



クリスマスソングやイルミネーションなど、あちらこちらでクリスマスの雰囲気を楽しめる季節になりました。

朝夕の気温差が激しくなってきましたが、子どもたちは、寒くても部屋で縮こまらずに沢山お散歩をしたり、外でいっぱい遊んで元気に過ごしています。

早いもので今年もあと1ヶ月を残すのみとなりました。沢山の経験をして、みんな驚くほどたくましく成長しました。

今年度、保護者の皆様には多大なご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

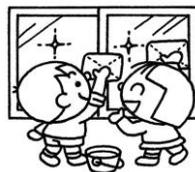
12月は今年最後の大きな行事「お遊戯会」があります。去年より演目数も増えみんな毎日、一生懸命練習しています。当日は練習の成果を存分に発揮してくれることと思います。ぜひお楽しみに!!



- ♪ ジングルベル
- ♪ あわてんぼうのサンタクロース
- ♪ いちごケーキ



廊下や保育室、靴箱など、日ごろ使っているところを子どもたちといっしょに大掃除します。おうちでも気持ちよく新しい年を迎えるために、子どもたちといっしょにおもちゃの整理整頓や拭き掃除などしてみるといいですね!



そらまい守谷保育園では、育児相談、療育相談を随時受け付けております。子育ての悩みなどありましたらお気軽に担任または職員にお声がけください。

12月の実費料引き落とし日は、20日(火)になります。口座残高の確認をお願いします。

《今月の保育目標》

- ひよこ組・薄着を心掛け冬の寒さに向かう時期を健康で快適に過ごす。
- りす組・少しづつ寒さに慣れ元気に過ごす。
保育者や友だちと言葉のやり取りをしながらごっこ遊びややり取り遊びを楽しむ。
- うさぎ組・日常生活や遊びの中で決まり事やルールを少しずつ意識する。
- きりん組・友だちと一緒に色々なごっこ遊びや行事に参加して楽しむ。
- ぱんだ組・友だちと一緒に表現したり楽器遊びを楽しんだりして音楽に親しむ。
- らいおん組・様々な行事を経験し認められることで自分に自信をもって過ごせるようにする。



12月の予定

- | | |
|---------|-------------------|
| 1日(木) | 英会話(2.3.4.5歳児) |
| 3日(土) | お遊戯会 |
| 6日(火) | 体操教室(3.4.5歳児) |
| 8日(木) | 英会話(2.3.4.5歳児) |
| 9日(金) | ピアノコンサート |
| 13日(火) | 体操教室(3.4.5歳児) |
| 14日(水) | クリスマスコンサート |
| 15日(木) | 英会話(2.3.4.5歳児) |
| 16日(金) | 避難訓練(地震) |
| 19日(月) | ヨガ教室(3.4.5歳児) |
| 20日(火) | 体操教室(3.4.5歳児) |
| 22日(木) | HIPHOP(2.3.4.5歳児) |
| 23日(金) | 誕生会・クリスマス会 |
| 26日(月)~ | 年度末希望保育 |
| 28日(水) | 保育納め(布団持ち帰り) |

※ 29日(木)~1月3日(火)まで年末休みになります。





ほけんだより 12月号

そらまい守谷保育園
令和4年11月25日

早いもので、今年もあと1カ月となりました。今年は、7月に手足口病、9月にRSウイルス、11月は嘔吐・下痢の胃腸炎が流行しました。園ではこまめな手洗い・うがいを徹底し、風邪や感染症の予防に努めています。ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。

感染性胃腸炎の流行時期です。

感染性胃腸炎は、一年の中で冬季にもっとも流行します。例年、晩秋から2月にかけてはノロウイルスが、2月から4月頃にかけてはロタウイルスによる感染性胃腸炎が流行します。ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

