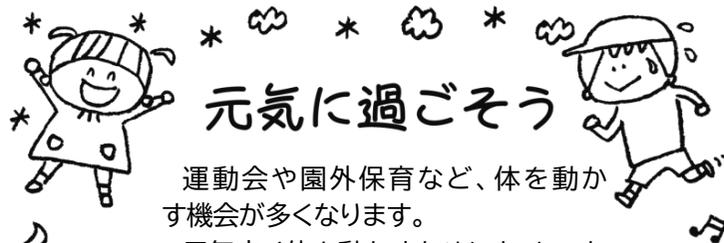




今年の夏は猛暑を通り越し酷暑の夏となり、思うようにプール遊びや園庭遊びが出来ずちょっと残念でしたが、子どもたちはどんな状況でも元気いっぱい!!暑さなんて何のその!!といった感じで暑い夏を乗り切ろうとしています。少しずつではありますが、風が心地よく感じられる時間帯も出てきたので、朝の早い時間や夕方など上手に時間を見つけて外遊びが出来るようにしていきたいと思います。

先日の縁日ごっこでは、各クラスとも存分にお祭り気分を味わうことが出来ました。盆踊りは支援室のお友だちも一緒に参加してくれ大盛況で終わることが出来ました。朝の登園時間やお仕度等のご準備にご協力いただきありがとうございました。

今は10月の運動会に向けて少しずつ準備が始まっています。まだまだ暑さが厳しい毎日です。熱中症対策をしっかりと行いながら取り組んでいきたいと思っています。



運動会や園外保育など、体を動かす機会が多くなります。

元気良く体を動かすためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。また、睡眠時間も十分に取、けがや病気をすることなく毎日を過ごせるように、がんばりましょう。



9月のうた

- ☆ 山の音楽家
- ☆ やきいもグーチーパー
- ☆ とんぼのめがね

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。

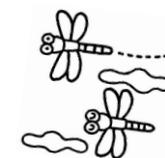


《今月の保育目標》

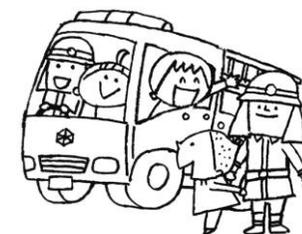
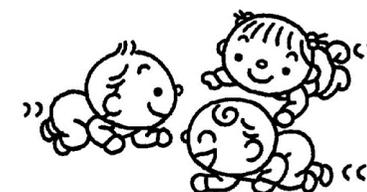
- ひよこ組 ... 遊ぶ・食べる・眠るという面で要求が満たされ機嫌よく過ごす。
- りす組 ... 身近な秋の自然に触れ元気に遊ぶ。
- うさぎ組 ... 運動会の練習を繰り返すうちに活動に対して集中して取り組むことが出来るようになる。
- きりん組 ... 持ち物の始末の仕方や遊んだ後の片付けなどを自分で考えてやろうとする。
- ぱんだ組 ... 友だちと一緒に体を動かすことを楽しみ意欲的に運動に取り組む。
- らいおん組 ... 友だちと共通の目的を持ち協力して活動に取り組み達成感を味わう。



9月の予定



- 5日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 7日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
- 12日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
- 14日(木) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
- 15日(金) 8.9月合同誕生会
- 19日(火) 体操教室(3.4.5歳児)
運動会予行練習①
- 21日(水) 英会話教室(2.3.4.5歳児)
- 22日(金) 避難訓練(火災) ※消防士さん立ち合い
- 25日(月) 運動会予行練習②
- 26日(火) ヨガ教室(3.4.5歳児)
- 28日(木) HIPHOP教室(2.3.4.5歳児)
- 29日(金) 避難訓練(火災) (予備日)



- ※ 8月24日より川口短期大学の学生さんが実習に来ています。
- ※ 8月28.29日の二日間、御所ヶ丘中学校の生徒さんが職場体験に来ます。





日中は残暑が厳しい日もありますが、朝晩を中心に涼しい時間も増えてきました。夏の疲れが出てくる時期です。また、気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、残暑を乗り切り、元気に過ごしていきましょう。

防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

9月1日は防災の日

- 非常用品は揃っていますか？
- もしもの時に備え、準備しておきましょう。
- 消費期限は大丈夫か？倒れやすいものはないか？
- 定期的にチェックしましょう。
- 家族で避難場所などの再確認も！



