



令和2年10月1日 白帆台保育園

心地よい秋風と、澄んだ秋晴れの空。さわやかで、気持ちの良い季節がやってきました。過ごしやすくなってきたこともあり、毎日たくさん食べて、たくさん遊び、秋の訪れを楽しんでいる様子の子どもたちです。

10月は朝晩の気温もぐんとさがり、体調をくずしやすくなる季節です。朝ごはんをしっかり食べて体をあたため、一日のスタートを元気いっぱいにきれるように、毎日の生活リズムをしっかりと整えましょう♪



### お米を食べよう!

新米の季節がやってきましたね。お米は、日本の気候・風土の中で先人の知恵と努力によって育まれた日本人の主食です。私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけではなく、体の基礎をつくる、たんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。

#### ★お米の良さを再確認★

価格が安い

減塩・減糖につながる

咀嚼力が身につく



まとめて購入することが多いお米。一食分は低価格。

材料は米と水。摂りすぎが問題となる塩・砂糖・油を使用しない。

粒食品の米は、粉製品のパンや麺に比べて噛む力が必要。

#### ★献立のポイント★

お米を炊いた「ごはん」に、「魚」などのたんぱく源と「野菜」を組み合わせたのが、和食の基本的な組み合わせ。これは、ごはんをおいしく食べるために工夫された様式です。和食は世界から認められた健康食。ごはんを中心に、おかず(主菜・副菜)を揃えることで、栄養バランスのよい食事になります。



### 食べ物による窒息事故を防ぐ

#### 【誤嚥・窒息につながりやすい食べ物】

- ツルツルしているもの・・・豆類、柿、メロン など
- 固いもの・・・かたまり肉、えび、いか など
- 口の中でバラバラになるもの・・・ひき肉 など
- 球状のもの・・・トマト、乾いた豆 など
- 弾力があるもの・・・餅、こんにやく、練り製品 など
- 唾液を吸うもの・・・パン、ゆで卵、さつまいも など

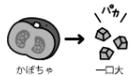


先日、4歳の幼児が巨峰を食べて窒息死してしまったという悲しい事故がありました。どの年齢でも起こり得ることだと思います。食べ物の形状だけでなく、子どもの行動が原因になることもあります。子どもが落ち着いていた環境の中でよい食体験ができるように園での食事でもしっかりと見守っていきたくと思います。

#### 【気をつけるべきこと】

- ・子ども一人で食事をさせない
- ・よく噛んで食べることを促す(食べることを急がせない、無理強いさせない)
- ・食事の際にはお茶やお水を飲んでのどを湿らせる
- ・泣いている状態で食べさせない
- ・落ち着いた環境で食事をする(椅子で食べる時足が床についているか、食べ物を口に入れたまましゃべらない、ながら食べをしない、驚かせたりしないなど)
- ・乗り物の中での食事に気を付ける
- ・食べ慣れないものを食べるときも注意する。

★子どもの口のサイズに合わせて切り、かじり取りやすくするなど、切り方や調理を工夫することで危険性は低くなります。



### 楽しいお芋掘り♪

8日はお芋掘りです。みんなで掘る楽しさや獲れた嬉しさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。掘ったさつまいもは、ふかし芋にしておやつにいただきます。また、掘ったさつまいもを使って、後日クッキングもします♪

### 目にいい食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のためにいい食べ物を食事に取り入れて、目を大切に！目にいいビタミンのほか、魚にも含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- **ビタミンA**・・・目の乾燥を防ぎ、働きをよくする。(緑黄色野菜・レバー・バターなど)
- **ビタミンB1**・・・目の神経の働きを正常にする。(レバー・豚肉・うなぎ・麦など)
- **ビタミンC**・・・目の充血を防ぐ。(緑黄色野菜・果物・さつまいもなど)

【今月の平均栄養価】 ☆以上児 ..... エネルギー(519kcal)、たんぱく質(18.8g)、脂質(14.9g)、食塩(1.6g) ☆未満児 ..... エネルギー(466kcal)、たんぱく質(17.2g)、脂質(14.8g)、食塩(1.5g)



