



2023.2.24

厳しい寒さもようやく終わりを告げ、ポカポカとした陽気の日も増えてきました。風のない穏やかな日はお散歩日和！小さいクラスのお友だちも誘導ロープをしっかりと持って上手に歩けるようになりました。

園庭では春の暖かさを感じながら全力で走ったり、園庭遊具で遊んだりして体を存分に動かすことを楽しんでいます。

4月当初、慣れない環境で泣きじゃくっていたり、駄々をこねていたり…あの頃を思うと子どもたちの成長した姿に目を見張ります。

この一年、一緒に笑ったり泣いたり、本当に楽しく過ごすことが出来ました。今はそれぞれが進級、進学することに期待を膨らませ園生活を送っています。

一年総まとめの月を笑顔に囲まれて過ごせることに感謝の気持ちでいっぱいです。

保護者の皆様には、これまでの多大なるご理解とご協力をいただき本当にありがとうございました。



3月のうた

- ♪うれしいひなまつり
- ♪思い出のアルバム
- ♪おもちゃのチャチャチャ

お別れ会

いつも優しく手を引いてくれた年長さん。一緒に遊んでくれた年長さん。いつもリーダーシップをとってくれたお兄さんお姉さんともいよいよお別れです。

春からはピカピカの一年生ですね。今までの”ありがとう”の気持ちを込めて3月15日(水)園のホールでお別れ会を開きます。

年度の終わりを迎え小さくなった洋服や上履き園児服等 不要になったものを園に寄付していただいただけませんか？園用の着替え、洗い替えとして活用させていただきます。



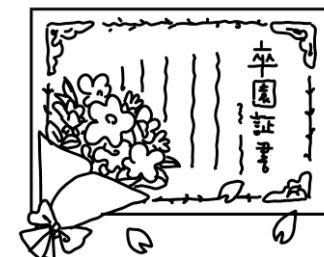
そらまい守谷保育園では、育児相談、療育相談を随時受け付けております。子育ての悩みなどありましたらお気軽に担任または職員にお声がけください。

今月の保育目標

- ひよこ組…進級にむけてひよこ組以外の環境にも慣れていく。
- りす組…春の訪れを感じ戸外で伸び伸びと遊ぶ。
年上の友だちがしていることに興味を持ち一緒に遊びながら進級する喜びを感じる。
- うさぎ組…進級することや新しい環境での生活を楽しみにする。
- きりん組…保育者や友だちと一緒に進級を楽しみに過ごす。
- ぱんだ組…文字や数字に興味を持ち遊びに取り入れ楽しみ進級に期待を抱きながら自信をもって生活する。
- らいおん組…自分が大きくなったことを感じ就学に期待を抱きながら自信をもって過ごす。

3月のよてい

- 2日(木) 英会話(2.3.4.5歳児)
- 3日(金) ひな祭り会
誕生会
- 6日(月) HIPHOP教室(2.3.4.5歳児)
- 7日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 8日(水) 一次 入園決定者 入園説明会(令和5年度入園決定者)
- 9日(火) 英会話(2.3.4.5歳児)
- 10日(金) お別れ遠足(4.5歳児)
- 13日(月) 体操教室(3.4.5歳児)
- 14日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 15日(水) お別れ会
- 16日(木) 英会話(2.3.4.5歳児)
- 17日(金) 卒園式予行練習(1)
体操教室お別れレクレーション(3.4.5歳児)
- 20日(月) 避難訓練(地震)
ヨガ教室(3.4.5歳児)
- 22日(水) 卒園式予行練習(2)
- 23日(木) HIPHOP教室(2.3.4.5歳児)
- 24日(金) 修了式
- 25日(土) 卒園式(5歳児)
- 27日(月)
- 31日(金) 年度末希望保育
新年度の準備をします。可能な限り自宅保育のご協力をお願いいたします。



今月の実費料引き落とし日は22日(火)になります。口座残高のご確認をお願いいたします。



ほけんだより 3月号

そらまい守谷保育園
令和5年2月24日

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。

耳の日

『3』は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもに多い耳の病気を知って、受診のタイミングや治療法を知る機会にしてください。また、耳の病気は繰り返しやすい、根気強く治療していきましょう。