9月9日は救急の日

- 体温計・ばんそうこう・ガーゼ・包帯
- 脱脂綿・綿棒・とげ抜き・はさみ・湿布
- 化膿止め・虫刺され薬・常備薬・解熱鎮痛剤
- 胃腸薬・整腸剤・マスク・紙テープ・三角巾
- などをすぐに取り出せる場所に置いておきましょう。



家庭での応急処置

鼻血

鼻血が出た時は、まず子どもの衣服をゆるめてらくにさせます。鼻の付け根を指で挟み、圧迫して止血します。出血が治まらない時は、鼻の穴の入口近くに脱脂綿などを詰め、様子を見ます。鼻の付け根を冷やすのもよいでしょう。20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので、受診しましょう。

頭は下に向かせましょう！

5分～10分
押さえる



ねんざ・打撲

まず、けがをしたらすぐに冷やします。しかし、30分以上冷やし続けると凍傷になりやすいので注意しましょう。冷やす目安は15～20分ですが、感覚が麻痺するようだったらその時点で冷やすのをやめます。冷やすのは、表面の皮膚ではなく深部の筋肉です。冷た過ぎると患部が冷やされる前に皮膚が凍傷になってしまいます。その点からも、氷を使ったアイシング（イラスト参照）が理想的です。



患部を安静に。
クッション等を使い
心臓より高い位置
にする。

出血

傷口にガーゼあるいはハンカチなどを当て、3分以上強く押さえます。3～5分傷口を圧迫すると出血は止まります。繊維が残りやすいティッシュは使わないようにしましょう。また、傷口の組織を傷めるため、消毒液も使用しないようにしましょう。血液に触れないようビニール袋などを着用しましょう。ある程度出血が治まったら、包帯などがあれば巻いて、ガーゼを固定します。傷口を心臓より高く上げると出血が止まりやすいです。



やけど

やけどを放置すると、深部まで熱が広がり痛みも増します。できるだけ早く冷やすことが大切です。10分以上を目安に、痛みがひくまで流水で冷やします。水ぶくれは傷口を保護する効果があるので、つぶさずにガーゼで保護して受診してください。





夏の暑さも和らぎ、秋の匂いや気持ち良い風が感じられるようになりました。

「実りの秋」や「食欲の秋」という言葉があるように、多くの作物が実り、気候も良く、食欲が増す時期です。栗やさつまいも、きのこなど秋の味覚が旬を迎えます。秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので、味が濃く甘みも強いのが特徴です。また、サンマ、鮭などの魚も美味しくなります。秋の味覚をたくさん食べて、秋を楽しみましょう。

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。

白露 (はくろ) 9月8日頃

大気が冷えてきて、朝露を結ぶ頃。ようやく暑さが引き、秋らしい気配を感じられるようになります。

秋分 (しゅうぶん) 9月23日頃

春分と同じく昼と夜の長さがほぼ同じになる日のこと。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、次第に秋が深まっていきます。

夕焼けご飯

《毎月19日は食育の日です》

秋の味覚～きのこ～

秋の味覚「きのこ」には、腸内環境を整えてくれる食物繊維、免疫力アップや骨・歯の健康に欠かせないビタミンDなどが豊富に含まれます。また、成長ホルモンの分泌を促すオルニチンも含まれ、成長期の子どものに欠かせない食材です。

きのこには水溶性の栄養素が多いため、スープや煮物にすると溶け出した栄養素も摂取出来ます。また、炒め物など油を使って調理をすればビタミンDの吸収率が上がります。さらにビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれるので、きのこのミルクスープなどにしてカルシウムが豊富な食材と一緒に食べるとより効果的です。



《約4人分》

・米	2合
・水	適量
・人参	中2/3本
・干しいたけ	3g
・しょうが	1.2g
・醤油	小さじ1
・みりん	小さじ1/2
・料理酒	小さじ1/3

《作り方》

- ①しょうがと人参はそれぞれすりおろし、干しいたけは水戻ししてスライスします。
- ②米を30分以上浸漬後、①と調味料を入れて炊飯します。
- ③炊きあがったら全体を混ぜて器に盛り付けます。

