



園庭のヒマワリがとても大きくなりました。暑さは相変わらず続いています、ヒマワリを見ると太陽に向かって元気いっぱい背伸びをして笑っているようです。
 待ちに待ったプール開き！みんなでしっかりと水の神様にお祈りしました。
 今年は早くから猛暑日が続く、熱中症が心配されますが、しっかりと熱中症対策を行い、プール遊びや園庭遊びを楽しんでいます。また、色水遊びや泥んこ遊びなど、夏ならではの遊びを取り入れ、暑い夏を満喫したいと思います。
 真夏の日差しが園庭を照りつけ、もうしばらくの間暑さとの付き合いが続きそうですね。
 疲れの出やすい時期でもありますので早寝をし、一日の疲れを次の日に残さないよう、気を付けていきましょう。

《今月の保育目標》

ひよこ組…十分な休養を取ったり水分補給をして暑い夏を元気に過ごす。
 りす組…栄養・休息を十分に取って元気に過ごす。
 水の感触や開放感を味わいながら楽しむ。
 うさぎ組…適度に休息を取りながら体調を崩すことなく元気に過ごすことができる。
 きりん組…夏ならではの遊びを保育者や友だちと思いきり楽しむ。
 ぱんだ組…夏の季節を感じながら体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。
 らいおん組…夏ならではの遊びを思いきり楽しみ考えたり工夫したりしながら遊ぶ。
 縁日ごっこに向けて友だちと共に活動を進める楽しさや達成感を味わう。

8月の予定

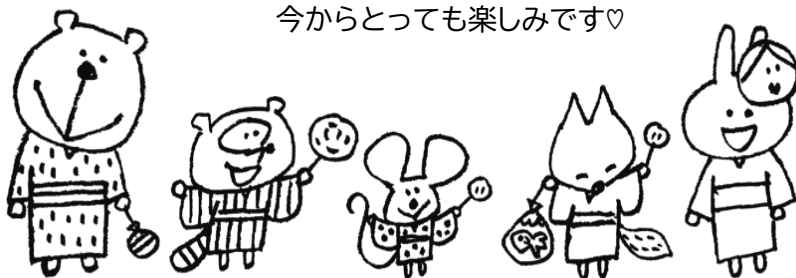
- 1(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 3日(木) 英会話(2.3.4.5歳児)
- 4日(金) 縁日ごっこ
- 9日(水) 避難訓練(不審者)
- 10日(木) }
- 12日(月) } 登園申請期間
- 15日(火) } (夏季保育)
- 16日(水) }
- 17日(木) 英会話(2.3.4.5歳児)
- 18日(金) 英会話(2.3.4.5歳児)
- 21日(月)~ きりん組・ぱんだ組個人面談
- ※25日まで (個別にお知らせします)
- 23日(水) 誕生会
- 28日(月) 体操教室(3.4.5歳児)
- 29日(火) ヨガ教室(3.4.5歳児)
- 31日(木) HIPHOP教室(2.3.4.5歳児)
- プール納め



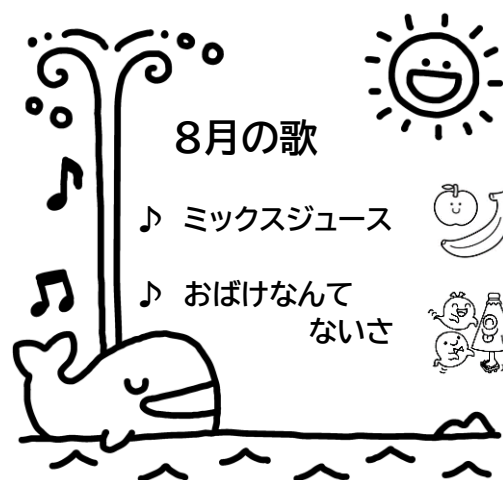
～縁日ごっこ～



夏ならではの伝統を保育園でも体験し楽しんで
 もらおうと、”縁日ごっこ”を企画しました。
 * みんなで盆踊りを踊ったり、お店屋さんごっこを
 * したり…
 * 今年はどんなお店さんがでるのかな(^.^)
 * 赤ちゃん神輿も出る予定です！
 * 今からとっても楽しみです♡



8月の実費料引き落とし日は、21日(月)になります。
 口座残高の確認をお願い致します。



8月の歌

- ♪ ミックスジュース
- ♪ おばけなんてないさ

～お知らせ～

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又は職員にお声がけください。





ようやく梅雨が明け、カンカン照りの太陽と共に本格的な夏がとうとうやってきました。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！

