



令和3年4月1日  
白帆台保育園

♪ご入園・ご進級おめでとうございます♪

子どもたちは、これから園で出会うお友達や先生に胸をときめかせていることでしょう。食事のことで戸惑うこともあるかと思いますが、ゆっくり慣れるように、また楽しく食べられる食事時間になるように、一人一人の食べる量を見極めていきたいと思ひます。  
ご家庭と保育園との連携で、子どもたちの発育を見守っていきましょう。何かありましたら、お気軽に声をかけてください。



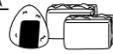
★給食室の職員★  
 栄養士 宮本 久美子  
 今井 沙織  
 寺井 桂子  
 今村 亜都美  
 調理師 熊川 真喜子  
 おいしい給食・おやつを作っていきます。  
 よろしくお祈りします。

朝ごはんは1日のエネルギー源です

☆おいしく朝食を食べるポイント☆

- ・食べやすい形態にする
- ・水分の多い料理にする
- ・口当たりのよいものを食べる(果物など)

朝食は、昼食までの遊びや運動を支える大切なエネルギー源です。睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。朝食をきちんと摂って、午前中にお外でたくさん体を動かすことで、昼食はモリモリ食べられるようになります。



手で持って食べる  
おにぎりやサンドイッチ、具だくさん  
のみそ汁など...

♪保育園給食について♪

保育園の給食は、子どもたちがみんなで食べる楽しさや意欲、食べ方のマナーや、食文化を学ぶよい機会となっています。そして、子どもたちに必要な栄養素を届けるために、食の **おいしさ** はとても大事です。多くの方が協力をして、子どもたちに安全で、栄養バランスのとれたおいしい食事を提供しています。

毎日できたてのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件。  
食べる時間に合わせて調理しています。



新鮮な旬の食材のおいしさ

安心・安全な食材を納品してもらっています。  
旬の食材はおいしいだけではなく、栄養価も豊富です。



空腹時に食べるおいしさ

体をたくさん動かして、お腹を空かすことがポイント。



子どもの発達を考慮した食事のおいしさ

消化吸収・咀嚼機能を考慮して調理しています。



食に携わる人に感謝する気持ちからうまれるおいしさ



♪お楽しみランチ♪

園ではひよこ・ことり組から以上児まで月に一度、**お楽しみランチ(手作りお弁当の日)**があります。給食とは違う場所やお友達、シートを敷いて食べたりといつもと違う環境での食育の場として、子どもたちと楽しい経験を一緒に味わっていききたいと思っています。お家の方からの愛情のこもったお弁当を開けた時の子どもたちの嬉しそうな顔、「見て見て〜♪」とニコニコです！右記のポイントをぜひ参考にしてみてください。



《手作りお弁当のポイント・お願い》

- ★お弁当箱の半分にご飯などの炭水化物、残り半分に肉・魚・卵のたんぱく質源おかずと、野菜おかずを半分ずつ詰めると栄養バランス◎。
- ★果物は果物専用の箱に入れて、食べやすい大きさにしましょう。また、ゼリーやプリンなどのデザートは入れないでください。
- ★最初のうちはお弁当箱に詰める量を、おうちで食べる時より少し少なめに様子を見ましょう。
- ★おかずは子どもたちの発達にあった食べやすい大きさに切って入れましょう。(から揚げ、ブロッコリー、麺類、おにぎりなど...)
- また、ミニトマトやブドウなどの丸いものを入れるときは、窒息誤嚥事故を防ぐため、1/4以下に切ってからおかずのカップに入れましょう。(汁気がでてしまうため)
- ★お弁当の献立を事前に決めておいたり、前日にできる準備をしておく、朝慌てることなく作れますね。
- ★「もう1品」と困ったときの冷凍食品も、上手に活用しましょう。
- ★お弁当の中身は冷めてから蓋をしましょう。おかずの汁気、生野菜の水気はよく切ってから詰めましょう。(お弁当の中の菌の増殖を防ぐためです。食品からの水漏れを防ぐために仕切りや盛りつけカップを活用しましょう。)
- ★小さなピックや爪楊枝など誤飲の危険もあるので、未満児の間は使用しないでください。

