

令和元年7月1日 白帆台保育園

梅雨はまだ続っていますが、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれるこの頃。子ども達はたくさん遊んで、元気いっぱいに過ごしています。

給食も4月の頃に比べると少しずつ食べる量が増えて、「おかわり！」という声我每天聞こえてきます。苦手な食べ物も少しずつ食べられるように 声かけをしていきたいと思ひます。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れもとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられるので、できるだけ毎日料理にとり入れたいものですね。

トマト・・・赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効です。

キュウリ・・・体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促します。

ナス・・・ビタミン・ミネラル・食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れています。

オクラ・・・独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効です。



畑の夏野菜たち★

各お部屋のきゅうりがいち早くでき、子どもたちが給食室まで持ってきてくれました♪トマトも少しずつ色づき始め、収穫できるようになってきました。

他の夏野菜も少しずつ大きくなり、花が咲き、実がなってきています！子どもたちは毎日水やりをして観察し、「大きくなあれ～」と楽しみにしています。

冷たいものの摂いすぎに注意！

夏には冷たい飲み物を飲んでしまいがちですね。熱中症対策には大切なことではありますが、冷たい飲み物の摂りすぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感がまし、食欲も低下してしまいます。子どもには、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多いくだもの（スイカなど）を与えるようにし、冷やしすぎには注意しましょう。



土用の丑の日には、「暑い夏を乗りこえる！」という意味でウナギを食べる習慣がありますよね。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止だけではなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

そして本来の土用の丑の日は、ウナギだけではなく **う** のつく食べものを食べると夏負けしないというわれがあります。**梅干し**や**うどん**、**うり**など、夏にもってこいの食材を使った料理で、土用の丑の日を過ごすのもいいかもしれませんね。

年長さんのお手伝い

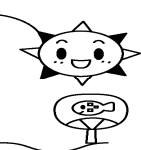
5月に入ってから、年長さんが給食のお手伝いをしに来てくれています。野菜の皮むきやヘタ取りなど、毎日2人ずつ日替わりでおこなっています。2人で楽しそうに作業する子たちや、「家でもやったことある！」と、お家での様子を話してくれる子がいたり、子どもたちのいろんな表情や姿を見ることができ、わたしたちもとても嬉しく思います。これをきっかけに、嫌いなものが食べられるようになったり、進んでお手伝いができるようになったり、子どもたちの成長の後押しになれば良いなと思っています。



【今月の平均栄養価】

☆以上児		エネルギー(521kcal)、たんぱく質(18.6g)、脂質(15.2g)、食塩(1.8g)
☆未満児		エネルギー(465kcal)、たんぱく質(16.9g)、脂質(14.7g)、食塩(1.5g)

