



令和2年7月1日 白帆台保育園

梅雨はまだ続いています、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、元気いっぱい過ごしています。給食も4月の頃に比べると食べる量が増えて、「おかわり！」という声が毎日聞こえてきます。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います。



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。



★夏野菜、できはじめました★

各お部屋で育てている夏野菜。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♪あつという間に大きくなっていて、少し太ちよきゅうりでした(^-^)。ピーマンやなすも収穫し始めています。他の夏野菜も少しずつ大きくなり、花が咲き、実がなっています！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。



冷たいものの摂りすぎに注意！

夏には冷たい飲み物を飲んでしまいがちです。熱中症対策には大切なことではありませんが、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。



『たくさん噛んで食べよう』～食育指導～

近年、よく噛まないで食べる子どもや噛めない子どもが増えているといわれています。よく噛んで食べることは成長発達に欠かせない生活習慣であり、とても大切なことなことです。子どもたちに少しでも興味をもって、意識して食べてもらえるようお話をしました。



- たくさん噛んで食べると・・・
 - ★唾液の分泌を促して、消化吸収がよくなる →元気モリモリの身体になるよ
 - ★虫歯や肥満の予防になる →じょうぶな歯、食べ過ぎ予防になるよ
 - ★あごや顔の筋肉を発達させる →あごが強くなるよ
 - ★脳細胞が刺激されて、脳の機能が活性化される →頭の中にある脳が強くなって、頭がよくなるよ
- たくさん噛むには柔らかい食べ物だけではなく、硬い食べ物もよく噛んで食べよう！というお話を、みんなでおせんべいをよく噛んで食べてみました。あごが動いているかな、口を開けたままパクパク噛むのではなく、口を閉じて噛むとあごが強くなることを伝え、みんなはいつもより意識して噛んでいました。

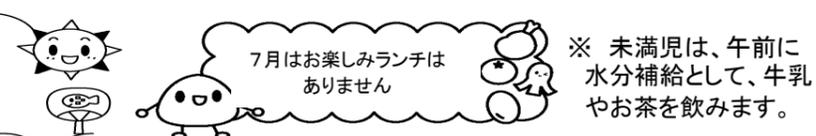


昼食時に様子を見に行くと、あごを触って食べている子や「よく噛んで食べたよ」と伝えに来てくれる子もいて、これからも声かけをし、子どもたちに伝えていきたいと思いました。ご家庭でも食事の時に会話をしながら伝える一つとしていただけたらうれしいです。

「土用の丑の日」

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。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いわれがあります。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。

