2026 年
10 月

ナオミ愛児園園だより

毎月 1 日発行

＜10月の聖句＞　　**喜ぶ人と　共に喜び　泣く人と　共に泣きなさい**

ローマの信徒への手紙　12 章　15 節

今年度の半分が過ぎました。この半年分、それぞれの子どもには各々の成長が見られます。0～1歳の子どもは特に体の成長が著しく、背丈がぐんと伸び、歩く、走る、片足跳びや両足跳びなど体を自由に動かせるようになってきました。また子どもの活動の様子をよく見ていると、持っているものを友だちに貸すことができていたり、「ありがとう」って言えたり、順番が分かるようになり簡単なルールが身について社会性が成長している子どももいます。ことばが急にたくさん出るようになったり、歌を歌えるようになったりと表現力が豊かになった子ども。さらには周りの人の“困った”に気づくようになった子どもや、その友だちの困っている部分を手助けしようとする子ども。見通しをもって次の行動に移り、意欲満々で自信に満ち溢れている子どもなど。そのような姿には心の成長を感じ頼もしささえ覚えます。さて、達成できた喜びは周りの「人」に認められると一層心が満たされます。それは、できるようになる過程にも同じで、その時々経験する悔しい気持ちや泣きたい気持ちを共感したり励ましたりして寄り添ってくれる「人」が必要なのです。つまり「人」が成長する過程には、傍にいる「人」が欠かせないのです。加えて、いつも傍らにいて必要なものや人を与えてくださる「神さま」の存在も覚え忘れずに祈りたいものです。これからの半年間も、自分はひとりじゃない。みんなが共に成長する姿に期待し、いつも共にいてくださる神さまに感謝して過ごしたいと願っています。　　平田　敬子

＜月主題＞

- 0 歳児＜たのしいね＞

  保育者の祈りや賛美を真似ようとする　/友だちに関心を持ち一緒が楽しいと感じる/少しずつ変わっていく季節を感じる

- 1･2 歳児＜やったぁ＞

  神さまのお話を聞き、親しみを持つ/自分の好きなことをじっくりと取り組み、友だちの遊びにも関心をもつ/変化する季節の中で、散歩や戸外での遊びを楽しむ

- 3 歳児＜やってみよう＞

  大切な体と心を神さまが創ってくださったことを喜ぶ/歌う、踊る、作る、走るなどの 4，5 歳児の行動に憧れ、興味をもち同じようにやりたい気持ちが芽生え、繰り返し取り組もうとする/気持ちの良い風を感じながら、体を動かし外遊びを楽しむ

- 4･5 歳児＜交わって楽しんで＞

  神さまが一人ひとりを愛し、それぞれに異なる賜物が与えられていることに感謝する/友だちと意見を交わし合う中で関係が深まり、遊びの楽しさやおもしろさ、また難しさを感じる/秋の自然物の形や大きさ、手触りなど季節の変化（雲や風、虫の声、花の香りなど）を五感で感じ、興味をもって遊び、おもしろさや不思議さを楽しむ

＜さんびか＞　　**『 いつもよろこんでいなさい 』（ ゴスペルミュージック ）　『 かみさまにかんしゃ 』（ こどもさんびか2　85）**

＜おやつの音楽＞　『 ディズニー　よいこのたいそう 』

＜行事＞

日	月	火	水	木	金	土
				1 運動会総合練習	2	3 運動会
4	5 月曜礼拝	6 避難訓練 運動会予備日	7	8 体操教室① 看護実習 →	9	10
11	12 祝日	13	14 フリースペース	15	16 不審者対応訓練	17
18	19 月曜礼拝	20	21	22 体操教室②	23	24 浅生ふれあい まつり(ほし)
25 教会 バザー	26 月曜礼拝	27 誕生会	28	29	30 中央小交流(ほし) おたより配布	31

職員の行事　15日(木)保育についての研修　22日(木)幼児研修･職員会議　28日県保協研修会　30日避難確保計画講習会

子どもの遊び＜わらべ歌について＞

わらべ歌は昔から伝わる子どもの遊びです。大人や友だちと一緒に楽しむ遊びですが、定期検診など存在しなかった時代にはここまで成長できているという“成長確認”の意味もあったようです。