体調やけがに気を付けながら、子どもたちと、楽しい夏の思い出を作っていきたいと思います。



免疫力をあげましょう！！

夏、真っ只中！海に、山に、イベントに。やる事が盛りだくさんというご家族も多い季節ですね。けれどせっかくの旅行やイベントを前に風邪をひいてしまった…なんて経験はありませんか？夏の遊びを満喫するためにも、体調は万全にしておきたいですね。

夏は免疫力が低下しやすい！！

夏は、冷たい飲み物や麺類、アイスクリームなどを多く摂るので、腸が冷えて働きが低下してしまいます。免疫の約60～70%は腸にあり、腸の働きが落ちれば免疫力も当然下がります。また、腸が冷えると血行が悪くなって体温も下がります。体温が1℃下がると免疫力は30%も下がるといわれています。

免疫を上げるためにできることは？

- ①よく食べる。バランスのよい食事を心がける、ということです。また、乳酸菌や発酵食品、食物繊維なども、腸内環境を整え、免疫力を高めます。
- ②適度に運動する。運動することで、血液の循環がよくなり、新陳代謝がアップし、免疫力も向上します。適度に体を動かすことで、おなかもすいて食事が進みます。日中、外で体を動かして遊ぶと、太陽の光を浴びて、体内時計を調節して眠りへと誘う「メラトニン」の分泌にもつながります。
- ③しっかり睡眠をとる。よく眠ることによって、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、身長を伸ばすなど体の成長だけでなく、傷ついた細胞を修復したり代謝を高めたりするなど免疫力アップに欠かせません。また、睡眠不足は、脳の発達にも悪影響を及ぼします。
- ④安定した精神状態で過ごせるようにする。心と体の健康が、免疫機能の正常な働きには欠かせません。



夏も肌着を着せましょう。

肌着は一般的に、汗を吸収しやすい素材でできています。また、伸縮性がよく肌に適度に密着し、汗をかいたらすぐに吸い取ってくれるため、肌の上に汗が長く留まるのを防いでくれます。そのため、あせもやとびひなどの汗による肌トラブルを防いでくれる役割があります。肌に付着した汗は、自然に乾くのと肌着に吸収されるのでは、汗の成分による肌への影響が異なります。汗をかいたら肌着をこまめに取り換えることも大切です。



虫除けについて

虫刺されは、かきこわしてしまつてとびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけましょう。

◎虫刺され予防◎

- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫除けグッズを使用する(ウェットティッシュタイプなど)

刺されてしまったら…

患部を洗って冷やす
薬を塗る
かきむしらないよう工夫する



ぱくぱく だより

2023
8月号



雲ひとつない青空と賑やかなセミの声に、夏本番を感じるこの頃。まだまだ暑い日が続きそうです。

夏はたくさん汗をかくため、水分と共にナトリウム（塩分）、カルシウム、鉄などといったミネラルも失われます。それにより、体のだるさや疲れやすさを感じやすくなるので、ミネラル補給が欠かせません。ミネラルは小魚類、牛乳、ほうれん草などに多く含まれます。また、ご飯を食べる際に味噌汁を飲むことで、手軽にミネラルを補給することが出来るのでおすすめです。

施設欄



こよみ

今日の二十四節気



☆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。

立秋 (りっしゅう) 8月8日頃

日中はまだ残暑が厳しく、一年で最も気温が高くなる時季です。夏の風と秋の爽やかな風が混同し始めます。

処暑 (しょしょ) 8月23日頃

暑さが少しやわらぐ頃。夏の暑さも峠を越え、山間部では早朝に白い霧が降り、朝夕は秋の気配を感じます。

コーンフレーククッキー

《約4人分》

- ・薄力粉 90g
- ・ベーキングパウダー 1.8g
- ・砂糖 27g
- ・塩 ひとつまみ
- ・水 25g
- ・油 28g
- ・コーンフレーク 27g



《作り方》

- ①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。
- ②砂糖、塩、水を混ぜ合わせたら、油を加えてさらに混ぜます。
- ③②に①を加えて、切るように全体を混ぜ合わせたら、コーンフレークを入れて混ぜます。
- ④食べやすい大きさに丸めて平らにします。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで15分焼きます。