【今月の平均栄養価】

- ★以上児 ..... エネルギー(503kcal)、たんぱく質(18.6g)、脂質(14.1g)、食塩(1.6g)
- ★未満児 ..... エネルギー(454kcal)、たんぱく質(16.9g)、脂質(14.1g)、食塩(1.4g)



4月の予定献立表



※ 未満児は、午前に水分補給として、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	ご飯、キャベツのミンチカツ、ブロッコリーとツナのサラダ、ワンタンスープ	米、じゃが芋、パン粉、小麦粉、押麦、マヨネーズ、ワンタンの皮、油、砂糖、三色団子、ゼリーの素	豚肉、ベーコン、豆乳、ツナ、牛乳	チンゲンサイ、玉葱、ブロッコリー、人参、キャベツ、もやし、ねぎ、コーン缶、寒天	牛乳、三色団子、(未)三色ゼリー
2金	ご飯、魚の照り焼き、小松菜の納豆和え、豚汁	米、さつまいも、押麦、こんにゃく、マッシュマロ、油、砂糖、クラッカー	ぶり、豚肉、みそ、納豆、ちくわ、チーズ、小豆、牛乳	小松菜、人参、玉葱、ごぼう、キャベツ、ねぎ	牛乳、マッシュマロサンド、チーズ、(1歳児)クラッカー、チーズ
3土	照り焼きチキン丼、みそ汁、くだもの	米、マヨネーズ、クラッカー、せんべい	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ	バナナ、人参、玉葱、キャベツ、ねぎ、わかめ、海苔	牛乳、せんべい、クラッカー
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、鶏肉のトマトソース、切干大根のサラダ、さつまいものみそ汁	米、うどん、さつまいも、押麦、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、油	鶏肉、みそ、豚肉、ちくわ、かつお節、牛乳	人参、きゅうり、白菜、キャベツ、トマト、玉葱、ごぼう、切干大根、人参、ねぎ	牛乳、おやつ焼きうどん
6火	カレーライス、キャベツとりんごのサラダ、たこさんウインナー【入園式】	米、じゃが芋、ウエハース、油、オリーブ油、砂糖	ヨーグルト、豚肉、大豆、ハム、脱脂粉乳、ウインナー、牛乳	キャベツ、玉葱、人参、きゅうり、りんご、グリンピース、バナナ、みかん缶、桃缶	フルーツヨーグルト、ウエハース
7水	ご飯、おから入り肉団子、ほうれん草の海苔和え、揚げのみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖、押麦、もち粉、小麦粉、片栗粉、三温糖	鶏肉、小豆、生揚げ、おから、みそ、豆腐、しらす干し、牛乳	ほうれん草、玉葱、人参、キャベツ、えのきたけ、海苔、ひじき	牛乳、桜餅
8木	ご飯、チキンクリームシチュー、ブロッコリーのサラダ、かぼちゃクロック	米、じゃが芋、砂糖、押麦、油、かぼちゃクロック、オリーブ油	鶏肉、ハム、脱脂粉乳、牛乳	人参、玉葱、しめじ、ブロッコリー、ほうれん草、コーン缶、寒天、オレンジ果汁、みかん缶	牛乳、みかんの寒天
9金	ご飯、鮭のカレーニエル、キャベツの昆布和え、けんちん汁	米、押麦、小麦粉、水あめ、オリーブ油、きび砂糖、食パン、砂糖	さけ、豆腐、きな粉、油揚げ、豆乳、ちくわ、牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、大根、椎茸、ごぼう、ねぎ、昆布	牛乳、きなこのトースト
10土	ハヤシライス、ウインナー、くだもの	米、じゃが芋、油、せんべい、クラッカー	牛乳、豚肉、ウインナー	バナナ、玉葱、人参、トマトピューレ、しめじ	牛乳、せんべい、クラッカー
11日	お弁当	せんべい、クッキー	牛乳		牛乳、せんべい、クッキー
12月	ご飯、マーボー豆腐、パンサンスー、かぼちゃのコーンフレーク揚げ	米、お好み焼き粉、押麦、油、春雨、コーンフレーク、小麦粉、砂糖、片栗粉、パン粉、三温糖	豆腐、豚肉、えび、卵、ハム、ベーコン、みそ、かつお節、牛乳	南瓜、人参、ねぎ、きゅうり、キャベツ、筍、椎茸、にら、青のり	牛乳、お好み焼き
13火	ミートスパゲッティ、キャベツのサラダ、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、油、三温糖、砂糖	豚肉、ハム、油揚げ、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、ごぼう、ひじき、バナナ	お茶、おにぎり
