



そらまいだより

2023.6.23



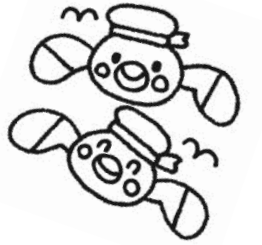
梅雨明けが待ち遠しい季節になりました。雨のためお部屋で過ごすことも多くなっていますが、子どもたちは変わりなく元気に過ごしています。夢中になって遊んで汗びっしょりになることもあるので、水分補給には十分気をつけています。

七夕やプール開きなど…夏らしいイベントが目白押しの7月!!
安全に気をつけながら、子どもたちに思いきり夏を楽しんでもらいたいと思います。

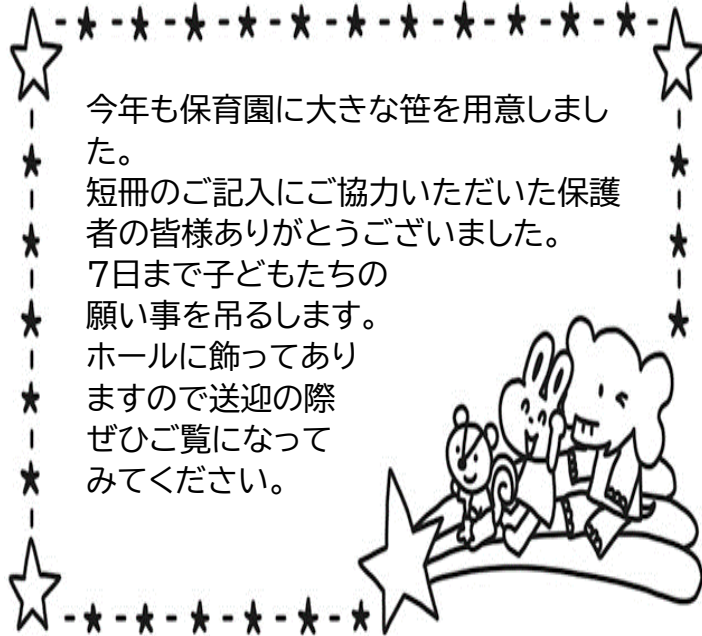
《今月の保育目標》

- ひよこ組 … 体調や気温に留意しながら水遊びを行い健康で気持ちよく過ごせるようにする
- りす組 … 一人ひとりの健康状態に合わせてゆったりと快適に過ごせるようにする。
- うさぎ組 … 水遊びやプール遊びを通して水に慣れることを楽しむ。
- きりん組 … 夏の生活の仕方を知り、健康に過ごせるようにする。
- ぱんだ組 … 汗の始末や着替え、衣服の調節を自分で考え出来るようになる。
- らいおん組 … 夏ならではの遊びを友達と工夫したり試したりして言葉を交わしながら思いきり楽しむ。
水遊びのルールを知り守りながら楽しむ。

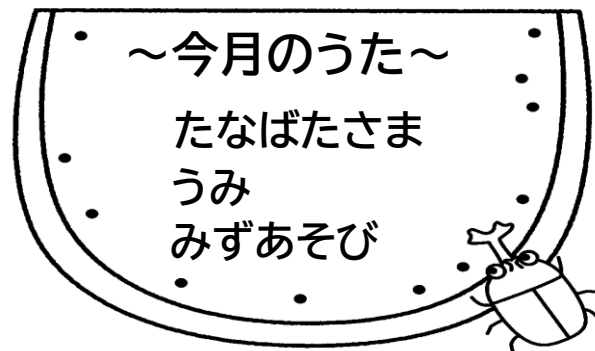
☆☆7月の予定☆☆



- 3日(月) プール開き
- 4日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 6日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
- 7日(金) 七夕集会・誕生会
- 11日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 12日(水) 交流会(5歳児 《ヒロサワシティ》)
- 13日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
- 18日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 20日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
- 21日(金) 避難訓練(風水害)
- 25日(火) ヨガ教室(3.4.5歳児)
- 27日(木) HIPHOP教室(2.3.4.5歳児)