少し紹介しますので、興味があれば、YouTube などで音（歌）を確認して遊んでみてください。もちろん保育園の職員に聞いてくださっても構いません。

♪にぎりぱっちり♪

生まれたての赤ちゃんは親指をグーの中に握りこんでいますが、やがて３，４か月経つと親指をグーの外に出せるようになり、手を握ったり開いたりすることができるようになります。

♪さよならあんころもち♪

本来は手首を回転させて手首の動きを確かめるものでした。

♪あがりめさがりめ♪

目玉そのものを上下に動かして遊ぶことで眼球のトレーニングになります。１０月１０日は目の愛護デー。親子で楽しんでください。

♪だるまさんだるまさん♪

おなじみの方も多いでしょうが、最後の“あっぷっぷ”では口の中に空気をたくさん含んで頬を膨らませ、息を止めて相手をにらみます。ほほを膨らませるのはアゴの発達を促すものです。にらめっこすることは、どういう事柄にも逃げてはならないという昔の教えがあるそうです。最後は息をしてしまったり、目をそらしてしまったりした方が負けです。

♪ちょちちょちあわわ♪

手を使い、口を慎み、耳の穴をきれいにして人の話をよく聞き、目を見開いて物事をよく見ることが大事。知恵を使い、体を動かして、世の中を渡ってほしいという親の願いが込められたわらべ歌です。