14水	ご飯、かじきのコーンマヨネーズ焼き、わかめの酢の物、たけのこ汁	米、じゃが芋、さつまいも、グラニュー糖、押麦、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油、油、砂糖、ウエハース	かじき、卵、豚肉、みそ、豆乳、豆乳クリーム、牛乳	人参、キャベツ、玉葱、きゅうり、わかめ、筍、コーン、ねぎ	牛乳、手作りプリン、(未)ウエハース
15木	ご飯、ローストチキン、きゅうりのゆかり和え、野菜中華スープ	米、さつまいも、じゃが芋、押麦、油、三温糖、片栗粉	鶏肉、豚肉、牛乳	玉葱、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、人参、しめじ、筍、コーン缶	牛乳、いもけんぴ
16金	ご飯、ツナ入り卵焼き、鶏肉と野菜のマヨネーズ和え、キャベツのみそ汁	米、フランスパン、じゃが芋、油、押麦、メイプルシロップ、マーガリン、グラニュー糖、マヨネーズ、三温糖	卵、鶏肉、みそ、油揚げ、ツナ、牛乳	人参、玉葱、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、ひじき、わかめ	牛乳、メープルラスク
17土	豚肉のみそ焼肉丼、豆腐のすまし汁、くだもの	米、三温糖、油、せんべい、クラッカー	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、せんべい、クラッカー
18日	お弁当	せんべい、クッキー	牛乳		牛乳、せんべい、クッキー
19月	ご飯、鶏肉のマーメレード焼き、小松菜の白和え、かぼちゃのクリームスープ	米、押麦、油、グラニュー糖、ドックパン、三温糖	鶏肉、ベーコン、きな粉、豆腐、ちくわ、ごま、牛乳	南瓜、小松菜、コーン、人参、玉葱、キャベツ、マーメレード、えのきたけ	牛乳、揚げパン
20火	ご飯、魚のパン粉焼き、大豆とひじきのサラダ、大根のみそ汁	米、じゃが芋、クラッカー、押麦、パン粉、三温糖、砂糖、オリーブ油、油	たら、大豆、みそ、チーズ、油揚げ、ちくわ、ウインナー、牛乳	人参、きゅうり、大根、玉葱、小松菜、コーン缶、ひじき	牛乳、クラッカーピザ
21水	グリンピース御飯、肉じゃが、キャベツの梅おかか和え、切干大根のみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、砂糖、しらたき、三温糖、油	豚肉、みそ、きな粉、脱脂粉乳、かつお節、牛乳	人参、キャベツ、きゅうり、玉葱、グリンピース、えのきたけ、ねぎ、切干大根、梅びしお、わかめ	牛乳、ミルクくずもち
22木	ご飯、大豆と揚げじゃが芋の煮物、小松菜のお浸し、ビーフンスープ	米、さつまいも、じゃが芋、片栗粉、油、ビーフン、押麦、砂糖、三温糖	豚肉、豆乳、大豆、ベーコン、えび、ちくわ、牛乳、チーズ	人参、小松菜、チンゲンサイ、玉葱、キャベツ、ピーマン、コーン缶、寒天	牛乳、いもようかん、(未)チーズ
23金	春のちらし寿司、鶏肉のから揚げ、粉ふき芋、豆腐のすまし汁【誕生会】	米、じゃが芋、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	鶏肉、豆腐、卵、豆乳クリーム、ツナ、牛乳	人参、小松菜、コーン缶、ねぎ、綱さや、青のり、みかん缶、キウイ	牛乳、誕生日ケーキ
24土	カレーライス、ウインナー、くだもの	米、じゃが芋、油、せんべい、クラッカー	牛乳、豚肉、ウインナー	バナナ、玉葱、人参	牛乳、せんべい、クラッカー
25日	お弁当	せんべい、クッキー	牛乳		牛乳、せんべい、クッキー
26月	ご飯、鮭のレモン焼き、ひじきとさきみのマヨネーズ和え、野菜スープ	米、ホットケーキ粉、押麦、油、マヨネーズ、黒砂糖、片栗粉	さけ、豆乳、おから、ハム、鶏肉、ごま、牛乳	人参、ほうれん草、えのきたけ、玉葱、きゅうり、ねぎ、コーン缶、レモン果汁、ひじき	牛乳、黒糖おからドーナツ
27火	お楽しみランチ(手作り弁当)	強力粉、きび砂糖	小豆、豆乳クリーム、牛乳	よもぎ	牛乳、手作りパン
28水	たけのこごはん、こいのぼりえびフライ、花野菜のサラダ、わかめのすまし汁【端午の節句】	米、油、マヨネーズ、麩、ちまき、三温糖、メイプルシロップ、ホットケーキ粉	油揚げ、えびフライ、豆乳、牛乳	人参、ブロッコリー、きゅうり、カリフラワー、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、グリンピース、わかめ、よもぎ	牛乳、(以)ちまき、(未)よもぎホットケーキ
29木	お弁当	せんべい	牛乳、小魚		牛乳、せんべい、小魚
30金	ご飯、豚肉の生姜焼き、小松菜の納豆和え、なめこのみそ汁	米、押麦、油、ぎょうざの皮、三温糖	豚肉、豆腐、みそ、納豆、ちくわ、牛乳	玉葱、小松菜、人参、キャベツ、なめこ、ピーマン、ねぎ、切干大根	牛乳、インドサモサ風