◎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。



《毎月19日は食育の日です》

8月は食品衛生月間です

夏は細菌による食中毒が発生しやすい季節です。食中毒は飲食店だけでなく家庭でも発生するため、食中毒予防の3原則を徹底しましょう。

【食中毒予防の3原則】

①つけない

- ・調理前は手洗いをしっかりしましょう。
- ・調理器具は用途による使い分け、十分な洗浄、消毒をしましょう。

②ふやさない

- ・温度管理が必要な肉や魚などの生鮮食品は、冷蔵庫、冷凍庫で保管しましょう。

③やっつける

- ・ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅します。中心部まで十分に加熱して食べましょう。



8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	
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のものになる	体の調子を整える	その他		
1 火	ミニアスパラガス 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の玉子とじ ひじきサラダ バイナップル 麦茶	コーンブレッド 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 ビスケット	植物だし 切干大根 南瓜 玉ねぎ ごぼう グリンピース ひじき 人参 キャベツ バイナップル コーンクリーム コーン パセリ	水 万能つゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
2 水	ほうれん草と小松菜 せんべい 牛乳	ご飯 コンソメスープ さばのフライ 大根とささみのサラダ 麦茶	ゼリーポンチ ウエハース 牛乳	さば 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ パセリ 大根 人参 アガー レモン みかん缶 白桃缶	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶		
3 木	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅マヨ焼き 春雨炒め 麦茶	あんこクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 こしあん 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 春雨 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 いわしせんべい	植物だし 人参 わかめ ねりうめ 玉ねぎ キャベツ コーン	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶		
4 金	とうもろこしナック ク 牛乳	ご飯 夏野菜カレー カラフルピクルス グレープフルーツ 麦茶	ごまおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マヨネーズ ごま とうもろこしすなっく	玉ねぎ なす スズキニ 人参 ブロッコリー パプリカ グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶		
5 土	ごませんべい 牛乳	焼き鶏丼 味噌汁 バナナ 麦茶	カップゼリー(青りんご) ミニアスパラガス 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 青りんごゼリー ビスケット ごませんべい	グリンピース 植物だし 玉ねぎ 小松菜 バナナ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶		
7 月	いわしせんべい 牛乳	ご飯 わかめスープ 八宝菜 切干大根のナムル 麦茶	サーターアングギー 牛乳	豚肉 干しえび 鶏卵 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 いわしせんべい	長ねぎ わかめ 人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 切干大根 チンゲン菜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
8 火	クラッカー 牛乳	【立秋】ご飯 すまし汁 あじのねぎ塩焼き 茄子とパプリカの味噌炒め ジョア 麦茶	焼きとうもろこし せんべい 牛乳	かつおだしパック 高野豆腐 あじ 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 油 無塩バター せんべい クラッカー	ほうれん草 万能ねぎ にんにく レモン なす 玉ねぎ パプリカ とうもろこし	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶		
9 水	しらす&わかめ せんべい 牛乳	丸パン コンソメスープ レバー入りミートローフ フレンチサラダ 麦茶	レタスチャーハン 小魚 麦茶	豚ひき肉 豚レバー 木綿豆腐 ベーコン 煮干し 牛乳	丸パン 油 片栗粉 片栗粉 砂糖 米 ごま油 しらす&わかめせんべい	南瓜 しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト レタス	水 チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ		
10 木	ミニアスパラガス 牛乳	ご飯 味噌汁 かれのい煮付け ちくわの和風マヨえ バナナ 麦茶	豆乳くずもち ウエハース 牛乳	味噌 かいれい 焼き竹輪 豆乳 きな粉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 片栗粉 ウエハース ビスケット	植物だし 白菜 小松菜 しょうが 大根 人参 バナナ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶		
12 土	小魚せんべい 牛乳	豚肉の生姜炒め 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	カップゼリー(オレンジ) ほうれん草と小松菜せん べい 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 じゃが芋 オレンジゼリー ほうれん草と小松菜せんべい 小魚せんべい	玉ねぎ ビーマン しょうが 植物だし 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 麦茶		
14 月	せんべい 牛乳	肉味噌冷やしうどん ペイクださつま芋 チーズ 麦茶	おかおかにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 味噌 チーズ かつお節 煮干し 牛乳	うどん 油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 米 せんべい	人参 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	水 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶		
15 火	ミニアスパラガス 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐の玉子とじ ひじきサラダ バイナップル 麦茶	コーンブレッド 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 ビスケット	植物だし 切干大根 南瓜 玉ねぎ ごぼう グリンピース ひじき 人参 キャベツ バイナップル コーンクリーム コーン パセリ	水 万能つゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
