

# こばと園ニュース

No. 714

2022.1.4 芦屋こばと保育園

## 1月の予定

4日(火)	保育初め
7日(金)	もちつき会
11日(火)	ピアノ鑑賞会(ひよこ・うさぎ・くま組) リトミック(くま組) 身体測定週間
17日(月)	避難訓練(地震)
18日(火)	内科検診 15:30 ひよこキッズクリニックの民田 医師に診てもらいます
21日(金)	第3者評価訪問調査
25日(火)	評価委員の方が保育の様子を見られます
27日(木)	誕生会
28日(金)	歯科検診 15:00 にしき歯科医院の錦医師に診て もらいます

## 1月の暦

5日…小寒 寒さがだんだん増し  
てきます

節分までを寒の内と言います

7日…七草 七草粥を食べて無病  
息災を願います

11日…鏡開き

20日…大寒 最も寒さが厳しく  
なります

※検診で医師に質問したいことが  
あれば玄関にあります質問票に記  
入し担任に渡してください。



## 新年あけましておめでとうございます

ご家族おそろいで希望いっぱいの新年を迎えられたことと思います。年頭にあたり皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

お正月休みはいかがでしたか？年始のご挨拶やお年玉におせち料理！  
お正月ならではの出来事を経験したのではないのでしょうか。今年こそコロナが終息し  
のびのびと過ごせることを願っています。

子どもたちを真ん中に、保護者の皆さまと職員と手を携えて参りたいと思います。  
本年もどうぞよろしくお願い致します。



### おしらせ

☆育ちあいをたたえる集いの詳細は後日お知らせを配ります。

☆もちつきについて

厚労省等より「保育所における事故防止ガイドライン」が  
出されています。お餅は、粘着性が高く給食での使用は避け  
ることが望ましいとされています。保育園でのもちつき会では、お餅は食べず、鏡餅を作ります。  
お餅の匂い、温かさ、柔らかさ、お餅をつく音を感じてほしいと思っています。お餅の代わり  
におやつにさつまいも入りのぜんざいを食べます。もちつきの経験を五感を使って感じてほし  
いと思います。





あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか。

今年も皆様が元気で健康に過ごせる1年でありますように。

年末年始は生活リズムが崩れやすいですが、生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなるので、早寝早起きを心掛け、早めに生活リズムを整えてあげてください。

保育園では継続して感染症予防をしていきますが、発熱や呼吸症状（咳、喉の痛み、ひどい鼻水、鼻づまり、息苦しさなど）、普段と違い機嫌が悪い時や元気がない時は登園を控え、自宅療養していただくようお願いいたします。

保護者の方や園児の兄弟の体調が悪い時も登園を控えていただくようお願いいたします。

判断に迷う時は相談してください。



### 体調の変化に注意！



毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。感染症も油断できません。

微熱がある、熱がなくても元気がない、食欲がない、眠れていないなどの症状がある場合、急な体調の変化が予想されます。特に小さいお子さんは脱水症状をおこしやすいという特徴があります。

普段と様子が異なる場合は必ず保育士に伝えてください。

登園後、熱がなくても食事が摂れない、遊びに参加できないなどの症状で保育園での生活が難しいと判断した場合は、保護者の方に連絡し、お迎えをお願いすることになりますのでご了承ください。

### ～お願い～

感染症の流行る時期です。**園児以外の家族の方が感染症と診断された場合も保育園にお知らせください。**

また、送迎の方が少しでも体調に不安がある時はインターホンを鳴らして申し出て下さい。

職員が玄関まで行き対応させていただきます。



### 冬の乾燥した風がもたらす 皮膚のトラブルに注意！

～子どもに多くみられる皮膚トラブル～



#### ★乾燥肌

・症状 秋から冬は空気が乾燥するため、皮膚も乾燥して荒れたりかゆみが出たりします。

とくに子どもは皮脂の分泌が少なく肌のバリア機能が未発達のため、乾燥すると皮膚が荒れやすくなります。

・ケアのポイント お風呂あがりや、朝の着替えの時など、乾燥しがちな部分にしっかりとワセリンなどの保湿剤を塗りましょう。マメに塗ることで、乾燥肌の症状をやわらげることができます。