今年も保育園に大きな笹を用意しました。短冊のご記入にご協力いただいた保護者の皆様ありがとうございました。7日まで子どもたちの願い事を吊します。ホールに飾ってありますので送迎の際ぜひご覧になってみてください。



～今月のうた～
たなばたさま
うみ
みずあそび

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。



7月の実費料引き落とし日は20日(木)になります。口座残高のご確認をお願いいたします。





令和5年6月23日
そらまい守谷保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉が渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。今月は手足口病が園で流行しました。手足口病は、症状が落ち着いたあとも、2～4週間は便からウイルスが排出されます。また全国的には、RSウイルス、ヘルパンギーナも流行しています。引き続き感染対策をしていきたいと思ひます。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼうそう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうそうができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



プールの事前準備



- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。
- また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- * 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。
- * 前日は入浴し、しっかりと睡眠をとり、当日は朝ごはんをしっかり食べましょう。

こんな時はプールに入れません。



- ・ 熱がある。または、前日に熱があった。
- ・ 鼻水が出ている。
- ・ 喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・ 目が赤く充血している。
- ・ 普段より多く目やにが出ている。
- ・ 普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ステロイド系の外用薬がひどくなったあせもには有効です。



ぱくぱく だより

2023
7月号



梅雨が明けるといよいよ夏も本番です。子どもたちは暑さを吹き飛ばす勢いで、元気いっぱい活動しています。

夏は強い紫外線から体を守るためにビタミンAやビタミンCがたくさん必要になります。これらが豊富に含まれている食材は、ウナギ、レバー、人参や、ピーマン、キウイ、ブロッコリーなどです。ビタミンCは体内で生成されないため、毎日の食事やおやつから継続的に摂りましょう。

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。

小暑 (しょうしょ) 7月7日頃

梅雨明けで気温が急に上がり、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

大暑 (たいしょ) 7月23日頃

最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。

オクラ梅ご飯

《毎月19日は食育の日です》

熱中症を予防しよう



暑さで注意が必要なのが熱中症です。のどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給を行いましょ。子どもは大人よりたくさん汗をかくように見えるため、常に塩分補給が必要だと思われがちですが、通常の生活や活動では、体内から大量の塩分が失われることは少ないといわれています。ただし、長時間にわたりたくさん汗をかく場合には、塩分補給も必要です。水分・塩分補給というと、イオン飲料やスポーツドリンクが思い浮かびます。熱中症予防には有効的ですが、糖分を多く含んでいるので満腹感に繋がり、食事が進まなくなることがありますので飲み過ぎには注意しましょう。



《約4人分》

- ・米 2合
- ・水 適量
- ・オクラ 中4本
- ・きゅうり 1本
- ・しらす 20g
- ・ねりうめ 4g
- ・酒 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・刻みのり 0.8g

《作り方》

- ①オクラを茹で、小口切りにします。
- ②きゅうりは半月切りにし、しらすと一緒に茹でて水気を切ります。(ご家庭では生でも可)
- ③Aの調味料を加熱してアルコールを飛ばし、冷まします。
- ④ボウルで①、②、③、ねりうめを和えます。
- ⑤ご飯の上に④をかけ、刻みのりを乗せたら完成です。