16 水	ほうれん草と小松菜 せんべい 牛乳	ご飯 コンソメスープ さばのフライ 大根とささみのサラダ 麦茶	ゼリーポンチ ウエハース 牛乳	さば 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ウエハース ほうれん草と小松菜せんべい	玉ねぎ パセリ 大根 人参 アガー レモン みかん缶 白桃缶	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ		
17 木	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅マヨ焼き 春雨炒め 麦茶	あんこクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 こしあん 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 春雨 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 いわしせんべい	植物だし 人参 わかめ ねりうめ 玉ねぎ キャベツ コーン	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶		
18 金	とうもろこしナック ク 牛乳	ご飯 夏野菜カレー カラフルピクルス グレープフルーツ 麦茶	ごまおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マヨネーズ ごま とうもろこしすなっく	玉ねぎ なす スズキニ 人参 ブロッコリー パプリカ グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶		
19 土	ごませんべい 牛乳	焼き鶏丼 味噌汁 バナナ 麦茶	カップゼリー(青りんご) ミニアスパラガス 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 青りんごゼリー ビスケット ごませんべい	グリンピース 植物だし 玉ねぎ 小松菜 バナナ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶		
21 月	いわしせんべい 牛乳	ご飯 わかめスープ 八宝菜 切干大根のナムル 麦茶	サーターアングギー 牛乳	豚肉 干しえび 鶏卵 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 いわしせんべい	長ねぎ わかめ 人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 切干大根 チンゲン菜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー		
22 火	クラッカー 牛乳	ご飯 コンソメスープ レバー入りミートローフ フレンチサラダ 麦茶	レタスチャーハン 小魚 麦茶	豚ひき肉 豚レバー 木綿豆腐 ベーコン 煮干し 牛乳	米 油 片栗粉 片栗粉 砂糖 ごま油 クラッカー	南瓜 しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト レタス	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ		
23 水	しらす&わかめ せんべい 牛乳	【処暑】ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 冬瓜の煮物 梨 麦茶	バナナクラフティ 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 クリーム	米 無塩バター 薄力粉 砂糖 しらす&わかめせんべい	植物だし なす 万能ねぎ とうがん 人参 さやいんげん 梨 バナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶		
24 木	ミニアスパラガス 牛乳	ご飯 味噌汁 かれのい煮付け ちくわの和風マヨえ バナナ 麦茶	豆乳くずもち ウエハース 牛乳	味噌 かいれい 焼き竹輪 豆乳 きな粉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 片栗粉 ウエハース ビスケット	植物だし 白菜 小松菜 しょうが 大根 人参 バナナ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶		
25 金	ごませんべい 牛乳	ご飯 すまし汁 豆腐の味噌チーズ焼き ほうれん草とツナのお浸し 麦茶	いちごジャムサンド 牛乳	かつおだしパック 木綿豆腐 味噌 チーズ ツナ 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 食パン いちごジャム ごませんべい	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ほうれん草 人参 もやし	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶		
26 土	小魚せんべい 牛乳	豚肉の生姜炒め 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	カップゼリー(オレンジ) ほうれん草と小松菜せん べい 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 じゃが芋 オレンジゼリー ほうれん草と小松菜せんべい 小魚せんべい	玉ねぎ ビーマン しょうが 植物だし 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 麦茶		
28 月	せんべい 牛乳	肉味噌冷やしうどん ペイクださつま芋 チーズ 麦茶	おかおかにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 味噌 チーズ かつお節 煮干し 牛乳	うどん 油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 米 せんべい	人参 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	水 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶		
29 火	ほうれん草と小松菜 せんべい 牛乳	マーボー茄子丼 中華スープ しらす和え 麦茶	ココアトースト 牛乳	豚ひき肉 味噌 しらす 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 食パン 無塩バター ほうれん草と小松菜せんべい	なす 長ねぎ ビーマン しょうが にんにく 干しいたけ チンゲン菜 白菜 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶 ココア		
30 水	ごませんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 さばの照り焼き 海苔サラダ 麦茶	じゃが芋ニョッキト ソース 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 ごませんべい	植物だし ほうれん草 人参 もやし ブロッコリー 焼きのり 玉ねぎ にんにく ダイスタト	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 塩		
31 木	いわしせんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め オクラのおかか和え チーズ 麦茶	野菜プレツェル 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 いわしせんべい	植物だし 白菜 玉ねぎ コーン 大根 オクラ 人参 パセリ	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩		

