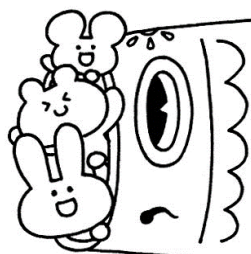


5月



そらまいだより

2023.4.25

入園・進級したての不安でいっぱいだった子どもたちの顔から少しずつ緊張がとれ、元気な笑顔が見られるようになってきました。

さわやかな風が吹き、戸外遊びにはピッタリの季節です。園庭では元気に走り回ったり、三輪車に乗ったり…虫探しをしている子どもたちも!!

ひよこ組、りす組のお友だちも泣いてしまっているとお外に出るとピタッと涙が止まり芝生の上や遊具で遊んでいます。

園庭の畑には子どもたちがお世話をしてくれているスナックエンドウが実りました。

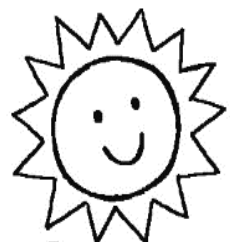
旬の味や食感を存分に楽しむことができ、大満足です。

～こんげつのうた～

- ♪ こいのぼり
- ♪ バスごっこ



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。



～お願いとお知らせ～

日差しが強い日が増えてきました。園庭で遊んだりお散歩に行くときは必ず帽子をかぶります。

登園時やお休みの日の外遊びも、帽子をかぶる習慣をつけてあげてください。帽子は日差しだけでなく、けがからも頭を守ってくれます。

また、その日の気温によって長袖と半袖スモックの調節をしてください。

なお、3.4.5歳児さんの制服の着用はも気温によって調節していただいて構いません。

熱中症にならないように十分に気を付けて過ごしていきたいと思っております。



《今月の保育目標》

- ひよこ組…それぞれの育ちに合った関わりと遊びを楽しみ保育者に親しみを持つ。
- りす組…保育士に見守られ安心して過ごす。
- うさぎ組…新生活に慣れ活発に遊びや活動に参加することが出来るようになる。
- きりん組…園生活の一日の流れが分かり安心して過ごす。
- ぱんだ組…様々な場面で友だちと同じ遊びや活動を行う楽しさを味わう。
- らいおん組…ルールのある遊びを通して友だちや保育者と関わりを深め思いきり体を動かして遊ぶ。
健康的な生活の仕方を知り身の回りの事を自分から進んでしようとする。

5月の予定



- 9日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 11日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
- 16日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 18日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
- 19日(金) 誕生会
- 23日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 25日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
- 26日(金) HIPHOP教室(2.3.4.5歳児)
- 29日(月) 避難訓練
- 30日(火) ヨガ教室(3.4.5歳児)



5月の実費料引き落とし日は、22日(月)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 5月号

そらまい守谷保育園
令和5年4月25日

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いています。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

薄着で過ごそう！

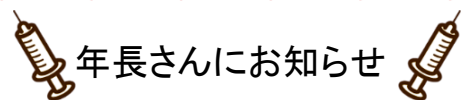
季節が変わるこの時期、「風邪をひいては大変」と厚着していませんか？元気に遊び、新陳代謝が活発な子どもたちにとって、適温を保っている室内では、厚着だとかえって汗をかき、そのままにしておくと体が冷えて風邪をひく原因になってしまいます。薄着にすると外気温を感じるができるため、暑さ寒さに対する皮膚の適応能力が高まり、体温調節中枢の発達を促します。厚着が日常になると寒がりな子になってしまう可能性もあります。お子さんにとって快適な服装で、楽しく元気に園での時間を過ごせると良いですね。