7月予定献立表



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水	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、豆腐、豆乳、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、りんごジャム	牛乳、氷室まんじゅう、(未)蒸しパン
2木	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、三温糖、砂糖、オリーブ油	魚、豆腐、ウインナー、きな粉、脱脂粉乳、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、ミルクくずもち
3金	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、油、パン粉、三温糖、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、干しぶどう、梅びしお、青のり、りんご	牛乳、アップルポテト春巻き、(未)チーズ
4土	照り焼きチキン丼、みそ汁、くだもの	米、マヨネーズ、ゼリー	鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳	人参、玉葱、キャベツ、ねぎ、わかめ、海苔、バナナ	牛乳、ゼリー
5日	お弁当	せんべい、ゼリー	牛乳		牛乳、ミニゼリー、せんべい
6月	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、メープル、麩、三温糖、油、ごま油、砂糖	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
7火	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、油、片栗粉、干しうめん、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	牛乳、天の川ゼリー、(未)クッキー
8水	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、ドックパン、三温糖、砂糖、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木	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
10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、油、小麦粉、砂糖、ウエハース、コロッケ、オリーブ油	豚肉、牛肉、大豆、ハム、脱脂粉乳、牛乳、ヨーグルト	玉葱、キャベツ、人参、きゅうり、グリーンピース、みかん缶、パイン缶	パインフローズンヨーグルト、ウエハース
11土	豚肉のみそ焼肉丼、豆腐のすまし汁、くだもの	米、三温糖、ごま油、ゼリー	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	玉葱、キャベツ、えのきたけ、人参、ピーマン、ねぎ、わかめ、バナナ	牛乳、ゼリー
12日	お弁当	せんべい、ゼリー	牛乳		牛乳、せんべい、ミニゼリー
13月	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、わらび餅粉、押麦、しらす、黒砂糖、小麦粉、オリーブ油、砂糖、マカロニ	豚肉、みそ、きな粉、油揚げ、豚肉、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、黒糖わらび餅(1歳児)きなこマカロニ
14火	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、押麦、マヨネーズ、油、砂糖、オリーブ油、麩、ごま油、三温糖	魚、豆腐、みそ、ちくわ、ごま、牛乳	人参、きゅうり、小松菜、切干大根、ねぎ、梅びしお、青のり、すいか	牛乳、すいか、ごまクッキー
15水	なすのミートスパゲッティー、ポテトとエビのサラダ、ほうれん草とベーコンのスープ	スパゲッティー、米、じゃが芋、油、小麦粉、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、三温糖	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、枝豆、グリーンピース、コーン缶	お茶、枝豆しらすおにぎり
16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、油、小麦粉、押麦、しらす、三温糖、ごま油、ウエハース	魚、鶏肉、豚肉、パイシート、さつまい、豆乳クリーム、ごま、ウエハース	人参、オクラ、ごぼう、コーン缶、いんげん、ひじき、ねぎ、梅ジャム、バナナ、みかん缶、桃缶	牛乳、フルーツゼリー、くるくるパイ、(未)ウエハース
17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、三温糖、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
18土	カレーライス、ウインナー、くだもの	米、じゃが芋、油、ゼリー	豚肉、ウインナー、牛乳	バナナ、玉葱、人参	牛乳、ゼリー
19日	お弁当	クッキー、せんべい	牛乳		牛乳、せんべい、クッキー
20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
21火	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、こんにやく、小麦粉、片栗粉、油、三温糖、ごま油、砂糖、せんべい	豚肉、小豆、みそ、おから、油揚げ、しらす干し、牛乳	キャベツ、人参、玉葱、きゅうり、ごぼう、小松菜、梅干し、ねぎ、昆布、干し椎茸、海苔、寒天、みかん缶、オレンジ果汁	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
22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、油、コーンフレーク、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	どうもろこし、南瓜、小松菜、人参、蓮根、もやし、ねぎ、椎茸、青のり	牛乳、ゆでどうもろこし、れんこんチップス、(1歳児)どうもろこし蒸しパン
23木	お弁当	せんべい、ゼリー	牛乳		牛乳、ミニゼリー、せんべい
24金	お弁当	せんべい、ウエハース	牛乳		牛乳、せんべい、ウエハース
25土	ハヤシライス、ウインナー、くだもの	米、じゃが芋、油、ゼリー	豚肉、ウインナー、牛乳	バナナ、玉葱、人参、トマトピューレ、しめじ	牛乳、ゼリー
26日	お弁当	せんべい、ゼリー	牛乳		牛乳、せんべい、ミニゼリー
27月	ご飯、魚のクラッカー揚げ、スパゲッティーのサラダ、トマトと卵のスープ	米、油、小麦粉、押麦、スパゲッティー、パン粉、マヨネーズ、マーガリン、食パン	魚、小豆、ベーコン、卵、ツナ、牛乳	トマト、レタス、人参、玉葱、きゅうり、キャベツ、コーン缶	牛乳、小倉トースト
28火	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、ハム、ウインナー、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、デラウエアー	牛乳、誕生日ケーキ
29水	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、こんにやく、三温糖、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
30木	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、干切り野菜のサラダ、ビーフンのスープ	米、お好み焼き粉、押麦、ビーフン、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏肉、卵、えび、ハム、ベーコン、ごま、かつお節、牛乳	人参、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、白菜、玉葱、しめじ、切干大根、にら、青のり、マーマレード	牛乳、お好み焼き
31金	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、砂糖	豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、ごま、豚肉、牛乳	ほうれん草、人参、なめこ、トマト、玉葱、キャベツ、ねぎ、りんご	牛乳、キャロットゼリー

【今月の平均栄養価】 ☆以上児 …… エネルギー(524kcal)、たんぱく質(18.8g)、脂質(15.2g)、食塩(1.9g) ☆未満児 …… エネルギー(464kcal)、たんぱく質(17.1g)、脂質(14.5g)、食塩(1.6g)



令和2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。



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など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。



※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)
1水	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 (りんごの蒸しパン)	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)
2木	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 (ミルクくずもち)	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 (ミルクくずもち)
3金	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)
4土	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 (せんべい、ポーロ)	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 わかめのみそ汁 (せんべい、ポーロ)
6月	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 (バナナパンケーキ)	軟飯 魚のみそ風味煮 ビーフンと野菜の煮物 麩のすまし汁 (バナナ、ポーロ)
7火	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)
8水	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)
9木	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 ブロッコリーのお浸し けんちん汁 (煮込みうどん)
10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 (みかんヨーグルト、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 (みかんヨーグルト、ウエハース)
11土	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁 (せんべい、ポーロ)	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 すまし汁 (せんべい、ポーロ)
13月	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 (きな粉マカロニ)	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 (きな粉マカロニ)
14火	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 (バナナ、クッキー)	軟飯 魚の煮物 切り干し大根の煮びたし 麩のみそ汁 (バナナ、ポーロ)
15水	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)
16木	ご飯 魚の照り焼き ひじきの炒め煮 うどん汁 (バナナ、ポーロ)	軟飯 魚の照り焼き ひじきといんげんの煮物 うどん汁 (バナナ、ポーロ)
17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)
18土	ご飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの (せんべい、ポーロ)	軟飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの (せんべい、ポーロ)
20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)
21火	ご飯 肉団子あんかけ キャベツの海苔和え めった汁 (みかん寒天、せんべい)	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 (みかん寒天、せんべい)
22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)
25土	ご飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの (せんべい、ポーロ)	軟飯 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 くだもの (せんべい、ポーロ)
27月	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 (食パンジャムサンド)	軟飯 魚のあんかけ スパゲッティーサラダ トマトスープ (食パンジャムサンド)
28火	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)
29水	ご飯 鮭のチーズ焼き 金時草の煮浸し 豚汁 (ふかしもち)	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 (ふかしもち)
30木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 千切り野菜の和え物 ビーフンのスープ (お好み焼き)	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根の煮びたし ビーフンのスープ (せんべい、ポーロ)
31金	ご飯 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 (ゼリー)	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 (せんべい、ポーロ)