7月予定献立表



7月23日は
お弁当です

※ 未満児は、午前
水分補給として、牛乳
やお茶を飲みます。

日付	献立名	材料名			午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	ご飯、揚げワタンの五目あんかけ、ブロッコリーのお浸し、レタスの中華スープ	米、ワタンの皮、油、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖、ホットケーキ粉	豚肉、ハム、かつお節、豆乳、小豆、牛乳	ブロッコリー、人参、レタス、もやし、玉葱、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、きくらげ	牛乳、氷室まんじゅう、(未)抹茶蒸しパン
2火	ご飯、魚と野菜の甘酢漬け、ほうれん草のソテー、太きゅうりのすまし汁	米、片栗粉、油、押麦、マーガリン、砂糖、食パン、オリーブ油	魚、豆腐、小豆、ウインナー、牛乳	ほうれん草、人参、太きゅうり、玉葱、しめじ、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、わかめ	牛乳、小倉トースト
3水	ご飯、豆腐入り松風焼き、小松菜の梅納豆和え、じゃがいものみそ汁	米、さつまい、じゃが芋、押麦、パン粉、三温糖、油、春巻きの皮	鶏肉、豆腐、みそ、納豆、豆乳、油揚げ、しらす干し、ごま、牛乳、チーズ	小松菜、人参、玉葱、キャベツ、蓮根、ねぎ、切干大根、梅びしお、青のり、りんご、干しぶどう	牛乳、アップルポテト春巻き、(未)チーズ
4木	ご飯、魚のみそ焼き、ビーフンのカレーソテー、麩のすまし汁	米、ホットケーキ粉、押麦、ビーフン、砂糖、メープルシロップ、麩、油、ごま油	魚、豆乳、豚肉、みそ、牛乳	人参、もやし、えのきたけ、玉葱、小松菜、ピーマン、わかめ、バナナ	牛乳、バナナパンケーキ
5金	ひじきご飯、鶏肉の竜田揚げ、短冊酢の物、七夕そうめん汁【七夕】	米、ゼリーの素、油、片栗粉、干しそうめん、麩、砂糖、じゃが芋、クッキー	鶏肉、カルピス、油揚げ、ハム、ツナ、豆乳クリーム、牛乳	人参、きゅうり、オクラ、コーン缶、切干大根、ひじき、寒天、みかん缶、ナタデココ	牛乳、天の川ゼリー、(未)クッキー
6土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、小魚
7日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、クッキー、せんべい
8月	ご飯、鮭ときのこのバター焼き、大豆とひじきのサラダ、冬瓜とひき肉のスープ	米、押麦、油、グラニュー糖、油、砂糖、ドックパン、オリーブ油、ごま油	魚、大豆、豚肉、えび、油揚げ、きな粉、チーズ、バター、牛乳	冬瓜、人参、きゅうり、しめじ、玉葱、グリーンピース、エリンギ、赤ピーマン、ひじき、きくらげ	牛乳、揚げパン、チーズ
9火	ご飯、豚肉のバーベキューソース、ほうれん草のごま和え、なめこのみそ汁	米、じゃが芋、小麦粉、押麦、オリーブ油、油、砂糖、せんべい	豚肉、小豆、豆腐、みそ、油揚げ、ごま、牛乳	ほうれん草、人参、トマト、玉葱、なめこ、キャベツ、ねぎ、昆布、寒天、みかん缶、オレンジ果汁、りんご	牛乳、水ようかん、カミカミ昆布、(1歳児)みかんの寒天、せんべい
10水	ご飯、えび玉あんかけ、鶏肉と野菜のマヨネーズ和え、けんちん汁	米、焼きそばめん、じゃが芋、押麦、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、油、ごま油	卵、鶏肉、えび、豚肉、油揚げ、高野豆腐、チーズ、牛乳	ブロッコリー、キャベツ、人参、大根、しめじ、ごぼう、ねぎ、青のり	牛乳、おやつ焼きそば
11木	ご飯、魚のクラッカー揚げ、スパゲッティのサラダ、トマトと卵のスープ	米、小麦粉、押麦、スパゲッティ、油、砂糖、パン粉、マヨネーズ	魚、ベーコン、卵、ツナ、ごま、牛乳	トマト、レタス、人参、玉葱、きゅうり、キャベツ、コーン缶、すいか	牛乳、すいか、ごまクッキー
12金	ドライカレー、かぼちゃコロッケ、キャベツとりんごのサラダ	米、玄米フレーク、油、マシュマロ、小麦粉、砂糖、かぼちゃコロッケ、オリーブ油、ウエハース	豚肉、牛肉、大豆、ハム、脱脂粉乳、バター、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、グリーンピース、干しぶどう、りんご	フルーチェ、マシュマロおこし、(未)ウエハース
13土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ミニゼリー、クラッカー
14日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、せんべい、チーズ
15月	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ぼんせん、クラッカー