鼻をかむ練習をしましょう。

- 鼻がかめるようになると
- ・風邪の治りが早い
 - ・中耳炎、副鼻腔炎になりにくい
 - ・鼻の粘膜が傷つき鼻血がでるのを防ぐ
 - ・鼻下の皮膚トラブルがなくなる

個人差はありますが、早ければ1歳6か月頃から真似が出来るようになり、3歳位までには鼻をかめるようになります。注意したいのは両方の鼻を一気にかむと、耳を傷める原因になります。片方の鼻の穴を指で押さえ、もう片方の鼻を強くかみすぎないよう教えてあげてください。



病名	外耳炎	急性中耳炎	滲出性中耳炎
原因	耳の入り口から鼓膜までの外耳道に炎症や湿疹ができた状態。耳垢が原因になることもある。	かぜが原因で起こることが多く、ウイルスや細菌が中耳に達して炎症を起こした状態。	中耳内に分泌物が溜まった状態。かぜや急性中耳炎の繰り返しが原因で起こる。
症状	湿疹ができるとかゆい、耳を触ると痛い。発熱やうみが出ることもある。	激しい痛みと、高熱。一時的な難聴・閉塞感がある。耳だれが出たり、乳児の場合は、嘔吐や下痢が見られることもある。	痛みや熱はないが、耳が聞こえにくくなったり、閉塞感・耳鳴りがある。
治療	抗生物質の点耳薬や内服薬を使うと1週間程度で治まる。	化膿していなければ、抗生物質の服用でほぼ治まる。	必要に応じて鼓膜を切開し、溜まった液を抜いて様子を見る。分泌液が吸収されて自然に治まることも多い。
ポイント	外耳炎になったら耳をむやみに触らないようにしましょう！	繰り返し中耳炎を起こすと、滲出性中耳炎になりやすいので、きちんと治すようにしましょう！	痛みがなく気づきにくいので、耳の聞こえや様子の変化に注意しましょう！

子どもの鼻かみ練習法 「ティッシュロケット法」

1. 片方の鼻の穴にティッシュを詰める
2. ティッシュを詰めていない方の鼻の穴を指でふさぐ
3. 口から息を吸いながら「3・2・1」とカウントダウンする。
4. カウント0とともに鼻から息を出してティッシュを吹き飛ばす

ぱくぱく だより

2023年
3月号



日に日に寒さが和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。今年度も早いものであとひと月です。

4月に比べて食べる量も増え、苦手な献立にもチャレンジしようとする子どもたちの姿勢に成長を感じます。この1年の給食の時間を通じて、食べることの大切さや楽しさ、食事のマナーなどを学び、食事への感謝の心を育んできました。給食室では子どもたちの笑顔をたくさん見たいと思い、毎日の給食を作っています。4月からまたひとつお兄さん、お姉さんになる子どもたちの健やかな成長につながるよう、今月も思い出に残るおいしい給食をお届けします。

施設欄

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曆です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

啓蟄 (けいちつ)	3月6日頃
大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。陽射しが徐々に暖かくなってきます。	
春分 (しゅんぶん)	3月21日頃
昼と夜の長さがほとんど同じになり、夏至に向けて昼が段々と長くなります。桜の開花情報を耳にするのもこの頃です。	

ちらし寿司



《約4人分》

A	・米	2合半	B	・砂糖	小さじ4
	・水	適量		・みりん	小さじ1
	・穀物酢	大さじ2と2/3		・酒	小さじ1
	・砂糖	大さじ2		・しょうゆ	小さじ2
	・塩	ひとつまみ		・水	60cc
	・干しいたけ	4g		・卵	2個
	・油揚げ	30g		・砂糖	小さじ1
	・人参	1/3本		・油	小さじ2
				・絹さや	20g
				・刻みのり	1g