発行：ナオミ愛児園　北九州市戸畑区中本町 12-34　TEL093（871）3245　e-mail info@naomi-hoikuen.jp

令和8年度　献　立　表　10月

ナオミ愛児園

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 木	21 水	ごはん	ごはん	牛乳	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	牛乳 鶏ひき肉 卵つなぎ 煮干し だし昆布 昆布 干しわかめ	米 酒 パン粉 サラダ油 しょうゆ おかき	小松菜 玉ねぎ しょうが トマト ねぎ にんじん スイートコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ:448kcal たんぱく質:18.9g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal たんぱく質:20.3g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.5g	牛乳 サブレ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:98kcal たんぱく質:3.8g 脂質:5.1g 食塩相当量:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:107kcal たんぱく質:3.9g 脂質:5.5g 食塩相当量:0.1g
2 金	13 火	ごはん	ごはん	牛乳	筑前煮 もずく汁	牛乳 ＊マカロニのきな粉あえ	鶏肉 さつま揚げ 昆布 厚揚げ もずく 牛乳 かつお節 だし昆布 きな粉	米 こんにゃく 里いも 砂糖 しょうゆ サラダ油 マカロニ	にんじん さやいんげん ごぼう 干ししいたけ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:452kcal たんぱく質:20g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal たんぱく質:22g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.7g	牛乳 あられ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:91kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:99kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g
5 月	20 火	パン	パン	牛乳	ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ゆで大豆 合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン ペンネ バター サラダ油 トマトピューレ トマトケチャップ 醤油スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ 人参	ｴﾈﾙｷﾞｰ:446kcal たんぱく質:19.1g 脂質:17.1g 食塩相当量:2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.7g 食塩相当量:2.4g	牛乳 クッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:102kcal たんぱく質:3.8g 脂質:6g 食塩相当量:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:112kcal たんぱく質:3.9g 脂質:6.6g 食塩相当量:0.2g
6 火	19 月	ごはん	ごはん	牛乳	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 煮干し 豆腐 あおさ みそ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま クッキー	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 白ねぎ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:447kcal たんぱく質:15.5g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal たんぱく質:16.1g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g	牛乳 丸ボーロ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:90kcal たんぱく質:4g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:97kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4g 食塩相当量:0.1g
7 水	22 木	ごはん	ごはん	牛乳	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	鶏肉 スキムミルク バター ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 小麦粉 ケチャップ カレー粉 スープの素 酒 砂糖 マヨネーズ ごま かりんとう	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり ニンニク 生姜 りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ:541kcal たんぱく質:19.4g 脂質:21.2g 食塩相当量:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:615kcal たんぱく質:21.4g 脂質:22.9g 食塩相当量:2.5g	牛乳 クラッカー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:99kcal たんぱく質:4g 脂質:5.6g 食塩相当量:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:109kcal たんぱく質:4.2g 脂質:6.1g 食塩相当量:0.3g
8 木		ごはん	ごはん	牛乳	レバーのてり煮 ほうれんそうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ＊ヨーグルトサラダ	鶏レバー 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 ヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢	しょうが ほうれんそう スイートコーン 大根 人参 もやし ねぎ みかん(缶) バナナ パイン(缶) もも(缶)	ｴﾈﾙｷﾞｰ:404kcal たんぱく質:20.1g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:447kcal たんぱく質:21.7g 脂質:11.8g 食塩相当量:1.5g	牛乳 マドレーヌ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:129kcal たんぱく質:4.2g 脂質:7.8g 食塩相当量:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:145kcal たんぱく質:4.5g 脂質:8.9g 食塩相当量:0.2g
9 金	23 金	ごはん	ごはん	牛乳	サバのみそ煮 かぼちゃの含め チンゲンサイのすまし汁	牛乳 野菜ゼリー	さば 煮干し だし昆布 牛乳	米 赤みそ みりん 砂糖 酒 しょうゆ 野菜ゼリー	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:441kcal たんぱく質:18.6g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:494kcal たんぱく質:20.1g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.7g	牛乳 かりんとう	ｴﾈﾙｷﾞｰ:95kcal たんぱく質:3.9g 脂質:4.7g 食塩相当量:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:103kcal たんぱく質:4.1g 脂質:5g 食塩相当量:0.1g