# 10月の予定献立表

10月2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			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木	お月見カレー、コールスローサラダ、たこさんウインナー、うさぎりんご	米、じゃが芋、玄米フレーク、マンシュマロ、油、オリーブ油、砂糖、ウエハース	豚肉、大豆、脱脂粉乳、バター、ウインナー、牛乳、ヨーグルト	人参、玉葱、キャベツ、きゅうり、コーン缶、グリーンピース、りんご、バナナ、みかん缶、桃缶	フルーツヨーグルト、マシュマロおこし、(未)ウエハース
2金	お楽しみランチ(手作り弁当)【あひる・以上児遠足】	食パン	バター、ごま、牛乳	南瓜、人参	牛乳、野菜ジャムサンド
3土	ハヤシライス、ウインナー、くだもの	米、じゃが芋、油	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、ゼリー	牛乳、ゼリー
4日	お弁当	せんべい、クッキー	牛乳		牛乳、せんべい、クッキー
5月	ご飯、鶏肉の甘辛煮、小松菜の納豆和え、春雨スープ	米、片栗粉、押麦、春雨、油、三温糖、食パン、ごま油	鶏肉、ハム、納豆、しらす干し、牛乳	小松菜、人参、白菜、キャベツ、えのきたけ、もやし、梅ジャム、海苔	牛乳、いちごジャムサンド
6火	ご飯、鮭のフライ、切り干し大根の酢の物、けんちん汁	米、うどん、里芋、パン粉、小麦粉、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油	魚、鶏肉、豚肉、油揚げ、ごま、牛乳	人参、きゅうり、キャベツ、玉葱、ごぼう、椎茸、切干大根、ねぎ、ひじき	牛乳、おやつ焼きうどん
7水	ご飯、スペイン風オムレツ、カラフルサラダ、レタスの中華スープ	米、片栗粉、押麦、じゃが芋、砂糖、油、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、ごま油	卵、えび、豚肉、きな粉、脱脂粉乳、ベーコン、チーズ、牛乳	レタス、ブロッコリー、人参、もやし、玉葱、ほうれん草、コーン缶、赤ピーマン、きくらげ	牛乳、ミルクくずもち
8木	ご飯、豚肉のパン粉焼き、きゅうりの磯和え、豆腐のすまし汁【芋掘り】	さつまいも、米、押麦、パン粉、オリーブ油	豚肉、豆腐、ちくわ、牛乳	白菜、きゅうり、人参、えのきたけ、ねぎ、わかめ、青のり	牛乳、ふかし芋(雨の場合9日のおやつと変更)
9金	ご飯、魚のマリネ風、きんぴらごぼう(豚肉・ひじき)、大根のみそ汁【芋掘り予備日】	米、片栗粉、押麦、油、三温糖、クッキー、砂糖、ごま油	魚、豆腐、みそ、豚肉、牛乳	ごぼう、人参、大根、玉葱、グリーンピース、ねぎ、赤ピーマン、ひじき、わかめ、りんご	牛乳、りんご、クッキー
10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、マフィン	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	バナナ、玉葱、キャベツ、えのきたけ、人参、ピーマン、ねぎ、わかめ	牛乳、マフィン
11日	お弁当		牛乳	ゼリー	牛乳、ゼリー
12月	ご飯、さんまのかば焼き、小松菜の納豆マヨ和え、かぶと揚げのみそ汁	米、米粉、片栗粉、押麦、砂糖、油、マヨネーズ	魚、豆乳、みそ、生揚げ、納豆、ちくわ、牛乳	小松菜、かぶ、人参、白菜、キャベツ、ねぎ、わかめ	牛乳、米粉のカップケーキ
13火	ご飯、おから入り肉団子、ビーフンのカレーンター、なすのみそ汁	米、フランスパン、ビーフン、小麦粉、押麦、油、メープルシロップ、マーガリン、片栗粉、砂糖	鶏肉、みそ、豆腐、おから、油揚げ、チーズ、牛乳	玉葱、人参、なす、もやし、蓮根、ピーマン、たけのこ、ねぎ、ひじき	牛乳、メープルラスク、チーズ
14水	ご飯、赤魚のみそ焼き、ひじきとベーコンのサラダ、さつまいものめった汁	米、さつまいも、ホットケーキ粉、白玉粉、押麦、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	魚、鶏肉、卵、油揚げ、きな粉、みそ、ベーコン、牛乳	人参、白菜、きゅうり、ごぼう、切干大根、ねぎ、ひじき	牛乳、もちもちきなこ
15木	ご飯、豚肉の生姜焼き、れんこんサラダ、ビーフンスープ	米、さつまいも、押麦、ビーフン、三温糖、マヨネーズ、ごま油、油	豚肉、えび、ハム、ごま、牛乳、チーズ	玉葱、蓮根、ほうれん草、人参、チンゲンサイ、もやし、ピーマン、ねぎ、コーン缶	牛乳、いもけんぴ、(未)チーズ