汚れた衣服は…

85°Cの熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



お知らせとお願い



今月、胃腸炎が園内で大流行しました。毎日、数名のお子さんが欠席し、登園してきても数名が嘔吐や下痢の為、早退する状況が2週間程続きました。コドモンでもお知らせした通り、保健所より園内での感染拡大の予防対策をとるようにと、指導がありました。そこで、体調不良時は病院受診し医師の診断を受ける様をお願いいたします。また、鼻水・咳などの症状が続いている場合や、まだ上手く体調を訴えられない年齢のお子さんが、機嫌が悪い、食欲がない、いつもと違うと感じた場合も受診をしていただきますようお願いいたします。

ぱくぱく だより

2022年
12月号



北風の冷たさや吐く息の白さに本格的な冬の訪れを感じます。あっという間に1年が過ぎ年の瀬を迎えます。

12月13日は「正月事始め」といい、お正月の準備を始めるのに良いとされる日です。元々は「鬼宿日(きしゅくび・きしゅくにち)」といって、結婚式以外の事であれば吉日とされていた日が、改暦により正月事始めとして定着しました。現在でも、すすやホコリを落とす「すす払い」や門松や薪を用意する「松迎え」が慣習として行われています。ご家庭でも大掃除を始めたり、お正月に必要なものの買い出しなど、年の瀬に慌てることのないよう、少しずつ準備を始めてはいかがでしょうか。

施設欄

《毎月19日は食育の日です》 発酵食品のパワー

私たちの周りには、味噌やしょうゆ、納豆、ぬか漬け、ヨーグルト、チーズ、酢などたくさんの発酵食品があります。食品の発酵とは、乳酸菌や麹菌、酵母菌などの微生物の働きにより食物が分解され人間にとって良い形に変化する現象です。

《発酵食品の良いところ》

- ①栄養素アップ：ビタミン類の量が増加したり、旨味の素であるアミノ酸の生成により旨味やコクが増します。
- ②保存性を高める：雑菌の繁殖を抑え食品を長く保存できます。
- ③善玉菌のサポート役！：乳酸菌は腸内で善玉菌の工サとなり、悪玉菌の出す毒素を吸着して体外に排出しやすくします。体内の免疫細胞の5割以上が腸に存在しているため、腸内の善玉菌を増やすことで免疫力のアップにつながります。

是非、発酵食品を積極的に取り入れ、体力づくりをして寒い冬を乗り切りましょう。

こよみ

今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

大雪 (たいせつ) 12月7日頃

山の峰は雪に覆われ、降雪の多い地方では雪の重みで木が折れないように雪吊りをします。北風が吹き、平地でも雪が降る時季です。

冬至 (とうじ) 12月22日頃

1年の内で最も昼が短く夜が長い日で、この日を境に日が延びていきます。古代では冬至が1年の始まりでした。柚子には香りや薬効で身体を清める禊(みそぎ)の意味がありました。

手作りがんもどき

《約4人分》

・木綿豆腐	320g	・しょうゆ	大さじ1
・鶏ひき肉	240g	・みりん	大さじ1
・ひじき	4g	・砂糖	小さじ2
・人参	1/3本	・塩	一つまみ
・万能ねぎ	1/5束位	・片栗粉	大さじ3
		・揚げ油	適量

《作り方》

- ①木綿豆腐は水切りをしておきます。ひじきは水で戻し水気をよく切ります。人参はみじん切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ②ボウルに木綿豆腐と鶏ひき肉、人参、ひじき、万能ねぎ、すべての調味料、片栗粉を入れ、よくこねます。
- ③たねを個数分に分け、丸く成形します。
- ④160～170℃の油で、火が通りきつね色になるまで揚げたら完成です。