☆動きやすく活発に遊ぶことのできる服装で、新陳代謝を高め、丈夫な体を作りましょう！☆



熱中症にご注意ください！

5月に熱中症で多くの方が救急搬送されているのをご存じですか。5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日になることもあります。まだ体が暑さに慣れていない時期は、気温の急な上昇に適応できず、熱中症になることがあります。子どもは、暑い中でも遊びや運動に夢中になりがちで、体調の変化に自身で気を付けるのは難しいです。こまめに水分補給をしたり、服装を調節したりと、日頃の小さな積み重ねが熱中症予防につながります。本格的な夏が来る前に「30分に1回は麦茶をのむ」「外に行くときは、帽子をかぶる」など、習慣化出来ると良いですね。徐々に暑さに慣らすことも大切です。



年長さんにお知らせ

麻疹・風疹（MRワクチン）

2回目の接種時期になりました。

接種時期は、小学校就学前の1年間（年長さんの学年令和6年3月31日まで）です。出来れば就学時健診までに接種しましょう。

接種時期を過ぎると、公費負担が受けられなくなります。体調の良い時を選んで受けるようにしてください。

※接種当日の登園は出来ませんので、ご注意ください。



ぱくぱく だより

2023年
5月号



鮮やかな若葉の季節になりました。5月は「皐月（さつき）」とも呼び、その由来は、田植えの時期を表す「早苗月（さなえづき）」が早月（さつき）となり、転じて皐月となったといわれています。

この頃にはそらまめ、えんどうなどの果菜類や新じゃが芋、新ごぼうなどの根菜類が美味しくなります。蒸したり、さっと塩ゆでするなどシンプルな調理で素材の甘さ、香りを楽しむのもいいですね。5月はゴールデンウィークなど楽しみがたくさんあります。その反面、新しい環境にも慣れた今頃は身体が疲れやすくなる時期でもありますので、休息もしっかりとっていきましょう。

施設欄



《毎月19日は食育の日です》

こどもの日の行事食



5月5日は「端午の節句」にあたり、子どもたちの健やかな成長を祝う日です。そんなこどもの日の行事食や食材を紹介いたします。

美味しい食事をみんなで食べ、楽しく過ごしましょう。



【ちまき】もともとは笹の葉ではなく茅（ちがや）の葉で巻いていたので「茅巻き（ちまき）」となりました。茅は病や災難を払う葉とされています。



【柏餅】柏の葉は新葉がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う、縁起の良い和菓子です。



【たけのこ】たけのこは成長が早いことから、「たけのこのように早く大きくなってほしい」という願いを込めて食べられています。



【かつお・ぶり】かつおは「勝男」に通じて、ぶりは成長するにつれて名前が変わる「出世魚」としてお祝いの日に親しまれています。

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。

立夏（りっか）

5月6日頃

新緑の季節で、次第に夏めいてくる頃です。青々とした緑、爽やかな風、晴れ渡った空で過ごしやすい時季です。

小満（しょうまん）

5月21日頃

ようやく暑さが加わり、麦の穂が育ち山野の草木が実をつけ始めます。紅花が盛んに咲き乱れる時季です。

鶏肉のさっぱり煮



《約4人分》

・鶏もも肉	200g	・砂糖	大さじ1
・にんにく	1.2g	・酢	小さじ1
・しょうが	1.2g	・みりん	小さじ1
・水	120cc	・しょうゆ	小さじ2

《作り方》

- ①にんにく、しょうがはすりおろします。
- ②鍋に水と①を入れて煮て、みりん、砂糖、酢、しょうゆを加えて沸騰させます。
- ③②に鶏肉を加えて中火で煮たら完成です。

◎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。

(手順、分量は家庭用にアレンジしています)