令和3年4月1日  
白帆台保育園

♪ご入園おめでとうございます♪

子どもたちが食べ物に興味・関心を持ち、食べることの大切さや楽しさを十分に味わい、さまざまな体験の中から生きる力が育ってほしいと願っています。また、離乳食ではご家庭と保育士、給食室とで連携をとりながら、子どもたちの月齢に応じてゆっくりと進めていきたいと思ひます。何かありましたら、お気軽に声をかけてください。

★給食室の職員★

栄養士	宮本 久美子
	今井 沙織
	寺井 桂子
	今村 亜都美
調理師	熊川 真喜子

おいしい給食・おやつを作っていきます。  
よろしくお願ひします。

【離乳食とは】

母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんが、お母さんのおっぱいを卒業して食の自立をしていくプロセスであり、「飲む」ことから大人と同じように、食物を「噛んで食べる」ことに慣れていく練習のための食事です。子どもたちの様子を見ながらゆったりとした気持ちで徐々に幼児食へと移行していきます。

朝ごはんは1日のエネルギー源です

☆おいしく朝食を食べるポイント☆

- ・食べやすい形態にする
- ・水分の多い料理にする
- ・口当たりのよいものを食べる(果物など)



手で持って食べる



具だくさん汁



朝食は、昼食までの遊びや運動を支える大切なエネルギー源です。睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。朝食をきちんと摂って、午前中にお外でたくさん体を動かすことで、昼食はモリモリ食べられるようになります。



★注意しましょう★

- ◎牛乳： 生牛乳を飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう。加熱して調理にときどき少量使う程度なら1歳前でも使えます。
- ◎ハチミツ： 細菌は加熱すれば死滅するものなのですが、ハチミツに混入する「ボツリヌス菌」は生き延びることがある菌です。満1歳までは使わないでください。
- ◎卵： 特に卵白はアレルギー症状を起こすこともあります。7、8か月以降、最初は固ゆでの卵黄から始め、様子を見て全卵に進むようにします。
- ◎バターなどの油脂： 調理の副材料としてのバターや植物油は、初期のころでも1日1gまでを目安に取り入れることができます。