◎QRコードを読み取ると

参考動画を見ることができます。





12月 献立表



令和4年

そらまい守谷保育園

日 曜	献立名	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	
		朝食やつ	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
1 木	とうもろこしすなっく牛乳	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 春雨の酢の物 麦茶		豆乳くずもち ウエハース 牛乳	味噌 あじ 豆乳 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 ウエハース とうもろこしすなっく	植物だし 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく しょうが わかめ きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
2 金	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き なめたけ和え パナナ 麦茶		蒸し大学芋 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 えび 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 チンゲン菜 なめ茸 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 みりん
3 土	せんべい牛乳	鶏肉の甘酢あんかけ丼 グレープフルーツ 麦茶		フルーツパン(いちご) 牛乳	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン フルーツパン せんべい	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 グレープフルーツ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 チキンスープの素 麦茶
5 月	小魚せんべい牛乳	ご飯 ツナカレー 人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶		コーン蒸しパン 牛乳	ツナ 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 小魚せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー オレンジ コーン	水 カールウ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
6 火	クラッカー牛乳	野菜パン コンソメスープ ピザ風ミートローフ 白菜のマヨサラダ 麦茶		五平餅 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ ロースハム 味噌 煮干し 牛乳	野菜パン パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖 ごま クラッカー	人参 えのき茸 コーン 玉ねぎ ピーマン 白菜 きゅうり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶 みりん
7 水	ごませんべい牛乳	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 すまし汁 たらのねぎ味噌焼き おでん風煮物 ジョア 麦茶		フルーツパンサンド 牛乳	かつおだしパック たら 味噌 焼き竹輪 ジョア クリーム 牛乳	米 砂糖 フルーツパン ごませんべい	小松菜 塩昆布 キャベツ 干しいたけ 水菜 長ねぎ 大根 人参 昆布 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
8 木	しらす&わかめせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき じゃが芋のおかか和え みかん 麦茶		塩焼きそば 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 豚肉 干しえび 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 蒸し中華麺 ごま油 しょうが しらす&わかめせんべい	植物だし 白菜 チンゲン菜 ひじき 人参 万能ねぎ コーン グリんピース みかん もやし 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 万能つゆ 麦茶 チキンスープの素 料理酒
9 金	とうもろこしすなっく牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き ほうれん草と車麩の煮浸し 麦茶		かぼちゃのビスケット 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 車麩 無塩バター 薄力粉 とうもろこしすなっく	植物だし 大根 玉ねぎ わかめ しょうが にんにく りんご ほうれん草 人参 南瓜	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
10 土	いわしせんべい牛乳	厚揚げのうま煮丼 味噌汁 パナナ 麦茶		ストロベリーゼリー クラッカー 牛乳	厚揚げ 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 いちごゼリー クラッカー いわしせんべい	玉ねぎ 小松菜 植物だし 人参 しめじ 長ねぎ パナナ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
12 月	ごませんべい牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の塩こうじ焼き ひじきの煮物 オレンジ 麦茶		あんこパイ 牛乳	味噌 赤魚 高野豆腐 つぶあん 牛乳	米 塩こうじ 油 パイシート ごませんべい	植物だし 南瓜 白菜 万能ねぎ ひじき しらたき 人参 さやいんげん オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 麦茶
13 火	しらす&わかめせんべい牛乳	五目煮込みうどん さつま芋サラダ カップヨーグルト 麦茶		ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 焼き竹輪 油揚げ かつおだしパック ヨーグルト 煮干し 牛乳	うどん 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 しらす&わかめせんべい	人参 長ねぎ ほうれん草 きゅうり コーン ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶
14 水	小魚せんべい牛乳	ピピンパ丼 中華スープ 白菜の干しえび和え りんご 麦茶		シュガートースト 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 煮干し 無塩バター 小魚せんべい	しょうが 小松菜 もやし 人参 干しいたけ たら 白菜 パプリカ りんご	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 万能つゆ 麦茶