5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	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	クラッカー 牛乳	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ゆかり和え オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 無塩バター クラッカー	植物だし ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 ゆかり オレンジ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
2 火	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	【立夏・こどもの日】こいのぼりカレー 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ヨーグルトスコーン 牛乳	鶏肉 えび チーズ ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 油 無塩バター ホットケーキミックス ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ 人参 アスパラガス ブロッコリー 白菜 わかめ レーズン	水 トマトケチャップ カレー粉 人参ドレッシング 麦茶
6 土	ミニアスパラガ ス牛乳	鶏肉の和風あんかけ丼 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 片栗粉 小切麩 フルーツパン ビスケット	玉ねぎ 干しいたけ コーン 植物だし 人参 グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
8 月	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き さつま芋の煮物 麦茶	きな粉ちんすこう 牛乳	味噌 さば きな粉 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 砂糖 油 しらす&わかめせんべい	植物だし 大根 玉ねぎ 人参 グリーンピース	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
9 火	クラッカー 牛乳	タコライス コンソメスープ チンゲン菜のソテー パナナ 麦茶	味噌じゃが 牛乳	豚ひき肉 チーズ 味噌 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 クラッカー	にんにく キャベツ トマト 人参 エリンギ チンゲン菜 もやし コーン バナナ	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 チキンスープの素 塩 麦茶 みりん 料理酒
10 水	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚すき玉子とじ 人参とブロッコリーの和え物 麦茶	カルピスかん ウエハース 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 カルピス ウエハース ごませんべい	植物だし しめじ 白菜 玉ねぎ さやえんどう 人参 ブロッコリー 寒天 白桃缶 バイン缶	水 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
11 木	いわしせんべい 牛乳	丸パン コンスープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ メロン 麦茶	青のりごまおにぎり 小魚 麦茶	牛乳 鶏肉 煮干し	丸パン マーマレード ノンエッグマヨネーズ 米 ごま いわしせんべい	コーン ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり メロン 青のり	水 ホワイトソース 水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
12 金	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん おかか和え 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 かつお節 クリーム 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 片栗粉 フルーツパン いちごジャム 小魚せんべい	植物だし 切干大根 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 小松菜	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
13 土	せんべい 牛乳	しらすチャーハン オニオンスープ チーズ 麦茶	カップゼリー(オレンジ) 小魚せんべい 牛乳	しらす チーズ 牛乳	米 ごま油 オレンジゼリー 小魚せんべい せんべい	人参 ビーマン 玉ねぎ 干しいたけ パセリ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 麦茶
15 月	クラッカー 牛乳	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ゆかり和え オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 無塩バター クラッカー	植物だし ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 大根 人参 ゆかり オレンジ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
16 火	ほうれん草と小 松菜せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 チキンカレー 人参ドレッシングサラダ 麦茶	ヨーグルトスコーン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 油 無塩バター ホットケーキミックス ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 わかめ レーズン	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