☆ 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 目標量	566	21.2	18.2	270	1.6
幼 平均量	544	20.5	17.8	251	1.5
乳 目標量	462	17.4	14.9	225	1.5
乳 平均量	479	17.8	16	271	1.3



		初期	中期	後期	
日	曜	お昼	お昼	お昼	午後
1	火	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	ミルク軟飯
2	水	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 じゃが芋のスープ 鶏ささみと大根の煮物 人参の煮物	軟飯 じゃが芋のスープ 鶏ささみと大根の煮物 スティック人参	ケチャップ軟飯
3	木	お粥 スープ キャベツペースト 玉ねぎペースト	お粥 麩の味噌汁 鶏ももとキャベツの煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 麩の味噌汁 鶏ももとキャベツの煮物 玉ねぎの煮物	コーン軟飯
4	金	お粥 スープ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	お粥 茄子のスープ 豚肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 茄子のスープ 豚肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	人参軟飯
5	土	お粥 スープ 小松菜ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 鶏ももと小松菜の煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 鶏ももと小松菜の煮物 バナナ	ハイハイン
7	月	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 チンゲン菜のスープ 豚肉と白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 チンゲン菜のスープ 豚肉と白菜の煮物 スティック人参	味噌軟飯
8	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト 茄子ペースト	お粥 玉ねぎのスープ 高野豆腐とほうれん草の煮物 茄子の味噌煮	軟飯 玉ねぎのスープ 高野豆腐とほうれん草の煮物 茄子の味噌煮	とうもろこし軟飯
9	水	お粥 スープ かぼちゃペースト キャベツペースト	お粥 トマトのスープ レバー入り豚そぼろとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	軟飯 トマトのスープ レバー入り豚そぼろとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	ケチャップ軟飯
10	木	お粥 スープ 小松菜ペースト かかれいペースト	お粥 白菜の味噌汁 かかれいと小松菜の煮物 大根の煮物	軟飯 白菜の味噌汁 かかれいと小松菜の煮物 スティック大根 バナナ	きな粉軟飯
12	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト	お粥 じゃが芋の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物	軟飯 じゃが芋の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物	ハイハイン
14	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつまいペースト	味噌そぼろうどん さつまいの煮物	味噌そぼろうどん スティックさつまい	おかか軟飯
15	火	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	ミルク軟飯
16	水	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 じゃが芋のスープ 鶏ささみと大根の煮物 人参の煮物	軟飯 じゃが芋のスープ 鶏ささみと大根の煮物 スティック人参	ケチャップ軟飯
17	木	お粥 スープ キャベツペースト 玉ねぎペースト	お粥 麩の味噌汁 鶏ももとキャベツの煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 麩の味噌汁 鶏ももとキャベツの煮物 玉ねぎの煮物	コーン軟飯
18	金	お粥 スープ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	お粥 茄子のスープ 豚肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 茄子のスープ 豚肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	人参軟飯
19	土	お粥 スープ 小松菜ペースト	お粥 玉ねぎの味噌汁 鶏ももと小松菜の煮物	軟飯 玉ねぎの味噌汁 鶏ももと小松菜の煮物 バナナ	ハイハイン
21	月	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 チンゲン菜のスープ 豚肉と白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 チンゲン菜のスープ 豚肉と白菜の煮物 スティック人参	味噌軟飯
22	火	お粥 スープ かぼちゃペースト キャベツペースト	お粥 トマトのスープ レバー入り豚そぼろとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	軟飯 トマトのスープ レバー入り豚そぼろとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	ケチャップ軟飯
23	水	お粥 スープ 茄子ペースト 人参ペースト	お粥 冬瓜の味噌汁 鶏ももと茄子の煮物 人参の煮物	軟飯 冬瓜の味噌汁 鶏ももと茄子の煮物 スティック人参	軟飯
24	木	お粥 スープ 小松菜ペースト かかれいペースト	お粥 白菜の味噌汁 かかれいと小松菜の煮物 大根の煮物	軟飯 白菜の味噌汁 かかれいと小松菜の煮物 スティック大根 バナナ	きな粉軟飯
25	金	お粥 スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	お粥 キャベツのスープ 豆腐と人参の味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 キャベツのスープ 豆腐と人参の味噌煮 ほうれん草の煮物	だし軟飯
26	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト	お粥 じゃが芋の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物	軟飯 じゃが芋の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物	ハイハイン
28	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつまいペースト	味噌そぼろうどん さつまいの煮物	味噌そぼろうどん スティックさつまい	おかか軟飯
29	火	お粥 スープ チンゲン菜ペースト 茄子ペースト	お粥 白菜のスープ しらすとチンゲン菜の煮物 茄子の味噌煮	軟飯 白菜のスープ しらすとチンゲン菜の煮物 茄子の味噌煮	スティックパン
30	水	お粥 スープ 豆腐ペースト ブロッコリーペースト	お粥 人参の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 人参の味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	スティックじゃが芋
31	木	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 白菜の味噌汁 豚肉と人参の煮物 大根の煮物	軟飯 白菜の味噌汁 豚肉と人参の煮物 スティック大根	おかか軟飯