16金	ご飯、マーボー豆腐、もやし中華和え、かぼちゃのコーンフレーク揚げ	米、さつまいも、押麦、米粉、油、小麦粉、パン粉、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、ごま油、せんべい	豆腐、豚肉、みそ、小魚、ごま、かつお節、牛乳	南瓜、人参、もやし、きゅうり、ねぎ、椎茸	牛乳、いもまんじゅう、カリカリ田作り(1歳児)せんべい
17土	カレーライス、ウインナー、くだもの	米、じゃが芋、油、マフィン	豚肉、ウインナー、牛乳	バナナ、玉葱、人参	牛乳、マフィン
18日	お弁当	クッキー	牛乳		牛乳、せんべい、クッキー
19月	ご飯、鶏肉の治部煮、小松菜のごま和え、大根のみそ汁	米、ホットケーキ粉、小麦粉、押麦、油、黒砂糖、三温糖、砂糖	鶏肉、豆乳、おから、みそ、油揚げ、ちくわ、ごま、牛乳	小松菜、人参、大根、キャベツ、椎茸、ねぎ、わかめ	牛乳、黒糖おからドーナツ
20火	ミートスパゲッティ、じゃこサラダ、ほうれん草のスープ、バナナ	スパゲッティ、米、じゃが芋、オリーブ油、小麦粉、砂糖、油、三温糖	豚肉、栗、ハム、しらす干し、牛乳	玉葱、キャベツ、トマトピューレ、人参、きゅうり、マッシュルーム、ほうれん草、コーン缶、バナナ	お茶、栗ごはんのおにぎり
21水	ご飯、さばのカレー焼き、わかめの酢の物、八宝菜風スープ	米、押麦、マーガリン、片栗粉、食パン、砂糖、ごま油、三温糖	魚、豚肉、小豆、牛乳	白菜、キャベツ、人参、チンゲンサイ、わかめ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、きくらげ	牛乳、小倉トースト
22木	ご飯、ポークソテーのトマトソース、春雨の和え物、わかめスープ	米、じゃが芋、小麦粉、押麦、春雨、油、オリーブ油、片栗粉、三温糖、マヨネーズ、砂糖	豚肉、大豆、ハム、小魚、ごま、牛乳	白菜、人参、玉葱、きゅうり、トマト缶、コーン缶、わかめ、オレンジ	牛乳、オレンジ、大豆と小魚のごまがらめ(未)せんべい
23金	ご飯、煮魚、ほうれん草の海苔和え、里芋入り豚汁	米、里芋、押麦、こんにやく、ぎょうざの皮、三温糖、油	魚、豚肉、みそ、ちくわ、牛乳	キャベツ、ほうれん草、玉葱、人参、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、海苔	牛乳、インドサモサ風
24土	照り焼きチキン丼、みそ汁、くだもの	米、マヨネーズ、マフィン	鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳	バナナ、人参、玉葱、キャベツ、ねぎ、わかめ、海苔	牛乳、マフィン
25日	お弁当	クッキー	牛乳		牛乳、せんべい、クッキー
26月	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、じゃが芋、小麦粉、押麦、マヨネーズ、油、砂糖、オリーブ油、麩、ごま油	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、柿	牛乳、柿、ごまクッキー
27火	ご飯、具だくさんおでん、ほうれん草のしらす和え、大学芋	米、さつまいも、こんにやく、押麦、油、砂糖、片栗粉、三温糖、ウエハース	豆腐、鶏肉、ちくわ、しらす干し、ごま、杏仁豆腐、牛乳	大根、ほうれん草、人参、玉葱、キャベツ、キウイ、桃缶、みかん缶、さくらんぼ缶、バナナ	牛乳、フルーツ杏仁、(未)ウエハース
28水	ご飯、鶏肉と南瓜のグラタン、肉団子の野菜スープ、オレンジ	米、お好み焼き粉、押麦、マカロニ、小麦粉、油	鶏肉、卵、チーズ、バター、えび、ベーコン、肉団子、かつお節、牛乳	南瓜、玉葱、かぶ、キャベツ、白菜、人参、ほうれん草、ねぎ、コーン缶、にら、青のり、オレンジ	牛乳、お好み焼き
29木	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き風、ブロッコリーのお浸し、のっぺい汁	米、里芋、ホットケーキ粉、押麦、こんにやく、片栗粉、三温糖、小麦粉、油	魚、鶏肉、卵、みそ、ウインナー、牛乳	ブロッコリー、人参、大根、キャベツ、玉葱、しめじ、えのきたけ、ねぎ、赤ピーマン	牛乳、ミニアメリカンドッグ
30金	きのこの炊き込みご飯、チキンカツ、かぼちゃのさつぱりサラダ、豆腐のすまし汁【誕生会】	米、砂糖、小麦粉、コーンフレーク、パン粉、油、麩、マヨネーズ	鶏肉、豆腐、卵、豆乳クリーム、油揚げ、牛乳	南瓜、ブロッコリー、人参、しめじ、小松菜、エリンギ、ねぎ、バナナ	牛乳、誕生日ケーキ
31土	ハヤシライス、ウインナー、くだもの	米、じゃが芋、油、マフィン	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、マフィン