☆長芋を加えても美味しくいただけます。

◎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。



7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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	土	クラッカー 牛乳	ピビンパ丼 中華スープ バナナ 麦茶	カップゼリー(ストロベリー) ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 いちごゼリー ほうれん草と小松菜せんべい クラッカー	しょうが ほうれん草 もやし 人参 切干大根 玉ねぎ バナナ	水 こいちしようゆ チキンスープの素 麦茶
3	月	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 白菜のマヨサラダ 麦茶	きな粉ホットケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス 油 小魚せんべい	植物だし なす 小松菜 にんにく しょうが 白菜 人参 きゅうり	水 こいちしようゆ 穀物酢 みりん 塩 麦茶
4	火	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 ぶりのカレー風味焼き ひじきとさつま揚げの煮物 チーズ 麦茶	豆乳ゼリー アップルソース ウエハース 牛乳	味噌 ぶり さつま揚げ チーズ 豆乳 牛乳	米 小切粒 砂糖 油 ウエハース ごませんべい	植物だし キャベツ ひじき 人参 玉ねぎ グリンピース アガー りんごソース	水 カレー粉 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
5	水	しらす&わか めせんべい 牛乳	冷やし中華 茹でとうもろこし グレープフルーツ 麦茶	青菜ピラフ 小魚 麦茶	ロースハム 鶏肉 鶏肉 煮干し 牛乳	中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま 米 しらす&わかめせんべい	トマト きゅうり とうもろこし グレープフルーツ 人参 ほうれん草	水 チキンスープの素 穀物酢 こいちしようゆ 麦茶 塩
6	木	ミニアスパラ ガス 牛乳	ご飯 コンソメスープ ズッキーニとチーズのオムレツ ささみ入りサラダ 麦茶	あんバター焼き春巻き 牛乳	鶏卵 牛乳 ウインナー チーズ 鶏肉 こしあん	米 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 春巻きの皮 薄力粉 ビスケット	人参 玉ねぎ ズッキーニ 白菜 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 料理酒 麦茶
7	金	クラッカー 牛乳	【小暑】コーンと昆布の混ぜご飯 そのめ汁 たらのマヨネーズ焼き さつま芋のごま和え スイカ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	かつおだしパック たら 鶏卵 クリーム 牛乳	米 そうめん ノンエッグマヨネーズ さつま芋 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉 クラッカー	コーン 塩昆布 人参 オクラ パプリカ パセリ さやいんげん すいか	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 ペーキングパウダー
8	土	いわしせんべい 牛乳	豆腐の五目煮 味噌汁 オレンジ 麦茶	シュガートースト 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 食パン 無塩バター いわしせんべい	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし チンゲン菜 オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 麦茶
10	月	しらす&わか めせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き にんじんしりしり チーズ 麦茶	大学芋 牛乳	味噌 赤魚 干しえび かつお節 チーズ 牛乳	米 ごま油 油 さつま芋 砂糖 ごま しらす&わかめせんべい	植物だし 大根 小松菜 しょうが 人参 玉ねぎ さやいんげん	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
11	火	ほうれん草と 小松菜せんべい 牛乳	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	ソナ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ 水菜 コーン オレンジジュース アガー	水 レールウ 穀物酢 塩 麦茶
12	水	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 焼肉炒め なめたけ和え パイナップル 麦茶	レーズンソフトビスケット 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター ホットケーキミックス 小魚せんべい	植物だし 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく 大根 人参 ほうれん草 なめ茸 パイナップル レーズン	水 こいちしようゆ みりん 麦茶 塩
13	木	ごませんべい 牛乳	ご飯 レタスのスープ コロッケ 人参ドレッシングサラダ 麦茶	ゆかり昆布おにぎり 小魚 麦茶	ソナ 煮干し 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 ごませんべい	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし チンゲン菜 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
14	金	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のうま味焼き 茄子の炒め煮 スイカ 麦茶	りんごジャムサンド 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 塩こうじ ごま 油 食パン いわしせんべい	植物だし 焼きのり なす 人参 チンゲン菜 すいか りんごソース	水 料理酒 こいちしようゆ 万能つゆ 麦茶