《作り方》

- ①米は研いで、水に30分以上浸水してから炊きます。
- ②Aを混ぜ合わせてすし酢をつくり、炊きあがったご飯にしゃもじで混ぜます。
- ③②のすし酢が馴染んだら、団扇であおいで水気を飛ばし、冷まします。
- ④絹さやは茹でてざるにあげ、斜めにスライスします。
- ⑤干しいたけは水でもどしてスライスし、油揚げは細切り、人参は短冊切りにします。
- ⑥Bを合わせて沸かし、⑤の具材を煮ます。
- ⑦卵を溶きほぐし、砂糖を混ぜ合わせます。フライパンに油をひいて薄焼き卵にし、細く切って錦糸玉子をつくります。
- ⑧酢飯に⑥の具材を混ぜ合わせてお皿に盛り付けたら、錦糸玉子、絹さや、刻みのりを散らして完成です。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。



《毎月19日は食育の日です》



朝食のパワー！



朝食は1日の活力であり、昼食までの時間を元気よく過ごすための大切なエネルギー源です。そんな朝食が持つ、4つのパワーを紹介します。

①頭（脳）が働きます！

脳は睡眠中も活動しているため、朝はエネルギー不足の状態です。朝食を食べることで脳のエネルギー補給になります。

②体を温める！

朝食を食べて体温が上がると、1日活動するための準備が整います。

③体を強くする！

丈夫な骨や筋肉のために不可欠なたんぱく質は寝ている間に消費されています。朝食のたんぱく質は強い体づくりにつながります。

④排便リズムが整う！

胃腸の働きが活発になり、排便リズムがつくられます。

忙しい朝は、豆腐や納豆などそのまま食べられる食材や、夕食の残りなど、作り置きおかずを用意しておくとう便利です。朝食をしっかり食べて、元気に新年度を迎える体づくりをしていきましょう。