◎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。





9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 金	ミアスバラガス牛乳	スパゲティナポリタン コンソメスープ フレンチポテトサラダ 麦茶	カップケーキ 牛乳	ウインナー ツナ 牛乳	スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 ビスケット	玉ねぎ ビーマン パセリ えのき茸 小松菜 人参	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
2 土	小魚せんべい牛乳	鶏そぼろ丼 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	カップゼリー(ストロベリー) しらす&わかめせんべい 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 いちごゼリー しらす&わかめせんべい 小魚せんべい	玉ねぎ しょうが グリンピース 植物だし 人参 なす グレープフルーツ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
4 月	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め 大根の酢の物 麦茶	水ようかん ウエハース 牛乳	味噌 豚肉 こしあん 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 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 大根 人参 寒天	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 穀物酢 麦茶
5 火	せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 あじの和風パン粉焼き ごぼうサラダ チーズ 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ チーズ 牛乳	米 薄力粉 卵 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 せんべい	植物だし 干しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが 青のり キャベツ ごぼう 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 チキンスープの素
6 水	いわしせんべい牛乳	野菜パン コンソメスープ コーンオムレツ プロッコリーソテー 麦茶	わかめと干しえびの混ぜご飯 麦茶	鶏卵 ベーコン 干しえび 牛乳	野菜パン 砂糖 油 米 ごま油 ごま いわしせんべい	人参 白菜 コーン パセリ プロッコリー 玉ねぎ わかめご飯の素	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶
7 木	しらす&わかめせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のレモン揚げ ほうれん草の海苔和え 麦茶	りんごジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 食パン しらす&わかめせんべい	植物だし 玉ねぎ なら レモン ほうれん草 もやし 人参 焼きのり りんごソース	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
8 金	ごませんべい牛乳	【白露】ご飯 きのこ汁 さばの塩焼き 野菜の味噌和え 梨 麦茶	コーンフレークスコーン 牛乳	かつおだしパック 木綿豆腐 さば 味噌 牛乳	米 砂糖 無塩バター ホットケーキミックス コーンフレーク ごませんべい	大根 しめじ えのき茸 しいたけ 白菜 人参 小松菜 梨	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
9 土	クラッカー牛乳	豚肉のすき煮丼 味噌汁 バナナ 麦茶	カップゼリー(青りんご) 小魚せんべい 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 小切麩 青りんごゼリー 小魚せんべい クラッカー	玉ねぎ しらす グリンピース 植物だし 人参 バナナ	水 万能つゆ 麦茶
11 月	いわしせんべい牛乳	ご飯 チキンカレー 人参ドレッシングサラダ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ウエハース いわしせんべい	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
12 火	小魚せんべい牛乳	ホイコーロー丼 中華スープ もやしとチンゲン菜のサラダ オレンジ 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	豚肉 味噌 木綿豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 小魚せんべい	人参 キャベツ ビーマン わかめ もやし チンゲン菜 コーン オレンジ 南瓜	水 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 みりん
13 水	ごませんべい牛乳	ご飯 すまし汁 赤魚のねぎ味噌焼き 大根の煮物 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	かつおだしパック 赤魚 味噌 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉 ごませんべい	白菜 しめじ 長ねぎ 大根 人参 さやいんげん	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
14 木	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのえびあんかけ ごま和え バイナップル 麦茶	じゃこトースト 牛乳	味噌 厚揚げ えび しらす チーズ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 食パン ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 南瓜 万能ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ 人参 バイナップル 青のり	水 料理酒 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶
