれ煮 もずく汁	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) 野菜スープ(野菜 20)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(ひき 肉10・野菜20) 野菜のあえもの(野 菜20)	ミルク 野菜がゆ(米20・ひき肉 10・野菜10) オニオンスープ(玉 ねぎ15)
16	木	31	金	ごはん	ごはん	牛乳	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) なすのとろとろ煮 (なす15・野菜5) すまし汁(麩1・野 菜10)	全がゆ(米20) なすのそぼろ煮(ひき 肉15・なす20・野菜5) 野菜スープ (野菜15)	ミルク おじや(米20・野菜10) かき卵汁(卵10・野菜20)
17	金	28	火	パン	パン	牛乳	ソイミートパンネ キャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参 20) キャベツスープ(麩1・キャベツ 15)	全がゆ(米20) 野菜のトマト煮(野菜 30・トマトジュース30) キャベツスー プ(麩1・キャベツ15)	ミルク パンがゆ(パン20・牛乳 30) 野菜スープ(野菜20)
21	火			ごはん	ごはん	牛乳	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	すいか チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) おろしきゅうり (きゅうり15) かぼちゃマッシュ(か ぼちゃ25)	全がゆ(米20) かぼちゃシチュー(ひ き肉10・かぼちゃ20・野菜20・牛乳 30)	ミルク ずんだがゆ(米20・枝豆 10) 野菜煮つぶし(野菜20)
24	金			ごはん	ごはん	牛乳	レバーのてり煮 切干大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 かりんとう	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) 野菜の煮つけ(ひき肉 15・野菜25) みそ汁(野菜15)	ミルク 牛乳がゆ(米20・野菜10・ 牛乳30) 刻み胡瓜煮(15)