16火	なすのミートスパゲッティ、ポテトとエビのサラダ、ほうれん草とベーコンのスープ	スパゲッティ、じゃが芋、米、油、小麦粉、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ	豚肉、ベーコン、えび、しらす干し、牛乳	玉葱、人参、なす、トマトピューレ、ほうれん草、トマト、きゅうり、マッシュルーム、キャベツ、グリーンピース、コーン缶、海苔	お茶、わかめおにぎり、きゅうり浅漬け
17水	ご飯、ポークソテーのトマトソース、五目和え、さつまいものみそ汁	米、さつまい、片栗粉、押麦、しらす干し、砂糖、小麦粉、オリーブ油	豚肉、みそ、きな粉、油揚げ、脱脂粉乳、牛乳	ほうれん草、人参、玉葱、しめじ、トマト缶、トマト、ごぼう、キャベツ、ねぎ	牛乳、ミルクくずもち
18木	ご飯、ししゃものフライ、ひじきの炒め煮、うどん汁	米、干しうどん、パン粉、押麦、しらす干し、ごま油、油、小麦粉、砂糖	ししゃも、鶏肉、豚肉、さつまい、揚げ、ごま、牛乳	人参、枝豆、オクラ、ごぼう、コーン缶、いんげん、ひじき、ねぎ、オレンジ	牛乳、オレンジ、塩ゆで枝豆、(未)枝豆クッキー
19金	ご飯、大豆と揚げじゃが芋の煮物、ブロッコリーのお浸し、ワタンスープ	米、じゃが芋、もち米、油、片栗粉、押麦、砂糖、ワタンの皮、ごま油	豚肉、大豆、ハム、みそ、ごま、かつお節、牛乳	人参、ブロッコリー、チンゲンサイ、もやし、ピーマン、えのきたけ、ねぎ	牛乳、五平もち
20土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、あられ、ミニゼリー
21日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、クッキー、せんべい
22月	ご飯、擬製豆腐、オクラの納豆和え、切り干し大根のみそ汁	米、じゃが芋、小麦粉、押麦、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、食パン	豆腐、卵、鶏肉、みそ、油揚げ、納豆、かつお節、牛乳	人参、きゅうり、オクラ、玉葱、キャベツ、ねぎ、椎茸、切干大根	牛乳、メロンパン風トースト
23火	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、きび砂糖	豆乳クリーム、牛乳	ブルーベリージャム	牛乳、手作りパン
24水	ご飯、マーボー豆腐、小松菜と人参のナムル、かぼちゃのコーンフレーク揚げ	米、小麦粉、押麦、コーンフレーク、油、砂糖、片栗粉、パン粉、ごま油、ホットケーキ粉	豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、ごま、豆乳、牛乳	とうもろこし、南瓜、小松菜、人参、蓮根、もやし、ねぎ、たけのこ、椎茸、青のり	牛乳、ゆでとうもろこし、れんこんチップス、(1歳児)とうもろこし蒸しパン
25木	ご飯、かじきの梅マヨ焼き、切干大根の磯和え、豆腐と麩のみそ汁	米、小麦粉、砂糖、押麦、マヨネーズ、オリーブ油、麩、ウエハース、ごま油	魚、豆腐、みそ、ちくわ、ごま、牛乳、ヨーグルト	人参、きゅうり、小松菜、切干大根、ねぎ、梅びしお、青のり、パイン缶	パインフロゼンヨーグルト、ウエハース
26金	ピラフ、鶏肉のカレー揚げ、ブロッコリーサラダ、春雨スープ【誕生会】	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、マカロニ、春雨、マヨネーズ	鶏肉、卵、豆乳クリーム、ウインナー、ハム、牛乳	ブロッコリー、人参、キャベツ、玉葱、えのきたけ、もやし、コーン缶、グリーンピース、桃缶、デラウエア	牛乳、誕生日ケーキ
27土	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ゼリー、ぼんせん
28日	牛乳、パン	パン	牛乳		お茶、ウエハース、せんべい
29月	梅ごはん、肉団子のあんかけ、きゅうりの海苔和え、めった汁	米、さつまい、わらび餅粉、油、黒砂糖、こんにやく、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉、みそ、おから、きな粉、油揚げ、しらす干し、牛乳	キャベツ、人参、玉葱、きゅうり、たけのこ、ごぼう、小松菜、梅干し、ねぎ、干し椎茸、海苔	牛乳、黒糖わらび餅(1歳児)きなこマカロニ
30火	ご飯、鮭のチーズ焼き、金時草の酢の物、豚汁	米、さつまい、じゃが芋、押麦、小麦粉、こんにゃく、オリーブ油、油、砂糖、ごま油	魚、みそ、豚肉、チーズ、鶏肉、ごま、牛乳	キャベツ、金時草、人参、玉葱、ごぼう、きゅうり、赤ピーマン、しめじ、ねぎ	牛乳、いもけんぴ
31水	ご飯、豚肉のみそ焼肉、アスパラのサラダ、なめこのすまし汁	米、じゃが芋、押麦、油、マヨネーズ、三温糖、ウエハース	豚肉、豆腐、パイシート、みそ、豆乳クリーム、しらす干し、牛乳	グリーンアスパラガス、玉葱、人参、キャベツ、ほうれん草、なめこ、赤ピーマン、ねぎ、わかめ、苺ジャム、バナナ、桃缶、みかん缶	牛乳、フルーツゼリー、くるくるパイ、(未)ウエハース