10 土	24 土	パン	パン	牛乳	ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら 牛乳	ロールパン ビーフン サラダ油 スープの素 しょうゆ サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干ししいたけ ねぎ バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal たんぱく質:18.9g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:568kcal たんぱく質:20.5g 脂質:19.5g 食塩相当量:2g	牛乳 カステラ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:111kcal たんぱく質:4.4g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:124kcal たんぱく質:4.7g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.1g
14 水	28 水	ごはん	ごはん	牛乳	ハヤシソース ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛肉 ひじき 牛乳	米 バター 小麦粉 砂糖 スープの素 トマトケチャップ トマトピューレ 醤油 ウスターソース 酢 ごま油 丸ボーロ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ:481kcal たんぱく質:16.4g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:535kcal たんぱく質:17.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	牛乳 クッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:102kcal たんぱく質:3.8g 脂質:6g 食塩相当量:0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:112kcal たんぱく質:3.9g 脂質:6.6g 食塩相当量:0.2g
15 木	26 月	パン	パン	牛乳	はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 ドーナツ	しらす干し 豚肉 全卵 牛乳	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ ごま油 スープの素 片栗粉 ドーナッツ	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ:508kcal たんぱく質:20.6g 脂質:22.9g 食塩相当量:2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:573kcal たんぱく質:22.3g 脂質:25g 食塩相当量:2.6g	牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ:95kcal たんぱく質:3.9g 脂質:4.6g 食塩相当量:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:103kcal たんぱく質:4.1g 脂質:4.8g 食塩相当量:0.2g
16 金	29木	ごはん	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊栗蒸しぱん	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 スープの素 片栗粉 ごま油 栗甘露煮 ホットケーキミックス	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁 スイートコーン(ホール)	ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal たんぱく質:21.6g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:558kcal たんぱく質:24.1g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.3g	牛乳 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ:90kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:98kcal たんぱく質:4g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g
17 土	31 土		ごはん	牛乳	ツナの塩焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	まぐろ油漬 わかめ 牛乳	米 中華めん ごま油 鶏がらスープの素 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく ねぎ レモン果汁 えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:398kcal たんぱく質:16.7g 脂質:15.1g 食塩相当量:2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:558kcal たんぱく質:18.6g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.1g	牛乳 ウエハース	ｴﾈﾙｷﾞｰ:96kcal たんぱく質:3.9g 脂質:4.9g 食塩相当量:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:105kcal たんぱく質:4.1g 脂質:5.2g 食塩相当量:0.2g
30 金		ごはん	ごはん	牛乳	いわしの満点揚げ 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 しらす干し 豆腐 みそ かつお節 わかめ 煮干し 牛乳だし昆布 チーズ	米 さつまいも みりん 醤油 片栗粉 サラダ油 砂糖 クラッカー	しょうが ブロッコリー にんじん ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:485kcal たんぱく質:22g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:546kcal たんぱく質:24.4g 脂質:23g 食塩相当量:1.9g	牛乳 おかき	ｴﾈﾙｷﾞｰ:91kcal たんぱく質:3.9g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:99kcal たんぱく質:4.1g 脂質:3.9g 食塩相当量:0.3g
27 火				牛乳	森のごはん　豚ヒレのたった揚げ　野菜サラダ　ふとわかめのすまし汁　みかん	牛乳 プリン	油揚げ だし昆布 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 ふ カスタードプリン	しめじ しいたけ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ スイートコーンホール みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:523kcal たんぱく質:25.2g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:570kcal たんぱく質:27.3g 脂質:18.6g 食塩相当量:2.2g	牛乳 ドーナツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:120kcal たんぱく質:4.5g 脂質:5.7g 食塩相当量:0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:134kcal たんぱく質:4.7g 脂質:6.1g 食塩相当量:0.2g