✿食事記録表について✿

入園時にお渡しした食事の記録表は、園での食物アレルギーの発症を防ぐため、離乳食の進み具合をご家庭と園で連携していくため、継続して確認をしていきたいと思ひています。離乳食が進むにつれて子どもたちの成長に欠かせない食材もたくさん増えていきます。初めてのものはまずお家で食べていただいてから、給食にも取り入れていきたいと思ひますので、食べた食材は記録表に随時チェックをお願いします。



4月の予定献立表  
《離乳食》

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

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	ご飯 肉団子のあんかけ ブロッコリーとツナのサラダ ワンダンスープ (ゼリー、せんべい)	軟飯 肉団子のあんかけ ブロッコリーとツナの煮びたし ワンダン野菜スープ (ゼリー、せんべい)	お粥 肉団子のあんかけ ブロッコリーの煮びたし じゃがいもの煮物 野菜スープ
2金	ご飯 魚の照り焼き 小松菜の納豆和え 豚汁 (クラッカー、せんべい)	軟飯 魚の照り焼き 小松菜の納豆和え さつまいものみそ汁 (せんべい、ポーロ)	お粥 白身魚のあんかけ 小松菜の煮びたし さつまいものマッシュ 野菜スープ
3土	ご飯 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 すまし汁 パナナ (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 パナナ (せんべい、ポーロ)	お粥 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ
5月	ご飯 豚肉のトマト煮 切干大根のサラダ さつまいものみそ汁 (焼きうどん)	軟飯 鶏肉のトマト煮 切干大根の煮物 さつまいものみそ汁 (煮込みうどん)	お粥 ささ身のトマト煮 キャベツと人参の煮物 さつまいものマッシュ 野菜スープ
6火	ご飯 肉じゃが キャベツとりんごのサラダ かぼちゃのみそ汁 (ヨーグルト、せんべい)	軟飯 肉じゃが キャベツとりんごの和え物 かぼちゃのみそ汁 (ヨーグルト、せんべい)	お粥 ささ身の衣煮 かぼちゃの煮物 キャベツと人参の煮びたし 野菜スープ
7水	ご飯 おから入り肉団子 ほうれん草の海苔和え じゃが芋のみそ汁 (せんべい、ポーロ)	軟飯 おから入り肉団子 ほうれん草の海苔和え じゃが芋のみそ汁 (せんべい、ポーロ)	お粥 ささ身団子のやわらか煮 ほうれん草の煮浸し じゃが芋の煮物 野菜スープ
8木	ご飯 チキンクリームシチュー ブロッコリーのサラダ かぼちゃのおやき (みかん寒天)	軟飯 鶏肉のやわらか煮 ブロッコリーのサラダ じゃがいものみそ汁 (みかん寒天)	お粥 ささ身のやわらか煮 かぼちゃの和え物 ブロッコリーの煮物 野菜スープ
9金	ご飯 鮭のカレームニエル キャベツの煮浸し けんちん汁 (食パンジャムサンド)	軟飯 鮭のだし煮 キャベツの煮びたし けんちん汁 (食パンジャムサンド)	お粥 鮭のだし煮 キャベツと人参の和え物 大根の煮物 野菜スープ
10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)	お粥 肉じゃが 野菜の煮浸し 野菜スープ
12月	ご飯 豆腐の肉あんかけ 春雨の和え物 かぼちゃのみそ汁 (お好み焼き)	軟飯 豆腐の肉あんかけ 春雨の和え物 かぼちゃのみそ汁 (お好み焼き)	お粥 豆腐のあんかけ キャベツの煮びたし かぼちゃの煮物 野菜スープ
13火	ミートスパゲッティー キャベツのサラダ ほうれん草のスープ パナナ (おにぎり)	軟飯 肉団子のあんかけ キャベツの煮浸し ほうれん草のスープ パナナ (せんべい、ポーロ)	お粥 肉団子のあんかけ キャベツの煮浸し じゃがいもの煮物 野菜スープ
14水	ご飯 魚のコーンマヨネーズ焼き わかめの酢の物 じゃがいものみそ汁 (プリン)	軟飯 魚のコーン煮 わかめのとキャベツの和え物 じゃがいものみそ汁 (せんべい、ポーロ)	お粥 白身魚のコーン煮 キャベツの煮びたし じゃがいもと人参の煮物 野菜スープ