令和元年7月1日 白帆台保育園



梅雨に入り、湿度や気温が上がり、ジメジメとした日が続いています。そんな気候にも負けず、子どもたちは毎日元気いっぱいです。食事でも成長にあわせてゆっくりと進めています。



旬の野菜(7月～)

【トマト・きゅうり】

◎**トマト** ビタミンCやカロテンの仲間のリコピンが豊富な緑黄色野菜です。加熱しても失われにくく、免疫力を高めるので、元気な体づくりにぴったり。つぶせばとろみがあってソースになり、利用範囲も多いです。薄い皮はかみ切れず、のどにはりつくこともあるので、湯むきして皮をとりましょう。トマトは、重みがありへたがピンとしている新鮮なものを選びましょう。



◎**きゅうり** さわやかな風味で、水分補給にも役立ちます。カリウムやビタミンCも含まれています。すりおろしたり、きざんで煮たり、さっと炒めてたりと食べやすく調理できます。きゅうりは、皮にハリがあり、いぼに触ると痛い新鮮なものを選びましょう。“園の畑のきゅうりも出来はじめました”



夏バテに注意！

これからの時期、喉ごしの良い麺類を食べる機会が多くなるかと思いますが、素麺や冷や麦だけで食事を済ませると、**たんぱく質・ミネラル・ビタミン**などの**栄養素が不足**してしまいます。麺類を食べるときは、**肉・魚・卵**などの動物性食品や、**夏野菜**を豊富に使った具を加えるなど、栄養がたっぷりと摂れる食事作りを心掛けましょう。



★水分補給をしっかりとしましょう★

赤ちゃんも大人と同じように、暑いときには冷たい物が飲みたくなります。しかし、いつも冷たい物だとお腹を壊す原因になるので、適度に冷たい物をあげて赤ちゃんの体温調節をしてあげましょう。

《水分補給のポイント》

- ★一度にたくさん飲んでも、体には少ししか吸収されません。起床時、入浴前後、就寝前などこまめに飲むと効果的です。
- ★食事の前、食事中にたくさん水分を摂ると、胃液が薄まり食欲が低下するので控えめにしましょう。
- ★夏野菜や果物(トマト、キュウリ、スイカ)などは水分も多く含んでいます。食事から水分と栄養を、上手に取り入れましょう。
- ★糖分を含む飲み物や牛乳は、エネルギーが高いので少なめにし、湯冷ましや、麦茶をあげるように心掛けましょう。

離乳食期の おやつについて

赤ちゃんは甘いビスケットやクッキーをはじめほんのり甘いおせんべいなども喜んで食べます。つついあげすぎ、食べすぎてしまいますが、食事に影響しないことが大前提。食べているといい子にしているからと、ダラダラ食べさせたり、塩分や糖分の多い大人向けのおやつはやめましょう。

- ◎ **7～8カ月頃** 基本的に不要です。手で持って食べる練習にごく少量のおせんべいを持たせてみるのはよいですが、事故を防ぐために目を離さず、一人にしないように気をつけましょう。
- ◎ **9～11カ月頃** 大人と同じ朝昼夕食の時間帯になったら、「楽しみ」程度に少しずつスタートします。1日1回程度、離乳食にひびかない量を守りましょう。
- ◎ **12～18カ月頃** 運動量が増えてくる時期ですが、おやつでとれるエネルギーの量はまだ少ない時期なのであげすぎ食べすぎに注意しましょう。

☆夏のおすすめおやつ☆

【フルーツ寒天】(12カ月以降)
〈材料〉2～3回分
季節の果物や缶詰 20g
粉寒天 1g
砂糖 小さじ2
水 200cc

〈作り方〉
① フルーツはさっと水洗いし、1cm角に切る。
② 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、1～2分沸騰させ、砂糖を煮溶かす。フルーツを加えて型に流し、冷やし固める。