3月 献立表



令和5年

そらまい守谷保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をくつる 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 水	小麦せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し パナナ 麦茶	さつま芋のチーズガレット 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 片栗粉 油 さつま芋 小麦せんべい	植物だし もやし たらししょうが 小松菜 大根 人参 パナナ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 チキンスープの素 塩
2 木	ほうれん草と小松 菜せんべい 牛乳	スパゲティナポリタン コンソメスープ フロッキーとツナのサラダ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	ウインナー ツナ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ ビーマン 南瓜 えのき茸 コーン フロッキー 白菜 人参 ひじき グリンピース	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 チキンスープの素 水 麦茶 万能つゆ みりん
3 金	しらす&わかめせ んべい 牛乳	【ひな祭り・啓蟠】ちらし寿司 すまし汁 キャベツのごま味噌和え ジョア 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	油揚げ 鮭 鶏卵 かつおだしパック 味噌 ジョア クリーム 牛乳	米 砂糖 油 ごま 無塩バター 薄力粉 しらすわかめせんべい	人参 干しいたけ さやえんどう 焼きのり 大根 長ねぎ みつば キャベツ パプリカ チンゲン菜	水 穀物酢 みりん 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー
4 土	いわしせんべい 牛乳	鶏そぼろ丼 味噌汁 チーズ 麦茶	フルーツパン(いちご) 牛乳	鶏肉 味噌 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 フルーツパン いわしせんべい	しょうが ほうれん草 植物だし 人参 玉ねぎ	水 料理酒 こいちしょうゆ 塩 麦茶
6 月	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 焼肉炒め おかかマヨネーズ 麦茶	にらちぢみ 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 小切乾 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 せんべい	植物だし 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ パプリカ しょうが にんにく 大根 人参 小松菜 たらし	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶 チキンスープの素
7 火	ほうれん草と小松 菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 かいらいゆかり焼き さつま芋の煮物 パナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ かいらい さつま揚げ 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし キャベツ えのき茸 ゆかり 人参 さやえんどう パナナ りんごジュース アガー	水 料理酒 こいちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
8 水	いわしせんべい 牛乳	ご飯 ドライカレー 人参ドレッシングサラダ デュボン 麦茶	ココアクッキー 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 いわしせんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ コーン きゅうり デュボン	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カレー粉 人参ドレッシング 麦茶 ココア
9 木	しらす&わかめせ んべい 牛乳	野菜パン シチュースープ クリスピーチキン キャロットラベ 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	牛乳 鶏肉 煮干し	野菜パン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 砂糖 油 米 ごま しらすわかめせんべい	玉ねぎ 南瓜 フロッキー 人参 りんご レーズン 塩昆布	水 ホワイトソース 料理酒 こいちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
10 金	どうもこしすな く 牛乳	ご飯 具沢山汁 コロケ 白菜の海苔和え チーズ 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	味噌 高野豆腐 チーズ クリーム 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 砂糖 ごま油 フルーツパン どうもこしすな	植物だし ごぼう 大根 人参 長ねぎ 白菜 チンゲン菜 焼きのり いちご	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ 麦茶
11 土	ごませんべい 牛乳	厚揚げの甘酢あん 味噌汁 りんご 麦茶	ストロベリーゼリー クラッカー 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 いちごゼリー クラッカー ごませんべい	人参 玉ねぎ グリンピース 植物だし 切干大根 小松菜 りんご	水 料理酒 こいちしょうゆ 穀物酢 麦茶
13 月	クラッカー 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 根菜とちくわの塩きんぴら 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	味噌 赤魚 焼き竹輪 牛乳	米 砂糖 油 ごま 薄力粉 クラッカー	植物だし 大根 わかめ ほうれん草 しょうが ごぼう 人参 たらし さやえんどう	水 料理酒 万能つゆ 塩 チキンスープの素 麦茶 ペーキングパウダー
14 火	ミアスバラガス 牛乳	ホイコーロ丼 ワンタンスープ 中華ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	カルピスかん ウエハース 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ワンタン カルピス コーン グレープフルーツ 寒天 パイン缶 白桃缶	人参 キャベツ ビーマン 玉ねぎ コーン 白菜 きゅうり コーン グレープフルーツ 寒天 パイン缶 白桃缶	水 料理酒 チキンスープの素 こいちしょうゆ 穀物酢 麦茶
15 水	小麦せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し パナナ 麦茶	さつま芋のチーズガレット 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 片栗粉 油 さつま芋 小麦せんべい	植物だし もやし たらししょうが 小松菜 大根 人参 パナナ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 チキンスープの素 塩