令和2年10月1日 白帆台保育園



※午前中は、おやつと水分補給としてお茶(牛乳)を出します。また、体調などによって献立を変更することもあります。

〈 〉……午後おやつ

実りの秋、味覚の秋がやってきました。朝晩、気温もぐんと下がって、体調をくずしやすい季節です。朝ごはんをきちんと食べて体をぽかぽかにし、たくさん遊んで十分に体を休めましょう。

【きのこ・鮭】

旬の食材

◎きのこ類 …… 野菜類には少ないビタミンDが含まれ、カルシウムの吸収を助けます。きのこの種類によってさまざまな体により成分が豊富に含まれ、効能に特徴があります。うまみが強く、食物繊維が豊富で、独特の食感があります。しかし、トロトロに調理しにくので後期以降からにしましょう。

◎鮭 …… 鉄分や脳の機能を高める脂肪酸のDHAが含まれ、栄養豊富。抗酸化作用の「アスタキサンチン」で身が赤いですが、白身魚の仲間。脂肪も多いので、タイやカレイなど白身魚に慣れてからにしましょう。

秋の美味しいレシピ

鮭とカブの煮物 (9~11か月頃)

- 《作り方》
- ①カブ1/4個は小さな角切りにする。
  - ②鮭15グラムは茹でて、皮と骨を取り除きあらくほぐす。
  - ③①と②を出汁で柔らかく煮る。

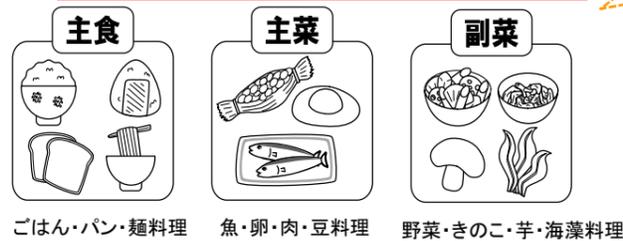
焼きサバのきのこあんかけ (1歳頃~)

- 《作り方》
- ①サバ15グラムの骨を取り除き、サバに小麦粉をまぶして、フライパンで両面しっかりと焼く。(小麦粉をまぶさなくてもOK)
  - ②人参5グラムは千切りに、椎茸1/4を5mm位の幅で薄切りにする。
  - ③鍋に出汁を煮立て、②を入れやわらかくなるまで煮る。しょうゆ、砂糖を少々入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
  - ④①のサバに③のあんかけをかける。