15 金	ミアスバラガス牛乳	スパゲティナポリタン コンソメスープ フレンチポテトサラダ 麦茶	カップケーキ 牛乳	ウインナー ツナ 牛乳 クリーム	スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 ビスケット	玉ねぎ ビーマン パセリ えのき茸 小松菜 人参	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
16 土	小魚せんべい牛乳	鶏そぼろ丼 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	カップゼリー(ストロベリー) しらす&わかめせんべい 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 いちごゼリー しらす&わかめせんべい 小魚せんべい	玉ねぎ しょうが グリンピース 植物だし 人参 なす グレープフルーツ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
19 火	せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 あじの和風パン粉焼き ごぼうサラダ チーズ 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 あじ チーズ 牛乳	米 薄力粉 卵 油 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 せんべい	植物だし 干しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが 青のり キャベツ ごぼう 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 チキンスープの素
20 水	いわしせんべい牛乳	ご飯 コンソメスープ コーンオムレツ プロッコリーソテー 麦茶	わかめと干しえびの混ぜご飯 麦茶	鶏卵 ベーコン 干しえび 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま いわしせんべい	人参 白菜 コーン パセリ プロッコリー 玉ねぎ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
21 木	しらす&わかめせんべい牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のレモン揚げ ほうれん草の海苔和え 麦茶	りんごジャムサンド 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 食パン しらす&わかめせんべい	植物だし 玉ねぎ なら レモン ほうれん草 もやし 人参 焼きのり りんごソース	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
22 金	ごませんべい牛乳	【秋分】ご飯 すまし汁 鯉のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘辛和え ジョア 麦茶	二色おはぎ 麦茶	かつおだしパック 鮭 味噌 シヨア きな粉 つぶあん 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 ごませんべい	小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 南瓜 さやいんげん	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶
25 月	いわしせんべい牛乳	ご飯 チキンカレー 人参ドレッシングサラダ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ウエハース いわしせんべい	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
26 火	小魚せんべい牛乳	ホイコーロー丼 中華スープ もやしとチンゲン菜のサラダ オレンジ 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	豚肉 味噌 木綿豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 小魚せんべい	人参 キャベツ ビーマン わかめ もやし チンゲン菜 コーン オレンジ 南瓜	水 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 みりん
27 水	ごませんべい牛乳	ご飯 すまし汁 赤魚のねぎ味噌焼き 大根の煮物 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	かつおだしパック 赤魚 味噌 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉 ごませんべい	白菜 しめじ 長ねぎ 大根 人参 さやいんげん	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
28 木	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げのえびあんかけ ごま和え バイナップル 麦茶	じゃこトースト 牛乳	味噌 厚揚げ えび しらす チーズ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 食パン ほうれん草と小松菜せんべい	植物だし 南瓜 万能ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ 人参 バイナップル 青のり	水 料理酒 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶
29 金	しらす&わかめせんべい牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のオーロラソース焼き プロッコリーと水菜のサラダ 麦茶	お月さまケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳 クリーム	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 さつま芋 無塩バター ホットケーキミックス しらす&わかめせんべい	人参 玉ねぎ プロッコリー 白菜 水菜	水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
30 土	クラッカー牛乳	豚肉のすき煮丼 味噌汁 バナナ 麦茶	カップゼリー(青りんご) 小魚せんべい 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 小切麩 青りんごゼリー 小魚せんべい クラッカー	玉ねぎ しらす グリンピース 植物だし 人参 バナナ	水 万能つゆ 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)
幼児	目標量	566	21.2	18.2	270
幼児	平均量	543	20.5	17.4	257
乳児	目標量	462	17.4	14.9	225
乳児	平均量	474	17.8	15.5	275