17 水	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の南部揚げ 大根のひじき和え パイナップル 麦茶	キャロットゼリー ウエハース 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 ごま 油 砂糖 ごま油 ウエハース いわしせんべい	植物だし 人参 さやいんげん ひじき 大根 チンゲン菜 パイナップル りんごジュース アガー	水 料理酒 塩 こいちしょうゆ 麦茶
18 木	ごませんべい 牛乳	焼きそば 中華スープ もやしの味噌マヨサラダ 麦茶	鶏そぼろご飯 小魚 麦茶	豚肉 厚揚げ 味噌 鶏肉 煮干し 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米 ごませんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり キャベツ もやし コーン 水菜 しょうが	水 中濃ソース チキンスープの素 こいちしょうゆ 水 麦茶 料理酒
19 金	しらす&わかめ せんべい 牛乳	【小満】ご飯 味噌汁 たらの磯辺焼き アスパラガスのごま和え ジョア 麦茶	マドレーヌ 牛乳	味噌 たら ジョア 鶏卵 クリーム 牛乳	米 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉 しらす&わかめせんべい	植物だし 玉ねぎ 小松菜 焼きのり アスパラガス 白菜 きゅうり	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
20 土	ミニアスパラガ ス牛乳	鶏肉の和風あんかけ丼 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 片栗粉 小切麩 フルーツパン ビスケット	玉ねぎ 干しいたけ コーン 植物だし 人参 グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
22 月	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き さつま芋の煮物 麦茶	きな粉ちんすこう 牛乳	味噌 さば きな粉 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 砂糖 油 しらす&わかめせんべい	植物だし 大根 玉ねぎ 人参 グリーンピース	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
23 火	クラッカー 牛乳	タコライス コンソメスープ チンゲン菜のソテー パナナ 麦茶	味噌じゃが 牛乳	豚ひき肉 チーズ 味噌 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 クラッカー	にんにく キャベツ トマト 人参 エリンギ チンゲン菜 もやし コーン バナナ	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 チキンスープの素 塩 麦茶 みりん 料理酒
24 水	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚すき玉子とじ 人参とブロッコリーの和え物 麦茶	カルピスかん ウエハース 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 カルピス ウエハース ごませんべい	植物だし しめじ 白菜 玉ねぎ さやえんどう 人参 ブロッコリー 寒天 白桃缶 バイン缶	水 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
25 木	いわしせんべい 牛乳	ご飯 コンスープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ メロン 麦茶	青のりごまおにぎり 小魚 麦茶	牛乳 鶏肉 煮干し	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ ごま いわしせんべい	コーン ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり メロン 青のり	水 ホワイトソース こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
26 金	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろあん おかか和え 麦茶	ベーコンチーズトースト 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 かつお節 ベーコン チーズ 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 片栗粉 食パン 小魚せんべい	植物だし 切干大根 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 小松菜	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
27 土	せんべい 牛乳	しらすチャーハン オニオンスープ チーズ 麦茶	カップゼリー(オレンジ) 小魚せんべい 牛乳	しらす チーズ 牛乳	米 ごま油 オレンジゼリー 小魚せんべい せんべい	人参 ビーマン 玉ねぎ 干しいたけ パセリ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 麦茶
29 月	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の南部揚げ 大根のひじき和え パイナップル 麦茶	キャロットゼリー ウエハース 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 ごま 油 砂糖 ごま油 ウエハース いわしせんべい	植物だし 人参 さやいんげん ひじき 大根 チンゲン菜 パイナップル りんごジュース アガー	水 料理酒 塩 こいちしょうゆ 麦茶
30 火	ごませんべい 牛乳	焼きそば 中華スープ もやしの味噌マヨサラダ 麦茶	鶏そぼろご飯 小魚 麦茶	豚肉 厚揚げ 味噌 鶏肉 煮干し 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米 ごませんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり キャベツ もやし コーン 水菜 しょうが	水 中濃ソース チキンスープの素 こいちしょうゆ 水 麦茶 料理酒
31 水	しらす&わかめ せんべい 牛乳	ご飯 すまし汁 さわらのねぎ味噌焼き 小松菜の海苔和え メロン 麦茶	マドレーヌ 牛乳	かつおだしバック さわら 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉 しらす&わかめせんべい	人参 白菜 長ねぎ 小松菜 大根 コーン 焼きのり メロン	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