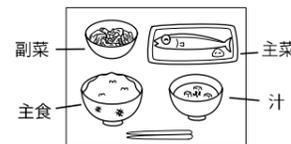
風邪の予防に、**バランスの良い食事**を心がけましょう

◎主食・主菜・副菜を上手に組み合わせます。



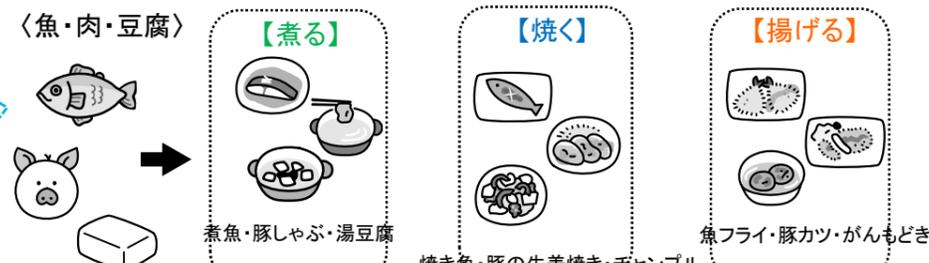
ごはん・パン・麺料理 魚・卵・肉・豆料理 野菜・きのこ・芋・海藻料理

栄養バランスや献立なんて聞くと、「難しい!」と思われるかもしれませんが、「最近野菜食べていたかな?」「主食ばかりになっていないかな?」と思返し、足りないものを多めに摂るよう、心がけることが大切です。  
1歳を過ぎると、栄養のほとんどを離乳食から摂るようになります。食事では左記のような、主食・主菜・副菜を組み合わせ、大人と同じ時間に家族と一緒に食卓を囲み、生活リズムも整えていきましょう。



離乳食は同じような調理法になってしまいがちで、料理のレパートリーに悩んでしまうことも多いと思います

例えば…  
「主菜は何にしようかな」と、1つの食材をみた時に、いくつかの調理法を思い浮かべることが増えていくと、毎日の食事づくりが楽しくなりますね!