〈ポイント〉

- ★ 寒天は食物繊維たっぷりで、腸の働きをよくしてくれます。食欲がないときや体調が悪いときなど、のどごしがよく、つるんと食べられます。
- ★ 粉寒天は、棒寒天や糸寒天より取り扱いやすく溶けやすいです。
- ★ 自然の甘みのあるフルーツを入れることでビタミンも補えます。



7月予定献立表《離乳食》



※午前中は、水分補給としてお茶を出します。また、体調などによって献立を変更することがあります。

日付	1才～1才6カ月以降(バクバク期)	9～11カ月頃(カミカミ期)	7～8カ月頃(モグモグ期)
1月	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのお浸し レタスの中華スープ 〈豆乳蒸しパン〉	軟飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのお浸し レタスのスープ 〈せんべい、ポーロ〉	お粥 豆腐のあんかけ ブロッコリーの煮びたし 人参とキャベツの煮物 野菜スープ
2火	ご飯 魚のあんかけ ほうれん草のソテー 太きゅうりのすまし汁 〈食パンジャムサンド〉	軟飯 魚のあんかけ ほうれん草の煮びたし 太きゅうりのすまし汁 〈食パンジャムサンド〉	お粥 白身魚のあんかけ ほうれん草の煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
3水	ご飯 豆腐入り松風焼き 小松菜の納豆和え じゃが芋のみそ汁 〈アップルポテト〉	軟飯 豆腐入り松風焼き 小松菜の納豆和え じゃが芋のみそ汁 〈アップルポテト〉	お粥 豆腐の肉団子 キャベツの煮びたし じゃが芋の煮物 野菜スープ
4木	ご飯 魚のみそ焼き ピーファンのカレーソテー 麩のすまし汁 〈バナナパンケーキ〉	軟飯 魚のみそ風味煮 ピーファンと野菜の煮物 麩のすまし汁 〈バナナ、ポーロ〉	お粥 白身魚のだし煮 小松菜と人参の煮浸し かぼちゃの煮物 野菜スープ
5金	ひじきご飯 鶏肉の照り焼き 短冊酢の物 セタそうめん汁 〈天の川ゼリー、クッキー〉	ひじきご飯 鶏肉の照り焼き 短冊煮びたし セタそうめん汁 〈みかんの寒天、クッキー〉	お粥 ささ身のやわらか煮 じゃが芋と人参の煮物 かぼちゃの煮物 野菜スープ
8月	ご飯 鮭ときのこのバター焼き 大豆とひじきのサラダ 冬瓜とひき肉のスープ 〈ジャムサンド、チーズ〉	軟飯 鮭ときのこのバター焼き 野菜ひじきの煮物 冬瓜とひき肉のスープ 〈ジャムサンド〉	お粥 鮭のだし煮 南瓜の煮物 冬瓜と人参の煮物 野菜スープ
9火	ご飯 豚肉のバーベキューソース ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁 〈みかん寒天、せんべい〉	軟飯 鶏肉のトマトソース煮 ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁 〈みかん寒天、せんべい〉	お粥 ささ身の衣煮 トマトと人参の煮物 じゃが芋のマッシュ 野菜スープ
10水	ご飯 炒り卵あんかけ 鶏肉と野菜のマヨネーズ和え けんちん汁 〈おやつ焼きそば〉	軟飯 炒り卵のあんかけ ブロッコリーの煮浸し けんちん汁 〈煮込みうどん〉	お粥 炒り卵のあんかけ ブロッコリーの煮びたし 大根と人参の煮物 野菜スープ
11木	ご飯 魚のパン粉焼き スパゲッティーサラダ トマトと卵のスープ 〈バナナ、クッキー〉	軟飯 魚のあんかけ スパゲッティーサラダ トマトスープ 〈バナナ、クッキー〉	お粥 白身魚のだし煮 人参と南瓜の煮物 キャベツのトマト煮 野菜スープ
12金	カレーライス かぼちゃのおやき キャベツとりんごのサラダ 〈バナナヨーグルト、ウエハース〉	軟飯 肉団子のあんかけ キャベツの煮びたし かぼちゃのみそ汁 〈バナナヨーグルト、ウエハース〉	お粥 肉団子のあんかけ キャベツとじゃが芋の煮物 かぼちゃの煮物 野菜スープ
16火	なすのミートスパゲッティー ポテトサラダ ほうれん草のスープ 〈おにぎり〉	軟飯 肉団子のトマト煮 じゃが芋の煮物 ほうれん草のスープ 〈せんべい、ビスケット〉	お粥 肉団子のトマト煮 じゃが芋の煮物 ほうれん草と人参の煮物 野菜スープ