	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 日 標 量	566	21.2	18.2	270	1.6
児 平 均 量	537	20	17.2	264	1.6
乳 日 標 量	462	17.4	14.9	225	1.5
児 平 均 量	470	17.4	15.3	296	1.3

令和5年 5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	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 キャベツの味噌汁 豚肉とほうれん草の煮物 大根の煮物	軟飯 キャベツの味噌汁 豚肉とほうれん草の煮物 スティック大根	スティックさつま芋
2	火	お粥 スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥 じゃが芋のスープ 鶏ももと白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 じゃが芋のスープ 鶏ももと白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	ヨーグルト
6	土	お粥 スープ 人参ペースト	お粥 麩の味噌汁 鶏ももと人参の煮物	軟飯 麩の味噌汁 鶏ももと人参の煮物	ハイハイ
8	月	お粥 スープ かれいペースト さつま芋ペースト	お粥 人参の味噌汁 かれいと大根の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 人参の味噌汁 かれいと大根の煮物 スティックさつま芋	きな粉軟飯
9	火	お粥 スープ チンゲン菜ペースト キャベツペースト	お粥 トマトのスープ 豚そぼろとチンゲン菜の煮物 キャベツの煮物	軟飯 トマトのスープ 豚そぼろとチンゲン菜の煮物 キャベツの煮物 パナナ	スティックじゃが芋
10	水	お粥 スープ ブロッコリーペースト 豆腐ペースト	お粥 白菜の味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 白菜の味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 玉ねぎの煮物	野菜軟飯
11	木	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 ほうれん草のスープ 鶏ももとキャベツの煮物 人参の煮物	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏ももとキャベツの煮物 スティック人参	青のり軟飯
12	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 白菜ペースト	お粥 さつま芋の味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 さつま芋の味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 白菜の煮物	おかか軟飯
13	土	お粥 スープ 人参ペースト	お粥 玉ねぎのスープ しらすと人参の煮物	軟飯 玉ねぎのスープ しらすと人参の煮物	ハイハイ
15	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 キャベツの味噌汁 豚肉とほうれん草の煮物 大根の煮物	軟飯 キャベツの味噌汁 豚肉とほうれん草の煮物 スティック大根	スティックさつま芋
16	火	お粥 スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	お粥 じゃが芋のスープ 鶏ももと白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 じゃが芋のスープ 鶏ももと白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	ヨーグルト
17	水	お粥 スープ 大根ペースト チンゲン菜ペースト	お粥 さやいんげんの味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 チンゲン菜の煮物	軟飯 さやいんげんの味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 チンゲン菜の煮物	人参軟飯
18	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 キャベツのスープ 豚肉と玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 キャベツのスープ 豚肉と玉ねぎの煮物 スティック人参	青のり軟飯
19	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 白菜ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 たらと小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 たらと小松菜の煮物 白菜の煮物	おかか軟飯
20	土	お粥 スープ 人参ペースト	お粥 麩の味噌汁 鶏ももと人参の煮物	軟飯 麩の味噌汁 鶏ももと人参の煮物	ハイハイ
22	月	お粥 スープ かれいペースト さつま芋ペースト	お粥 人参の味噌汁 かれいと大根の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 人参の味噌汁 かれいと大根の煮物 スティックさつま芋	きな粉軟飯
23	火	お粥 スープ チンゲン菜ペースト キャベツペースト	お粥 トマトのスープ 豚そぼろとチンゲン菜の煮物 キャベツの煮物	軟飯 トマトのスープ 豚そぼろとチンゲン菜の煮物 キャベツの煮物 パナナ	スティックじゃが芋
24	水	お粥 スープ ブロッコリーペースト 豆腐ペースト	お粥 白菜の味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 白菜の味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 玉ねぎの煮物	野菜軟飯
25	木	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 ほうれん草のスープ 鶏ももとキャベツの煮物 人参の煮物	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏ももとキャベツの煮物 スティック人参	青のり軟飯
26	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 白菜ペースト	お粥 さつま芋の味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 さつま芋の味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 白菜の煮物	スティックパン
27	土	お粥 スープ 人参ペースト	お粥 玉ねぎのスープ しらすと人参の煮物	軟飯 玉ねぎのスープ しらすと人参の煮物	ハイハイ
29	月	お粥 スープ 大根ペースト チンゲン菜ペースト	お粥 さやいんげんの味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 チンゲン菜の煮物	軟飯 さやいんげんの味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 チンゲン菜の煮物	人参軟飯
30	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 キャベツのスープ 豚肉と玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 キャベツのスープ 豚肉と玉ねぎの煮物 スティック人参	青のり軟飯
31	水	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 白菜のスープ たらと小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 白菜のスープ たらと小松菜の煮物 スティック大根	おかか軟飯