16 木	ほうれん草と小松 菜せんべい 牛乳	スパゲティナポリタン コンソメスープ フロッキーとツナのサラダ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	ウインナー ツナ 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ ビーマン 南瓜 えのき茸 コーン フロッキー 白菜 人参 ひじき グリンピース	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 チキンスープの素 水 麦茶 万能つゆ みりん
17 金	しらす&わかめせ んべい 牛乳	ご飯 味噌汁 しらす入り玉子焼き しのだ和え いちごジャムヨーグルト 麦茶	ごまラスク 牛乳	味噌 鶏卵 しらす 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 いちごジャム 寒天 無塩バター ごま しらすわかめせんべい	植物だし 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青のり キャベツ もやし	水 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
18 土	いわしせんべい 牛乳	鶏そぼろ丼 味噌汁 チーズ 麦茶	フルーツパン(いちご) 牛乳	鶏肉 味噌 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 フルーツパン いわしせんべい	しょうが ほうれん草 植物だし 人参 玉ねぎ	水 料理酒 こいちしょうゆ 塩 麦茶
20 月	せんべい 牛乳	【春分】竹の子ご飯 すまし汁 さわらの巻り焼き じゃが芋の味噌炒め はっさく 麦茶	ぼたもち 麦茶	かつおだしパック さわら 味噌 きな粉 こしあん 牛乳	米 小切乾 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 せんべい	たけのこ 干しいたけ さやえんどう キャベツ 小松菜 にんにく しょうが 人参 はっさく	水 料理酒 みりん 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 はっさく
22 水	いわしせんべい 牛乳	ご飯 ドライカレー 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 いわしせんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ コーン きゅうり オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カレー粉 人参ドレッシング 麦茶 ココア
23 木	しらす&わかめせ んべい 牛乳	野菜パン シチュースープ クリスピーチキン キャロットラベ 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	牛乳 鶏肉 煮干し	野菜パン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 砂糖 油 米 ごま しらすわかめせんべい	玉ねぎ 南瓜 フロッキー 人参 りんご レーズン 塩昆布	水 ホワイトソース 料理酒 こいちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
24 金	どうもこしすな く 牛乳	ご飯 具沢山汁 コロケ 白菜の海苔和え チーズ 麦茶	ポップコーン 牛乳	味噌 高野豆腐 チーズ 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ポップコーン どうもこしすな	植物だし ごぼう 大根 人参 長ねぎ 白菜 チンゲン菜 焼きのり	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ 麦茶 塩
25 土	ごませんべい 牛乳	厚揚げの甘酢あん 味噌汁 りんご 麦茶	ストロベリーゼリー クラッカー 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 いちごゼリー クラッカー ごませんべい	人参 玉ねぎ グリンピース 植物だし 切干大根 小松菜 りんご	水 料理酒 こいちしょうゆ 穀物酢 麦茶
27 月	クラッカー 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 根菜とちくわの塩きんぴら 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	味噌 赤魚 焼き竹輪 牛乳	米 砂糖 油 ごま 薄力粉 クラッカー	植物だし 大根 わかめ ほうれん草 しょうが ごぼう 人参 たらし さやえんどう	水 料理酒 万能つゆ 塩 チキンスープの素 麦茶 ペーキングパウダー
28 火	ミアスバラガス 牛乳	ホイコーロ丼 ワンタンスープ 中華ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	カルピスかん ウエハース 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ワンタン カルピス コーン グレープフルーツ 寒天 パイン缶 白桃缶	人参 キャベツ ビーマン 玉ねぎ コーン 白菜 きゅうり コーン グレープフルーツ 寒天 パイン缶 白桃缶	水 料理酒 チキンスープの素 こいちしょうゆ 穀物酢 麦茶
29 水	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 五目玉子とし しらす和え 麦茶	焼きおにぎり 小魚 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 しらす かつお節 煮干し 牛乳	米 さつま芋 小切乾 油 砂糖 ごませんべい	植物だし 長ねぎ 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース もやし 小松菜	水 万能つゆ こいちしょうゆ 麦茶
30 木	小麦せんべい 牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のオーロラソース焼き フロッキーのクリームチー ズヨーグルト 麦茶	フライドポテト 牛乳	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃが芋 小麦せんべい	キャベツ エリンギ チンゲン菜 フロッキー 玉ねぎ 青のり	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ カレー粉 麦茶
31 金	ほうれん草と小松 菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 和風ストローフ かぼちゃのごま和え いちご 麦茶	きな粉ホットケーキ 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 きな粉 牛乳	米 油 片栗粉 片栗粉 ごま 砂糖 ホットケーキミックス ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 人参 切干大根 白菜 玉ねぎ ひじき 南瓜 いちご	水 塩 万能つゆ こいちしょうゆ 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 児 目 標 量	585	20.5	18.2	270	1.6
幼 児 平 均 量	558	20.5	17.6	270	1.6
乳 児 目 標 量	475	16.7	14.8	225	1.5
乳 児 平 均 量	488	18	15.7	287	1.4