15木	ご飯 ローストチキン きゅうりのゆかり和え 野菜スープ (ふかし芋)	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの煮浸し 野菜スープ (ふかし芋)	お粥 ささ身の衣煮 キャベツの煮浸し じゃがいものマッシュ 野菜スープ
16金	ごはん 炒り卵のあんかけ ブロッコリーのサラダ キャベツのみそ汁 (食パンジャムサンド)	軟飯 炒り卵のあんかけ ブロッコリーの和え物 キャベツのみそ汁 (食パンジャムサンド)	お粥 豆腐のあんかけ じゃがいもの煮物 ブロッコリーと人参の煮物 野菜スープ
17土	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁 パナナ (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 パナナ (せんべい、ポーロ)	お粥 鶏肉と野菜のあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ
19月	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の白和え かぼちゃのクリームスープ (ジャムサンド)	軟飯 鶏肉のやわらか煮 小松菜の白和え かぼちゃのスープ (ジャムサンド)	おかゆ 鶏肉のやわらか煮 小松菜の煮浸し かぼちゃの煮物 野菜スープ
20火	ご飯 魚のパン粉焼き ひじきのサラダ 大根のみそ汁 (クラッカーピザ)	軟飯 煮魚 ひじきのサラダ 大根のみそ汁 (せんべい、ポーロ)	お粥 白身魚の煮物 南瓜と人参の煮物 じゃがいもの煮物 野菜スープ
21水	グリーンピース御飯 肉じゃが キャベツのおかか和え 切干大根のみそ汁 (豆乳くずもち)	グリーンピース御飯 肉じゃが キャベツの煮浸し 切干大根のみそ汁 (豆乳くずもち)	お粥 ささ身のやわらか煮 じゃがいもの煮物 人参とキャベツの煮びたし 野菜スープ
22木	ご飯 豚肉と野菜の煮物 小松菜の煮浸し ビーフンスープ (いもようかん)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 小松菜の煮びたし ビーフンスープ (いもようかん)	お粥 ささ身のやわらか煮 小松菜の煮浸し じゃがいもと人参の煮物 野菜スープ
23金	春のちらし寿司 鶏肉のやわらか煮 粉ふき芋 すまし汁 (誕生日ケーキ)	軟飯 鶏肉のやわらか煮 じゃがいもの煮物 すまし汁 (バナナ、せんべい)	お粥 ささ身のやわらか煮 じゃがいもの煮物 小松菜と人参の煮びたし 野菜スープ
24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)	お粥 肉じゃが 野菜の煮浸し 野菜スープ
26月	ご飯 鮭のレモン焼き ひじきとささみのマヨネーズ和え 野菜スープ (豆乳蒸しパン)	ご飯 鮭のだし煮 ひじきとかぼちゃの煮物 野菜スープ (豆乳蒸しパン)	お粥 鮭のだし煮 南瓜の煮物 ほうれん草の煮びたし 野菜スープ
27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 (せんべい、ポーロ)	お粥 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの煮物 ブロッコリーとかぼちゃの和えもの 野菜スープ
28水	たけのこごはん 豆腐ハンバーグ 花野菜のサラダ わかめのすまし汁 (ホットケーキ)	軟飯 豆腐ハンバーグ 花野菜のサラダ わかめのすまし汁 (ホットケーキ)	お粥 豆腐の肉団子 ブロッコリーの煮びたし じゃがいものマッシュ 野菜スープ
30金	ご飯 豚肉と野菜のソテー 小松菜の納豆和え なめこのみそ汁 (じゃがいものおやき)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 小松菜の納豆和え 大根のみそ汁 (じゃがいものおやき)	お粥 ささ身と野菜の旨煮 小松菜と人参の煮物 大根のやわらか煮 野菜スープ