15	土	クラッカー 牛乳	ピビンパ丼 中華スープ バナナ 麦茶	カップゼリー(ストロベリー) ほうれん草と小松菜せんべい 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 いちごゼリー ほうれん草と小松菜せんべい クラッカー	しょうが ほうれん草 もやし 人参 切干大根 玉ねぎ バナナ	水 こいちしようゆ チキンスープの素 麦茶
18	火	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 ぶりのカレー風味焼き ひじきとさつま揚げの煮物 チーズ 麦茶	豆乳ゼリー アップルソース ウエハース 牛乳	味噌 ぶり さつま揚げ チーズ 豆乳 牛乳	米 小切粒 砂糖 油 ウエハース ごませんべい	植物だし キャベツ ひじき 人参 玉ねぎ グリンピース アガー りんごソース	水 カレー粉 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
19	水	しらす&わか めせんべい 牛乳	冷やし中華 茹でとうもろこし グレープフルーツ 麦茶	青菜ピラフ 小魚 麦茶	ロースハム 鶏肉 鶏肉 煮干し 牛乳	中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま 米 しらす&わかめせんべい	トマト きゅうり とうもろこし グレープフルーツ 人参 ほうれん草	水 チキンスープの素 穀物酢 こいちしようゆ 麦茶 塩
20	木	ミニアスパラ ガス 牛乳	野菜パン コンソメスープ ズッキーニとチーズのオムレツ ささみ入りサラダ 麦茶	あんバター焼き春巻き 牛乳	鶏卵 牛乳 ウインナー チーズ 鶏肉 こしあん	野菜パン 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 春巻きの皮 薄力粉 ビスケット	人参 玉ねぎ ズッキーニ 白菜 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 料理酒 麦茶
21	金	クラッカー 牛乳	【大暑】オクラ梅ご飯 すまし汁 かれのい味噌照り焼き 切干大根の海苔マヨ和え ジョア 麦茶	メロンパン風ラスク 牛乳	かつおだしパック かわいい 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 食パン 薄力粉 無塩バター クラッカー	オクラ ねりうめ 白菜 ほうれん草 切干大根 人参 きゅうり 焼きのり	水 万能つゆ こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
22	土	いわしせんべい 牛乳	豆腐の五目煮 味噌汁 オレンジ 麦茶	シュガートースト 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 食パン 無塩バター いわしせんべい	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし チンゲン菜 オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 麦茶
24	月	しらす&わか めせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き にんじんしりしり チーズ 麦茶	大学芋 牛乳	味噌 赤魚 干しえび かつお節 チーズ 牛乳	米 ごま油 油 さつま芋 砂糖 ごま しらす&わかめせんべい	植物だし 大根 小松菜 しょうが 人参 玉ねぎ さやいんげん	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
25	火	ほうれん草と 小松菜せんべい 牛乳	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	ソナ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ 水菜 コーン オレンジジュース アガー	水 カレー粉 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
26	水	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 焼肉炒め なめたけ和え パイナップル 麦茶	レーズンソフトビスケット 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター ホットケーキミックス 小魚せんべい	植物だし 万能ねぎ 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく 大根 人参 ほうれん草 なめ茸 パイナップル レーズン	水 こいちしようゆ みりん 麦茶 塩
27	木	ごませんべい 牛乳	ご飯 レタスのスープ コロッケ 人参ドレッシングサラダ 麦茶	ゆかり昆布おにぎり 小魚 麦茶	ソナ 煮干し 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 ごませんべい	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし チンゲン菜 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
28	金	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のうま味焼き 茄子の炒め煮 スイカ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 塩こうじ ごま 油 薄力粉 砂糖 無塩バター いわしせんべい	植物だし 焼きのり なす 人参 チンゲン菜 すいか	水 料理酒 こいちしようゆ 万能つゆ 麦茶
29	土	ミニアスパラ ガス 牛乳	味噌豚丼 すまし汁 グレープフルーツ 麦茶	チーズ せんべい 牛乳	豚肉 味噌 かつおだしパック チーズ 牛乳	米 油 砂糖 せんべい ビスケット	玉ねぎ しょうが グリンピース ほうれん草 人参 グレープフルーツ	水 みりん 料理酒 こいちしようゆ 塩 麦茶
31	月	小魚せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 白菜のマヨサラダ 麦茶	きな粉ホットケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス 油 小魚せんべい	植物だし なす 小松菜 にんにく しょうが 白菜 人参 きゅうり	水 こいちしようゆ 穀物酢 みりん 塩 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	566	21.2	18.2	270	1.6
幼児 平均量	550	20.9	17.6	264	1.6
乳児 目標量	462	17.4	14.9	225	1.5
乳児 平均量	480	18.2	15.7	283	1.4