15 木	とうもろこしすなっく牛乳	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 春雨の酢の物 麦茶		豆乳くずもち ウエハース 牛乳	味噌 あじ 豆乳 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 ウエハース とうもろこしすなっく	植物だし 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく しょうが わかめ きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
16 金	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き なめたけ和え パナナ 麦茶		蒸し大学芋 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 えび 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 チンゲン菜 なめ茸 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 みりん
17 土	せんべい牛乳	鶏肉の甘酢あんかけ丼 グレープフルーツ 麦茶		フルーツパン(いちご) 牛乳	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン フルーツパン せんべい	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 グレープフルーツ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 チキンスープの素 麦茶
19 月	小魚せんべい牛乳	ご飯 ツナカレー 人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶		コーン蒸しパン 牛乳	ツナ 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 小魚せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー オレンジ コーン	水 カールウ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
20 火	クラッカー牛乳	野菜パン コンソメスープ ピザ風ミートローフ 白菜のマヨサラダ 麦茶		五平餅 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ ロースハム 味噌 煮干し 牛乳	野菜パン パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖 ごま クラッカー	人参 えのき茸 コーン 玉ねぎ ピーマン 白菜 きゅうり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶 みりん
21 水	ごませんべい牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め チンゲン菜のお浸し みかん 麦茶		クッキー 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 ビーフン 油 薄力粉 砂糖 無塩バター ごませんべい	植物だし わかめ 玉ねぎ 人参 グリんピース チンゲン菜 もやし みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 みりん 麦茶
22 木	しらす&わかめせんべい牛乳	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばのみりん焼き 冬野菜の味噌和え りんご 麦茶		オレンジゼリー ウエハース 牛乳	かつおだしパック さば 味噌 牛乳	米 ごま 小切麩 砂糖 ウエハース しらす&わかめせんべい	南瓜 白菜 万能ねぎ しょうが 大根 ほうれん草 ごぼう りんご オレンジジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
23 金	とうもろこしすなっく牛乳	☆クリスマス献立☆キャラットライス ミネストローネ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ チーズ 麦茶		ココアアドレナ 牛乳	大豆 鶏肉 チーズ 鶏卵 クリーム 牛乳	米 無塩バター 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油 薄力粉 とうもろこしすなっく	人参 バセリ ダイスタマト 玉ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー パプリカ	水 塩 チキンスープの素 料理酒 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ココア
24 土	いわしせんべい牛乳	厚揚げのうま煮丼 味噌汁 パナナ 麦茶		ストロベリーゼリー クラッカー 牛乳	厚揚げ 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 いちごゼリー クラッカー いわしせんべい	玉ねぎ 小松菜 植物だし 人参 しめじ 長ねぎ パナナ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
26 月	ごませんべい牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の塩こうじ焼き ひじきの煮物 オレンジ 麦茶		あんこパイ 牛乳	味噌 赤魚 高野豆腐 つぶあん 牛乳	米 塩こうじ 油 パイシート ごませんべい	植物だし 南瓜 白菜 万能ねぎ ひじき しらたき 人参 さやいんげん オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 麦茶
27 火	しらす&わかめせんべい牛乳	五目煮込みうどん さつま芋サラダ カップヨーグルト 麦茶		ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 焼き竹輪 油揚げ かつおだしパック ヨーグルト 煮干し 牛乳	うどん 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 しらす&わかめせんべい	人参 長ねぎ ほうれん草 きゅうり コーン ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶
28 水	小魚せんべい牛乳	ピピンパ丼 中華スープ 白菜の干しえび和え りんご 麦茶		シュガートースト 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 煮干し 無塩バター 小魚せんべい	しょうが 小松菜 もやし 人参 干しいたけ たら 白菜 パプリカ りんご	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 万能つゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	585	20.5	18.2	270	1.6
児 平均量	565	21	17.3	280	1.5
乳 目標量	475	16.7	14.8	225	1.5
児 平均量	491	18.2	15.4	293	1.3