#### ★唇の乾燥は大丈夫ですか

子どもがつい唇をなめてしまう・・・口の周りが赤くなり、ヒリヒリ痛い舌なめ皮膚炎になっていませんか？

唇が乾燥するとなめて湿らせたくりますが、唾液の成分が唇を刺激し、

ガサガサして周囲が赤くなったりします。



○保湿のためワセリンやリップなどを塗ってあげてください。気になって嫌がる場合は、眠っている間に塗ってあげてください。

○他の原因・・・食べ物や飲み物が口の周りについたままになっていませんか？

食事の後は口の周りをすすいだり、拭いてあげましょう。



- ★お願い★ ・保育園では乳製品や卵アレルギーの子どもがいるため、口の周りをきれいに拭いてから登園するようお願いします。
- ・唇の乾燥がひどく、切れて出血してしまう子どもがいます。気を付けていますが、おもちゃや寝具などに血がついてしまうことがありますので、自宅で唇が乾燥していないかの観察もお願いします。

## 冬のやけど



「やけど」と聞くと「熱いものに触るとできる」と思いますよね。ところが、ちょっと温かいくらいのもので、長時間触っていると「やけど」をしてしまうことがあります。例えば、乳幼児が電気カーペットの上で寝ていたら背中やお腹が赤くなってしまった。これが低温やけどです。低温やけどは皮膚の表面はたいしたことが無いようにみえても、内部が壊死し重症になることがあります。

低温やけどかなと思ったら受診をおすすめします。

低温やけどの危険のあるもの・・・

使い捨てカイロが一番多く、湯たんぽ、こたつ、電気カーペットなど。



どのくらいの時間でなるの？

42°C	6時間	44°C	3~4時間
46°C	30~60分	50°C	2~3分

やけどをした時の注意

水ぶくれはつぶさない。  
アロエ、油、味噌などは塗らない。

子どものやけどは、味噌汁、スープ、熱湯、コーヒーなど熱い液体でのやけどが多いです。気を付けてあげてください。



～お知らせ～

1月18日（火曜日）内科健診

1月28日（金曜日）歯科健診があります。

質問がある方は、玄関に質問用紙を置くので記入し、担任に提出をお願いします。



🐾12月9日 くま組で「おしっこの話」をさせていただきました。

担任の先生が定期的にトイレ誘導をしても、なかなか行けない子どもがいるため、おしっこはどうして行くのか。我慢するとどうなるのかなど、話をさせていただきました。

くま組の子どもたちは真剣に聞いてくれて、いつトイレに行くの？と聞くと、寝る前、外に行く前などたくさんの意見を出してくれました。我慢せずにトイレに行けるようになるといいですね！

🐾12月16日 くま組で噛むことの大切さ、食事をする時の姿勢について話をさせていただきました。

☐ しちふくじんのかみかみレストラン

☐ ようこそ！もりのマナーがっこうへ

少年写真新聞社 →2冊の絵本を使って説明しました。

かみかみレストランの本の中より

- ・かみかみするとおいしいよ
- ・かみかみすると虫歯予防
- ・かみかみすると肥満予防
- ・かみかみすると記憶力アップ
- ・よくかむと元気になれるのよ～

食べ物をよくかむことは、脳を刺激して記憶力を高めたり、食べすぎを防いで肥満予防になったり、唾液で口の中をきれいにしたりするなど健康をもたらしてくれることがわかっています。



よくかむためには、かむ習慣に加え、かみごたえのある食べ物がが必要です。  
 絵本のなかでは主人公は、はじめにカレーライスとプリンを選んで食べていますが、かみごたえがないから、かみかみポイントが低いと説明しています。  
 かみかみポイントの高い食事をスペシャルメニューとして次に出しますが、干物やごはん、大根、にら、貝のみそ汁など和食です。  
 主人公はよくかむと甘くておいしいと言っています。  
 手作りの和食はアレルギーや病気の原因とされている添加物の摂取も少なくてすみます。



よくかむことは、生涯にわたる健康やおいしさをもたらします。

毎日の食事のなかでよくかむことを習慣づけていきましょう！

～豆知識～

笑いは健康への近道！！

口を大きく開けて大きな声で笑ってみてください。  
 自然にお腹が引っ込むのは、知らないうちにお腹から深呼吸しているからです。  
 笑うと顔の筋肉が動いて熱が生じ、血流が活性化します。  
 どんなに悩みがある時でも鏡に向かって無理やり笑顔をつくれば血流が動き始めます。  
 つくり笑いをするだけでも、不思議なことに免疫力は上がります。  
 笑いは・・・副交感神経の反射です。鍼灸治療や漢方薬と同じ効果です！  
 家族で過ごす時間は後回しになりがちですが、