9月 献立表【後期】



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 金	ハイハイ	軟飯 小松菜のスープ 高野豆腐とじゃが芋の煮物 玉ねぎの煮物	味噌軟飯	高野豆腐 味噌	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋	昆布 小松菜 ビーマン 玉ねぎ	水 こいくちしようゆ
2 土	ハイハイ	軟飯 茄子の味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物	ハイハイ	味噌 鶏肉	赤ちゃんせんべい 米 片栗粉	昆布 なす 人参 玉ねぎ	水 こいくちしようゆ
4 月	ハイハイ	軟飯 白菜の味噌汁 豚肉と大根の煮物 スティックさつま芋	軟飯	味噌 豚肉	赤ちゃんせんべい 米 さつま芋	昆布 白菜 大根 テンゲン菜	水 こいくちしようゆ
5 火	ハイハイ	軟飯 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	スティックじゃが芋	味噌 高野豆腐	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋	昆布 玉ねぎ キャベツ 人参	水 こいくちしようゆ
6 水	ハイハイ	軟飯 人参のスープ しらすと白菜の煮物 フロccoliの煮物	ケチャップ軟飯	しらす	赤ちゃんせんべい 米	昆布 人参 白菜 玉ねぎ フロccoli コーン	水 こいくちしようゆ トマトケチャップ
7 木	ハイハイ	軟飯 玉ねぎの味噌汁 鶏ももと人参の煮物 ほうれん草の煮物	スティックパン	味噌 鶏肉	赤ちゃんせんべい 米 食パン	昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草	水 こいくちしようゆ
8 金	ハイハイ	軟飯 大根のスープ 豆腐と小松菜の味噌煮 スティック人参	だし軟飯	木綿豆腐 味噌 かつおだしパック	赤ちゃんせんべい 米	昆布 大根 小松菜 白菜 人参	水 こいくちしようゆ
9 土	ハイハイ	軟飯 麩の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物 バナナ	ハイハイ	味噌 豚肉	赤ちゃんせんべい 米 小切麩	昆布 玉ねぎ 人参 バナナ	水 こいくちしようゆ
11 月	ハイハイ	軟飯 じゃが芋のスープ 鶏ももと白菜の煮物 玉ねぎの煮物	ミルク軟飯	鶏肉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋	昆布 白菜 パプリカ 玉ねぎ	水 こいくちしようゆ
12 火	ハイハイ	軟飯 人参のスープ 豚肉とキャベツの煮物 テンゲン菜の煮物	かぼちゃ茶巾	豚肉	赤ちゃんせんべい 米	昆布 人参 キャベツ ビーマン テンゲン菜 南瓜	水 こいくちしようゆ
13 水	ハイハイ	軟飯 さやいんげんのスープ かかれいと人参の味噌煮 スティック大根	だし軟飯	かかれい 味噌 かつおだしパック	赤ちゃんせんべい 米	昆布 さやいんげん 人参 白菜 大根	水 こいくちしようゆ
14 木	ハイハイ	軟飯 キャベツの味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	スティックパン	味噌 しらす	赤ちゃんせんべい 米 食パン	昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 南瓜	水 こいくちしようゆ
15 金	ハイハイ	軟飯 小松菜のスープ 高野豆腐とじゃが芋の煮物 玉ねぎの煮物	味噌軟飯	高野豆腐 味噌	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋	昆布 小松菜 ビーマン 玉ねぎ	水 こいくちしようゆ
16 土	ハイハイ	軟飯 茄子の味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物	ハイハイ	味噌 鶏肉	赤ちゃんせんべい 米 片栗粉	昆布 なす 人参 玉ねぎ	水 こいくちしようゆ
19 火	ハイハイ	軟飯 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	スティックじゃが芋	味噌 高野豆腐	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋	昆布 玉ねぎ キャベツ 人参	水 こいくちしようゆ
20 水	ハイハイ	軟飯 人参のスープ しらすと白菜の煮物 フロccoliの煮物	ケチャップ軟飯	しらす	赤ちゃんせんべい 米	昆布 人参 白菜 玉ねぎ フロccoli コーン	水 こいくちしようゆ トマトケチャップ
21 木	ハイハイ	軟飯 玉ねぎの味噌汁 鶏ももと人参の煮物 ほうれん草の煮物	スティックパン	味噌 鶏肉	赤ちゃんせんべい 米 食パン	昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草	水 こいくちしようゆ
22 金	ハイハイ	軟飯 麩のスープ 鮭とキャベツの味噌煮 かぼちゃの煮物	きな粉軟飯	鮭 味噌 きな粉	赤ちゃんせんべい 米 小切麩	昆布 キャベツ 小松菜 南瓜	水 こいくちしようゆ
25 月	ハイハイ	軟飯 じゃが芋のスープ 鶏ももと白菜の煮物 玉ねぎの煮物	ミルク軟飯	鶏肉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋	昆布 白菜 パプリカ 玉ねぎ	水 こいくちしようゆ
26 火	ハイハイ	軟飯 人参のスープ 豚肉とキャベツの煮物 テンゲン菜の煮物	かぼちゃ茶巾	豚肉	赤ちゃんせんべい 米	昆布 人参 キャベツ ビーマン テンゲン菜 南瓜	水 こいくちしようゆ
27 水	ハイハイ	軟飯 さやいんげんのスープ かかれいと人参の味噌煮 スティック大根	だし軟飯	かかれい 味噌 かつおだしパック	赤ちゃんせんべい 米	昆布 さやいんげん 人参 白菜 大根	水 こいくちしようゆ
28 木	ハイハイ	軟飯 キャベツの味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	スティックパン	味噌 しらす	赤ちゃんせんべい 米 食パン	昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 南瓜	水 こいくちしようゆ
29 金	ハイハイ	軟飯 玉ねぎのスープ 鶏ももとフロccoliの煮物 白菜の煮物	スティックさつま芋	鶏肉	赤ちゃんせんべい 米 さつま芋	昆布 玉ねぎ フロccoli 人参 白菜	水 こいくちしようゆ
30 土	ハイハイ	軟飯 麩の味噌汁 豚肉と玉ねぎの煮物 バナナ	ハイハイ	味噌 豚肉	赤ちゃんせんべい 米 小切麩	昆布 玉ねぎ 人参 バナナ	水 こいくちしようゆ