秋は、さつまいも、きのこ、りんごなど、消化を助ける食べ物が豊富な季節です。また、食事の際は、よく噛んで食べることを意識してみましょう。よく噛むと、食べ物が細かくなり、消化しやすくなります。また、あごや歯を丈夫にし、食べ過ぎを防ぐことにもつながります。旬の食べ物の味や食感を楽しみながら、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

＊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。



月平均栄養価

年齢	区分	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
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	471(500)	19.2	17.3	301	1.9	389	0.27	0.45	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	536(567)	20.8	17.7	266	2.4	446	0.3	0.42	23	1.9

令和8年度　10月　離　乳　食　献　立

ナオミ愛児園

日	曜	主食		献立名			午前	離乳食（7～8ヵ月頃）	離乳食（9ヵ月頃～）	
		未満児	以上児	午前おやつ	昼食	午後おやつ		昼食		午後
1 木	21 水	ごはん	ごはん	牛乳	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	7倍がゆ(米10)　オニオンスープ(玉ねぎ15)　つぶしトマト(トマト15)	5倍がゆ(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(トマト20)	おじや(米20・野菜10)　かき卵汁(卵10・野菜20)
2 金	13 火	ごはん	ごはん	牛乳	筑前煮 もずく汁	牛乳 ＊マカロニのきな粉あえ	ミルク	7倍がゆ(米10)　野菜の吉野煮(野菜20)　すまし汁(ふ1・野菜10)	5倍がゆ(全がゆ)(米20)　里いものやわらか煮(里いも30)　すまし汁(ふ1・野菜15)	野菜がゆ(米20・ひき肉10・野菜10) にんじんのバター煮(にんじん20)
5　月	20 火	パン	パン	牛乳	ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	ミルク	7倍がゆ(米10)　ふと野菜の煮物(ふ1・野菜20)　トマトスープ(トマト15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20)　大豆のトマト煮(大豆15・野菜10・トマトジュース30)　オニオンスープ(玉ねぎ15)	野菜がゆ(米20・ひき肉10・野菜10) キャベツの甘酢あえ(キャベツ15)
6 火	19 月	ごはん	ごはん	牛乳	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	7倍がゆ(米10)　豆腐のつぶし煮(豆腐20・野菜15)　すまし汁(野菜15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20)　豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜20)　みそ汁(野菜15)	牛乳がゆ(米20・野菜10・牛乳30)　人参グラッセ(15)
7 水	22 木	ごはん	ごはん	牛乳	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 かりんとう	ミルク	7倍がゆ(米10)　ふと野菜の煮物(ふ1・野菜20)　ポテトスープ(じゃがいも10・野菜5)	5倍がゆ(全がゆ)(米20)　クリームシチュー(ひき肉10・じゃがいも20・野菜20・牛乳30)	肉入りおじや(米20・ひき肉10・野菜10)　きゅうりサラダ(きゅうり15)
8 木		ごはん	ごはん	牛乳	レバーのてり煮 ほうれんそうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ＊ヨーグルトサラダ	ミルク	7倍がゆ(米10)　ほうれんそうのとろとろ煮(野菜20)　みぞれ汁(大根15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20)　レバーと野菜のみそ煮(鶏レバー15・野菜25)　みぞれ汁(大根15)	野菜がゆ(米20・ひき肉10・野菜20) つぶしバナナ(バナナ20)
9 金	23 金	ごはん	ごはん	牛乳	サバのみそ煮 かぼちゃの含め チンゲンサイのすまし汁	牛乳 野菜ゼリー	ミルク	7倍がゆ(米10)　魚すり流し(白身魚10)　かぼちゃマッシュ(かぼちゃ25)	5倍がゆ(全がゆ)(米20)　煮魚ほぐし(白身魚20)　かぼちゃのやわらか煮(かぼちゃ30)	肉入りおじや(米20・ひき肉10・野菜10)　おろしりんご煮(りんご20)
10 土	24 土	パン	パン	牛乳	ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	汁ビーフン(ビーフン10・野菜25)　すりつぶしバナナ(バナナ10)	汁ビーフン(ビーフン15・ひき肉10・野菜25)　つぶしバナナ(バナナ20)	パンがゆ(パン20・牛乳30)　キャベツのあえもの(野菜20)
14 水	28 水	ごはん	ごはん	牛乳	ハヤシソース ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	ミルク	7倍がゆ(米10)　野菜のとろとろ煮(野菜20)　おろしきゅうり(きゅうり15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20)　野菜のそぼろ煮(ひき肉10・野菜20)　キャベツのあえもの(野菜20)	野菜がゆ(米20・ひき肉10・野菜10) きゅうりサラダ(きゅうり15)
15 木	26 月	パン	パン	牛乳	はるさめとちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 ドーナツ	ミルク	7倍がゆ(米10)　キャベツのとろとろ煮(キャベツ20)　小松菜のスープ(小松菜15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20)　はるさめとちりめんのやわらか煮(はるさめ3・しらす干し2・ひき肉5・野菜15)　野菜入り卵スープ	卵がゆ(米20・卵10・野菜10)　キャベツのあえもの(野菜20)
16 金	29木	ごはん	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ＊栗蒸しぱん	ミルク	7倍がゆ(米10)　豆腐のつぶし煮(豆腐20・野菜15)　おろしきゅうり(きゅうり15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20)　野菜のそぼろあん(豆腐20・ひき肉10・野菜20)　おろしきゅうりの甘酢あえ(きゅうり15)	野菜がゆ(米20・ひき肉10・野菜20) 野菜ミルクスープ(20)
17 土	31 土		ごはん	牛乳	ツナの塩焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	ミルク	7倍がゆ(米10)　ふと野菜の煮物(ふ1・野菜20)　キャベツスープ(キャベツ15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20)　キャベツのそぼろ煮(ひき肉10・野菜30)　すまし汁(麸1・野菜15)	肉入りおじや(米20・ひき肉10・野菜10)　わかめスープ(わかめ・野菜15)
30 金		ごはん	ごはん	牛乳	いわしの満点揚げ 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	7倍がゆ(米10)　さつまいもマッシュ(さつまいも20)　豆腐のすまし汁(豆腐15)	5倍がゆ(全がゆ)(米20)　さつまいもの甘煮(さつまいも30)　豆腐のつぶし煮(豆腐20・野菜15)	おじや(米20・しらす干し2・野菜10) ブロッコリーのおかかあえ(ブロッコリー20)
27 火				牛乳	森のごはん　豚ヒレのたった揚げ　野菜サラダ　ふとわかめのすまし汁　みかん	牛乳 プリン	ミルク	おじや(米10・野菜10)　すまし汁(麸1・野菜10)　つぶしみかん(みかん15)	肉入りおじや(米20・ひき肉10・野菜10)　すまし汁(麸1・野菜15)　つぶしみかん(みかん20)	野菜がゆ(米20・ひき肉10・野菜10) きゅうりサラダ(きゅうり15)