子どもと一緒に大笑いして過ごしましょう！



笑いはかけがえのない健康を運んでくれます。

最近、体調を崩して病院に受診し、抗生剤が処方される園児がいます。  
 抗生剤は悪い菌をやっつけてくれますが、良い菌（特に腸内の善玉菌）もやられてしまいます。  
 普段の食事から善玉菌を増やすことを意識して欲しいのですが、抗生剤を服用した時は特に善玉菌を増やす食事や腸に負担をかけない食事を作ってあげてください。



善玉菌（乳酸菌、ビフィズス菌など）が喜ぶ食事・・・

食物繊維は善玉菌の活動を活発にするとされていて積極的に摂りたい栄養素です。

食物繊維には不溶性と水溶性があり、不溶性2：水溶性1のバランスが理想的とされています。

不溶性食物繊維・・・穀類、豆類やキノコ類、野菜、果物などに豊富。

善玉菌の運動を活発にして、便通を促します。有害物質を排出してくれます。

水溶性食物繊維・・・わかめや昆布、こんにゃく、果物、野菜などに豊富。

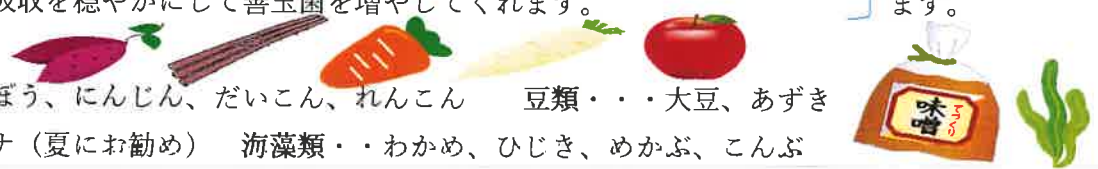
糖分の吸収を穏やかにして善玉菌を増やしてくれます。

どちらも  
 ビフィズス菌  
 のえさになり  
 ます。

<食物繊維が豊富な食材>

野菜・・・さつまいも、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん 豆類・・・大豆、あずき

フルーツ・・・りんご、バナナ（夏にお勧め） 海藻類・・・わかめ、ひじき、めかぶ、こんぶ



上手に食事に取り入れて、腸内環境を整え、免疫力をアップさせてあげてください。お味噌汁はお勧めです！  
 分からないことがあったら、いつでも質問してください！



# 給食だより



2022年 1月  
こばと保育園

あけましておめでとうございます。  
新しい1年が始まります。みなさまにとって明るい笑顔の絶えない一年となりますよう願っております。  
また、今年も元気いっぱいの子もたちに負けないよう、安全でおいしい給食作りをしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。



## お正月の行事食

1年のはじまりは、お正月のおせち料理やお雑煮、七草がゆ、鏡開きのおしるこなど、伝統行事とともに行事食や郷土料理を食べる機会が多いものです。  
新年を祝う気持ちとともにそれぞれの料理にはいわれや意味があります。  
また、おせち料理や、お雑煮は地域ごとに特色があり、それぞれのご家庭によっても違いがあります。  
日本人の伝統的食文化として受け継がれてきたおせち料理を、今年一年の幸せを願ひながら子どもたちに受け継ぎつつ、ご家族でいっしょに楽しんで味わえるといいですね。



## おせち料理にこめられた願ひ

おせち料理には、不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穰など、年始を迎えるにあたりさまざまな願ひが込められています。

- ★昆布巻き…“よろこぶ”の語呂合わせからみんな仲良く暮らせるように願うもの
- ★栗きんとん…宝物にたとえられ、豊かな生活を願うもの
- ★伊達巻き…形が巻物に似ているため、知識が増えるように願うもの
- ★かすのこ…卵の数が多いことから、子にたくさん恵まれますように願うもの《子孫繁栄》
- ★えび…腰が曲がるまで長生きできるように願うもの《不老長寿》
- ★黒豆…「まめに働く」などの語呂合わせからも、健康長寿を願うもの
- ★田作り…豊年豊作、五穀豊穰を願うもの