		初期	中期	後期	
日	曜	お昼	お昼	お昼	午後
1	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト	お粥 ほうれん草のスープ 豚そぼろと玉ねぎの煮物	軟飯 ほうれん草のスープ 豚そぼろと玉ねぎの煮物 バナナ	ハイハイ
3	月	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 茄子の味噌汁 鶏ももと白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 茄子の味噌汁 鶏ももと白菜の煮物 小松菜の煮物	きな粉軟飯
4	火	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 麩の味噌汁 たらと人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 麩の味噌汁 たらと人参の煮物 キャベツの煮物	味噌軟飯
5	水	お粥 スープ トマトペースト ほうれん草ペースト	お粥 人参のスープ 鶏そぼろとトマトの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 人参のスープ 鶏そぼろとトマトの煮物 ほうれん草の煮物	とうもろこし軟飯
6	木	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 白菜のスープ 鶏ささみと人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 白菜のスープ 鶏ささみと人参の煮物 玉ねぎの煮物	ケチャップ軟飯
7	金	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	お粥 さやいんげんのスープ たらと人参の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 さやいんげんのスープ たらと人参の煮物 スティックさつま芋	だし軟飯
8	土	お粥 スープ 豆腐ペースト	お粥 じゃが芋の味噌汁 豆腐とチンゲン菜の煮物	軟飯 じゃが芋の味噌汁 豆腐とチンゲン菜の煮物	ハイハイ
10	月	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	お粥 大根の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 大根の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	スティックさつま芋
11	火	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 キャベツのスープ 高野豆腐と人参の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 キャベツのスープ 高野豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	コーン軟飯
12	水	お粥 スープ 大根ペースト ほうれん草ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の煮物	ミルク軟飯
13	木	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 玉ねぎのスープ 高野豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 高野豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物	ケチャップ軟飯
14	金	お粥 スープ チンゲン菜ペースト 茄子ペースト	お粥 人参の味噌汁 鶏ももとチンゲン菜の煮物 茄子の煮物	軟飯 人参の味噌汁 鶏ももとチンゲン菜の煮物 茄子の煮物	スティックパン
15	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト	お粥 ほうれん草のスープ 豚そぼろと玉ねぎの煮物	軟飯 ほうれん草のスープ 豚そぼろと玉ねぎの煮物 バナナ	ハイハイ
18	火	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 麩の味噌汁 たらと人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 麩の味噌汁 たらと人参の煮物 キャベツの煮物	味噌軟飯
19	水	お粥 スープ トマトペースト ほうれん草ペースト	お粥 人参のスープ 鶏そぼろとトマトの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 人参のスープ 鶏そぼろとトマトの煮物 ほうれん草の煮物	とうもろこし軟飯
20	木	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 白菜のスープ 鶏ささみと人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 白菜のスープ 鶏ささみと人参の煮物 玉ねぎの煮物	ケチャップ軟飯
21	金	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 ほうれん草のスープ かれいと白菜の味噌煮 人参の煮物	軟飯 ほうれん草のスープ かれいと白菜の味噌煮 スティック人参	スティックパン
22	土	お粥 スープ 豆腐ペースト	お粥 じゃが芋の味噌汁 豆腐とチンゲン菜の煮物	軟飯 じゃが芋の味噌汁 豆腐とチンゲン菜の煮物	ハイハイ
24	月	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	お粥 大根の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 大根の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	スティックさつま芋
25	火	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 キャベツのスープ 高野豆腐と人参の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 キャベツのスープ 高野豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	コーン軟飯
26	水	お粥 スープ 大根ペースト ほうれん草ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の煮物	ミルク軟飯
27	木	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 玉ねぎのスープ 高野豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 高野豆腐とキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物	ケチャップ軟飯
28	金	お粥 スープ チンゲン菜ペースト 茄子ペースト	お粥 人参の味噌汁 鶏ももとチンゲン菜の煮物 茄子の煮物	軟飯 人参の味噌汁 鶏ももとチンゲン菜の煮物 茄子の煮物	のり軟飯
29	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト	お粥 人参のスープ 豚肉とほうれん草の味噌煮	軟飯 人参のスープ 豚肉とほうれん草の味噌煮	ハイハイ
31	月	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 茄子の味噌汁 鶏ももと白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 茄子の味噌汁 鶏ももと白菜の煮物 小松菜の煮物	きな粉軟飯