日付	1才~1才6か月以降【完了期】	9~11か月頃【後期】	7~8か月頃【中期】
1木	カレーライス かぼちゃのおやき コールスローサラダ りんご〈フルーツヨーグルト、ウエハース〉	軟飯 肉じゃが きゃべつのお浸し かぼちゃのみそ汁〈フルーツヨーグルト、せんべい〉	お粥 鶏肉のあんかけ キャベツと人参の煮びたし じゃがいものやわらか煮 野菜スープ
2金	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物 キャベツのみそ汁〈野菜ジャムサンド〉	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物 キャベツのみそ汁〈野菜ジャムサンド〉	お粥 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーとかぼちゃの和え物 さつまいものマッシュ野菜スープ
3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〉	おかゆ 肉じゃが 野菜の煮浸し 野菜スープ
5月	ご飯 鶏肉の衣煮 小松菜の納豆和え 春雨スープ〈ジャムサンド〉	軟飯 鶏肉の衣煮 小松菜の納豆和え 春雨スープ〈ジャムサンド〉	お粥 鶏肉の衣煮 小松菜の煮びたし 白菜と人参の煮物 野菜スープ
6火	ご飯 さけのパン粉焼き 切干大根の酢の物 けんちん汁〈焼きうどん〉	軟飯 鮭のパン粉焼き 切干大根の和え物 けんちん汁〈煮込みうどん〉	お粥 白身魚のあんかけ キャベツと人参の煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
7水	ご飯 スペイン風オムレツ カラフルサラダ レタスのスープ〈ミルクくずもち〉	軟飯 スペイン風オムレツ ブロッコリーの和え物 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 じゃがいもの煮物 野菜スープ
8木	ご飯 豚肉のパン粉焼き きゅうりの磯和え すまし汁〈ふかし芋〉	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 白菜の煮浸し すまし汁〈ふかし芋〉	お粥 鶏肉のやわらか煮 白菜と人参の煮びたし 大根の煮物 野菜スープ
9金	ご飯 白身魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう大根のみそ汁〈りんご、ポーロ〉	軟飯 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃのやわらか煮 大根のみそ汁〈りんご、ポーロ〉	お粥 白身魚のあんかけ 大根のやわらか煮 かぼちゃの煮物 野菜スープ
10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〉	軟飯 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〉	おかゆ 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ
12月	ご飯 さんまの塩焼き 小松菜の納豆和え かぶと揚げのみそ汁〈米粉のカップケーキ〉	軟飯 白身魚の照り焼き 小松菜の納豆和え かぶのみそ汁〈米粉のカップケーキ〉	お粥 白身魚のあんかけ かぶと小松菜の煮物 人参とキャベツのやわらか煮 野菜スープ
13火	ご飯 おから入り肉団子 ビーフンのカレーソーテー なすのみそ汁〈ジャムサンド〉	軟飯 おから入り肉団子あんかけ ビーフンと野菜の煮物 なすのみそ汁〈ジャムサンド〉	お粥 豆腐肉団子あんかけ ビーフンと野菜の煮物 かぼちゃの煮物 野菜スープ
14水	ご飯 赤魚のみそ焼き ひじきとベーコンのサラダ さつまいものめった汁〈きなこおはぎ〉	軟飯 赤魚のみそ焼き ひじきのサラダ さつまいものめった汁〈せんべい、ポーロ〉	お粥 魚のだし煮 かぶと人参の煮物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
15木	ご飯 豚肉の生姜焼き れんこんのサラダ ビーフンのスープ〈ふかし芋〉	軟飯 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草の煮浸し ビーフンのスープ〈ふかし芋〉	お粥 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草の煮浸し かぼちゃの煮物 野菜スープ
16金	ご飯 豆腐の肉あんかけ きゅうりの和え物 かぼちゃのみそ汁〈いもまんじゅう〉	軟飯 豆腐の肉あんかけ きゅうりの和え物 かぼちゃのみそ汁〈いもまんじゅう〉	お粥 豆腐のあんかけ かぼちゃと人参の煮物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
17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〉	おかゆ 肉じゃが 野菜の煮浸し 野菜スープ
19月	ご飯 鶏肉の治部煮 小松菜のごま和え 大根のみそ汁〈おから蒸しパン〉	軟飯 鶏肉の治部煮 小松菜の煮浸し 大根のみそ汁〈おから蒸しパン〉	お粥 鶏肉の衣煮 小松菜と人参の煮びたし 大根のやわらか煮 野菜スープ
20火	ミートスパゲッティー じゃこサラダ ほうれん草のスープ パナナ〈おにぎり〉	軟飯 肉団子のトマト煮 じゃこサラダ ほうれん草のスープ パナナ〈せんべい、ポーロ〉	お粥 肉団子のトマト煮 キャベツの煮びたし ほうれん草とかぼちゃの煮物 野菜スープ
21水	ご飯 魚のカレー焼き わかめとキャベツの和え物 八宝菜風スープ〈食パンジャムサンド〉	軟飯 魚のだし煮 わかめとキャベツの和え物 野菜スープ〈食パンジャムサンド〉	お粥 白身魚のだし煮 キャベツの煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
22木	ご飯 ポークソテーのトマトソース 春雨の和え物 わかめスープ〈オレンジ、せんべい〉	軟飯 鶏肉のトマト煮 春雨の和え物 わかめスープ〈オレンジ、せんべい〉	お粥 鶏肉のトマト煮 キャベツの煮びたし さつまいもの煮物 野菜スープ
23金	ご飯 煮魚 ほうれん草の海苔和え 里芋入り豚汁〈じゃが芋のおやき〉	軟飯 煮魚 ほうれん草の海苔和え 里芋のみそ汁〈じゃが芋のおやき〉	お粥 白身魚のだし煮 ほうれん草の煮びたし じゃが芋の煮物 野菜スープ
24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〉	軟飯 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〉	おかゆ 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ
26月	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〈りんご、ポーロ〉	軟飯 魚の煮物 切り干し大根の煮びたし 麩のみそ汁〈りんご、ポーロ〉	お粥 魚のあんかけ 小松菜の煮浸し じゃが芋の煮物 野菜スープ
27火	ご飯 おでん ほうれん草のしらす和え さつまいものみそ汁〈フルーツ寒天、せんべい〉	軟飯 おでん ほうれん草のしらす和え さつまいものみそ汁〈バナナ、せんべい〉	お粥 肉団子のあんかけ キャベツとほうれん草の煮びたし 大根の煮物 野菜スープ
28水	ご飯 かぼちゃのグラタン 肉団子野菜スープ くだもの〈お好み焼き〉	軟飯 かぼちゃのグラタン 肉団子野菜スープ くだもの〈せんべい、ビスケット〉	お粥 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草と人参の煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
29木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 ブロッコリーのお浸し のっぺい汁〈お好み焼き〉	軟飯 鮭と野菜のみそ風味 ブロッコリーのお浸し のっぺい汁〈せんべい、ポーロ〉	お粥 鮭の煮物 ブロッコリーの煮びたし さつまいもの煮物 野菜スープ
30金	きのこの炊き込みごはん 鶏肉のやわらか煮 ブロッコリーのサラダ 豆腐のすまし汁〈誕生日ケーキ〉	軟飯 鶏肉のやわらか煮 ブロッコリーのお浸し すまし汁〈バナナ、せんべい〉	お粥 鶏肉の衣煮 かぼちゃの煮物 ブロッコリーと人参の煮びたし 野菜スープ
31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〉	おかゆ 肉じゃが 野菜の煮浸し 野菜スープ