17水	ご飯 ポークソテーのトマト煮 五目とえさつまいものみそ汁 〈ミルクずもち〉	軟飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の煮浸し さつまいものみそ汁 〈せんべい、ポーロ〉	お粥 ささ身のトマト煮 ほうれん草と人参の煮物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
18木	ご飯 魚の照り焼き ひじきの炒め煮 うどん汁 〈オレンジ、せんべい〉	軟飯 魚の照り焼き ひじきといんげんの煮物 うどん汁 〈オレンジ、せんべい〉	お粥 魚のだし煮 かぼちゃの煮物 人参と麩のやわらか煮 野菜スープ
19金	ご飯 豚肉と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し ワンタンスープ 〈おにぎり〉	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのお浸し ワンタンスープ 〈せんべい、ポーロ〉	お粥 ささ身のやわらか煮 ブロッコリーと人参の煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
22月	ご飯 擬製豆腐 オクラの納豆和え 切り干し大根のみそ汁 〈ジャムサンド〉	軟飯 擬製豆腐 きゅうりの納豆和え 切り干し大根のみそ汁 〈ジャムサンド〉	お粥 豆腐のあんかけ キャベツと人参の煮物 じゃが芋の煮物 野菜スープ
23火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁 〈手作りパン〉	軟飯 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和えもの さつま芋のみそ汁 〈手作りパン〉	お粥 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーと南瓜の和え物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
24水	ご飯 豆腐の肉あんかけ 小松菜の煮びたし かぼちゃのみそ汁 〈とうもろこし蒸しパン〉	軟飯 豆腐の肉あんかけ 小松菜の煮びたし かぼちゃのみそ汁 〈とうもろこし蒸しパン〉	お粥 豆腐のあんかけ 小松菜と人参の煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
25木	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根の磯和え 麩のみそ汁 〈ヨーグルト、せんべい〉	軟飯 魚の煮物 切り干し大根の煮びたし 麩のみそ汁 〈ヨーグルト、せんべい〉	お粥 魚のやわらか煮 小松菜と麩の煮びたし じゃが芋の煮物 野菜スープ
26金	コーンと枝豆のピラフ 鶏肉の衣煮 ブロッコリーのサラダ 春雨スープ 〈誕生日ケーキ〉	軟飯 鶏肉の衣煮 ブロッコリーの和え物 春雨スープ 〈バナナ、せんべい〉	お粥 ささ身の衣煮 じゃがいもの煮物 ブロッコリーの煮びたし 野菜スープ
29月	ご飯 肉団子あんかけ キャベツの海苔和え めった汁 〈きなこマカロニ〉	軟飯 肉団子あんかけ キャベツの煮浸し さつまいものみそ汁 〈せんべい、ポーロ〉	お粥 肉団子あんかけ キャベツの煮浸し さつまいもの煮物 野菜スープ
30火	ご飯 鮭のチーズ焼き 金時草の煮浸し 豚汁 〈ふかしいも〉	軟飯 鮭の野菜あんかけ 金時草の煮浸し じゃが芋のみそ汁 〈ふかしいも〉	お粥 鮭の野菜あんかけ キャベツの煮浸し じゃが芋の煮物 野菜スープ
31水	ご飯 豚肉のみそ焼き肉 アスパラのサラダ なめこのすまし汁 〈バナナ、ポーロ〉	軟飯 鶏肉のみそ風味煮 アスパラの和え物 大根のすまし汁 〈バナナ、ポーロ〉	お粥 ささ身と野菜の旨煮 アスパラと人参の煮物 大根のやわらか煮 野菜スープ