令和4年 12月



離乳食献立表



そらまい守谷保育園

		初期	中期	後期	
日	曜	お昼	お昼	お昼	午後
1	木	お粥 スープ かれないペースト ほうれん草ペースト	お粥 人参の味噌汁 かれないとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 人参の味噌汁 かれないとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物	きな粉軟飯
2	金	お粥 スープ チンゲン菜ペースト 大根ペースト	お粥 白菜の味噌汁 高野豆腐とチンゲン菜の煮物 大根の煮物 パナナ	軟飯 白菜の味噌汁 高野豆腐とチンゲン菜の煮物 スティック大根 パナナ	スティックさつま芋
3	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト	お粥 小松菜のスープ 鶏ももと玉ねぎの煮物	軟飯 小松菜のスープ 鶏ももと玉ねぎの煮物	ハイハイン
5	月	お粥 スープ キャベツペースト ブロッコリーペースト	お粥 じゃが芋のスープ 鶏ささみとキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物 オレンジ	軟飯 じゃが芋のスープ 鶏ささみとキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物 オレンジ	人参軟飯
6	火	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 玉ねぎのスープ 豚そぼろと白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 豚そぼろと白菜の煮物 スティック人参	味噌軟飯
7	水	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 キャベツのスープ たらと小松菜の味噌煮 大根の煮物	軟飯 キャベツのスープ たらと小松菜の味噌煮 スティック大根	だし軟飯
8	木	お粥 スープ 豆腐ペースト チンゲン菜ペースト	お粥 白菜の味噌汁 豆腐と人参の煮物 チンゲン菜の煮物 みかん	軟飯 白菜の味噌汁 豆腐と人参の煮物 チンゲン菜の煮物 みかん	青のり軟飯
9	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト	お粥 人参の味噌汁 鶏ももとほうれん草の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 人参の味噌汁 鶏ももとほうれん草の煮物 玉ねぎの煮物	かぼちゃ茶巾
10	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト	お粥 小松菜の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物 パナナ	軟飯 小松菜の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物 パナナ	ハイハイン
12	月	お粥 スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 さやいんげんの味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 かぼちゃの煮物 オレンジ	軟飯 さやいんげんの味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 かぼちゃの煮物 オレンジ	味噌軟飯
13	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト	豚肉と野菜入り煮込みうどん さつま芋の煮物	豚肉と野菜入り煮込みうどん スティックさつま芋	だし軟飯
14	水	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 小松菜のスープ 豚そぼろと人参の煮物 白菜の煮物 りんご煮	軟飯 小松菜のスープ 豚そぼろと人参の煮物 白菜の煮物 りんご煮	スティックパン
15	木	お粥 スープ かれないペースト ほうれん草ペースト	お粥 人参の味噌汁 かれないとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 人参の味噌汁 かれないとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物	きな粉軟飯
16	金	お粥 スープ チンゲン菜ペースト 大根ペースト	お粥 白菜の味噌汁 高野豆腐とチンゲン菜の煮物 大根の煮物 パナナ	軟飯 白菜の味噌汁 高野豆腐とチンゲン菜の煮物 スティック大根 パナナ	スティックさつま芋
17	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト	お粥 小松菜のスープ 鶏ももと玉ねぎの煮物	軟飯 小松菜のスープ 鶏ももと玉ねぎの煮物	ハイハイン
19	月	お粥 スープ キャベツペースト ブロッコリーペースト	お粥 じゃが芋のスープ 鶏ささみとキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物 オレンジ	軟飯 じゃが芋のスープ 鶏ささみとキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物 オレンジ	人参軟飯
20	火	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 玉ねぎのスープ 豚そぼろと白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 豚そぼろと白菜の煮物 スティック人参	味噌軟飯
21	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	お粥 チンゲン菜の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物 みかん	軟飯 チンゲン菜の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋 みかん	軟飯
22	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	お粥 蕎麦のスープ かれないとほうれん草の味噌煮 かぼちゃの煮物 りんご煮	軟飯 蕎麦のスープ かれないとほうれん草の味噌煮 かぼちゃの煮物 りんご煮	だし軟飯
23	金	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥 人参のスープ 鶏ももとキャベツの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 人参のスープ 鶏ももとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	ケチャップ軟飯
24	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト	お粥 小松菜の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物 パナナ	軟飯 小松菜の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物 パナナ	ハイハイン
26	月	お粥 スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 さやいんげんの味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 かぼちゃの煮物 オレンジ	軟飯 さやいんげんの味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 かぼちゃの煮物 オレンジ	味噌軟飯
27	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト	豚肉と野菜入り煮込みうどん さつま芋の煮物	豚肉と野菜入り煮込みうどん スティックさつま芋	だし軟飯
28	水	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 小松菜のスープ 豚そぼろと人参の煮物 白菜の煮物 りんご煮	軟飯 小松菜のスープ 豚そぼろと人参の煮物 白菜の煮物 りんご煮	スティックパン