		初期	中期	後期	
日	曜	お昼	お昼	お昼	午後
1	水	お粥 スープ 大根ペースト 小松菜ペースト	お粥 人参の味噌汁 鶏ももと大根の煮物 小松菜の煮物 パナナ	軟飯 人参の味噌汁 鶏ももと大根の煮物 小松菜の煮物 パナナ	スティックさつま芋
2	木	お粥 スープ かぼちゃペースト 白菜ペースト	お粥 ブロッコリーのスープ 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜の煮物	軟飯 ブロッコリーのスープ 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜の煮物	コーン軟飯
3	金	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 チンゲン菜のスープ 鮭とキャベツの味噌煮 大根の煮物	軟飯 チンゲン菜のスープ 鮭とキャベツの味噌煮 スティック大根	だし軟飯
4	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物	ハイハイ
6	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 白菜ペースト	お粥 麩の味噌汁 豚肉と小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 麩の味噌汁 豚肉と小松菜の煮物 白菜の煮物	味噌軟飯
7	火	お粥 スープ かだいペースト 人参ペースト	お粥 さつま芋の味噌汁 かだいとキャベツの煮物 人参の煮物 パナナ	軟飯 さつま芋の味噌汁 かだいとキャベツの煮物 スティック人参 パナナ	軟飯
8	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト キャベツペースト	お粥 人参のスープ 豚そぼろと玉ねぎの煮物 キャベツの煮物 テコボン	軟飯 人参のスープ 豚そぼろと玉ねぎの煮物 キャベツの煮物 テコボン	のり軟飯
9	木	お粥 スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト	お粥 かぼちゃのスープ 鶏ももと人参の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 かぼちゃのスープ 鶏ももと人参の煮物 ブロッコリーの煮物	野菜軟飯
10	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	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	ケチャップ軟飯
11	土	お粥 スープ じゃが芋ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 鶏ももとじゃが芋の煮物 りんご煮	軟飯 玉ねぎの味噌汁 鶏ももとじゃが芋の煮物 りんご煮	ハイハイ
13	月	お粥 スープ 人参ペースト かだいペースト	お粥 さやいんげんの味噌汁 かだいとほうれん草の煮物 大根の煮物	軟飯 さやいんげんの味噌汁 かだいとほうれん草の煮物 スティック大根	人参軟飯
14	火	お粥 スープ キャベツペースト 玉ねぎペースト	お粥 白菜のスープ 豚肉とキャベツの味噌煮 玉ねぎの煮物	軟飯 白菜のスープ 豚肉とキャベツの味噌煮 玉ねぎの煮物	ミルク軟飯
15	水	お粥 スープ 大根ペースト 小松菜ペースト	お粥 人参の味噌汁 鶏ももと大根の煮物 小松菜の煮物 パナナ	軟飯 人参の味噌汁 鶏ももと大根の煮物 小松菜の煮物 パナナ	スティックさつま芋
16	木	お粥 スープ かぼちゃペースト 白菜ペースト	お粥 ブロッコリーのスープ 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜の煮物	軟飯 ブロッコリーのスープ 高野豆腐とかぼちゃの煮物 白菜の煮物	コーン軟飯
17	金	お粥 スープ チンゲン菜ペースト 人参ペースト	お粥 じゃが芋の味噌汁 しらすとチンゲン菜の煮物 人参の煮物 ヨーグルト	軟飯 じゃが芋の味噌汁 しらすとチンゲン菜の煮物 スティック人参 ヨーグルト	スティックパン
18	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物	ハイハイ
20	月	お粥 スープ かだいペースト 小松菜ペースト	お粥 麩のスープ かだいとキャベツの味噌煮 小松菜の煮物	軟飯 麩のスープ かだいとキャベツの味噌煮 小松菜の煮物	きな粉軟飯
22	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト キャベツペースト	お粥 人参のスープ 豚そぼろと玉ねぎの煮物 キャベツの煮物 オレンジ	軟飯 人参のスープ 豚そぼろと玉ねぎの煮物 キャベツの煮物 オレンジ	のり軟飯
23	木	お粥 スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト	お粥 かぼちゃのスープ 鶏ももと人参の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 かぼちゃのスープ 鶏ももと人参の煮物 ブロッコリーの煮物	野菜軟飯
24	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	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	ケチャップ軟飯
25	土	お粥 スープ じゃが芋ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 鶏ももとじゃが芋の煮物 りんご煮	軟飯 玉ねぎの味噌汁 鶏ももとじゃが芋の煮物 りんご煮	ハイハイ
27	月	お粥 スープ 人参ペースト かだいペースト	お粥 さやいんげんの味噌汁 かだいと人参の煮物 大根の煮物	軟飯 さやいんげんの味噌汁 かだいと人参の煮物 スティック大根	人参軟飯
28	火	お粥 スープ キャベツペースト 玉ねぎペースト	お粥 白菜のスープ 豚肉とキャベツの味噌煮 玉ねぎの煮物	軟飯 白菜のスープ 豚肉とキャベツの味噌煮 玉ねぎの煮物	ミルク軟飯
29	水	お粥 スープ 小松菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 麩の味噌汁 しらすと小松菜の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 麩の味噌汁 しらすと小松菜の煮物 スティックさつま芋	野菜軟飯
30	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥 チンゲン菜のスープ 鶏ももと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 チンゲン菜のスープ 鶏ももと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	スティックじゃが芋
31	金	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 豆腐と白菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 豆腐と白菜の煮物 かぼちゃの煮物	きな粉軟飯