★ おせち料理は重箱に詰めるのが一般的ですが、これにも「めでたさを重ねる」という願ひが込められています。

お正月に食べる料理には、お雑煮のお餅など小さい子どもたちには注意が必要なものもあります。子どもたちがたとえ食べられなくても、お父さんやお母さん、周りの大人たちが美味しそうに食べる姿を見せることでも伝わっていくものです。

お餅のほかにもパンを喉につまらせることもあります。

食事の際は、お子さんに適した一口量にする、食べながらお喋りをさせない、食べることに集中させる、必ず大人が近くで見守るなど十分注意して楽しいお正月をお過ごしください。



## 春の七草（七草がゆ）

1月7日に食べる七草がゆは、1年の無病息災を願って食べる行事食です。  
せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろの七草(春の七草)が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。  
園では、1月7日の給食で「七草ごはん」として提供する予定です♪



## 旬の食材

### 小松菜



全国で通年にわたって栽培される葉野菜ですが、旬は冬です！  
寒さに強く、凍らないように糖度を高めるので、冬場はよりいっそう美味しくなります。

ほうれん草と比べると、カルシウムは3倍、鉄分は1.4倍多く含まれるほか、「アク」の成分はかなり少ないので子どもたちには食べやすいでしょう。

β-カロテンを多く含むので炒め物など油を使った料理に使うとカルシウムや鉄分の吸収力がアップします。







☆給食献立☆



こばと保育園  
2022年 1月

日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
4 18	火 カレーライス ☆大根のゆかりスティック トマト ひじきサラダ	ごはん 豚ミンチ じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 しめじ カレールー 醤油 油 大根 醤油 砂糖 ゆかり トマト ひじき きゅうり ハム キャベツ コーン ツナ缶 マヨネーズ 砂糖	お菓子 牛乳 フルーツ	
5 19	水 ごはん 野菜炒め 高野豆腐の含め煮 さつまいものサラダ お味噌汁	ごはん チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ウィンナー もやし しめじ ごま油 醤油 砂糖 食塩 片栗粉 高野豆腐 人参 油揚げ しらたき 干椎茸 醤油 砂糖 みりん さつまいも きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 砂糖 醤油 木綿豆腐 白菜 えのき わかめ 味噌	牛乳 フルーツ お菓子	大根 片栗粉 小麦粉 油 醤油 砂糖
6 20	木 ごはん ツナじゃが ☆人参スティック 大根のおかか和え 野菜スープ	ごはん ツナ缶 じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき いんげん 醤油 砂糖 みりん 酒 人参 砂糖 大根 きゅうり ちくわ しめじ 醤油 砂糖 鯉節 こまつな 玉ねぎ えのき 醤油 みりん	牛乳 フルーツ お菓子	
8 22	土 ケチャップライス かぼちゃの旨煮 トマト キャベツのツナマヨ和え 野菜うどんスープ	ごはん 玉ねぎ 人参 ウィンナー ピーマン ケチャップ 砂糖 油 かぼちゃ 砂糖 醤油 トマト キャベツ きゅうり 人参 ツナ缶 マヨネーズ 砂糖 醤油 うどん 白菜 人参 しめじ 醤油 みりん	牛乳 フルーツ お菓子	
11 25	火 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもとレーズンの甘煮 春菊の胡麻和え お味噌汁	ごはん 鶏肉 マーマレード 醤油 さつまいも レーズン 砂糖 醤油 春菊 白菜 人参 ツナ缶 醤油 砂糖 白ごま 大根 ごぼう えのき わかめ 味噌	11日：ようかん 25日：きな粉トースト 牛乳 フルーツ	こしあん 粉寒天 せんべい 食パン きな粉 砂糖 バター
12 26	水 ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 小松菜のサラダ おすまし	ごはん 鮭 味噌 みりん ひじき 人参 しらたき 干椎茸 枝豆 醤油 砂糖 みりん こまつな キャベツ きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 砂糖 醤油 かぼちゃ わかめ 三つ葉 椎茸 醤油 みりん	牛乳 フルーツ お菓子	12日：きな粉トースト 26日：キツネおにぎり 食パン きな粉 砂糖 バター ごはん 人参 油揚げ 醤油 砂糖 白ごま
13 27	木 けんちんうどん 卵焼き トマト ブロッコリーのおかか和え	うどん 豚肉 木綿豆腐 大根 ごぼう 人参 里芋 椎茸 青ねぎ 醤油 みりん 卵 醤油 砂糖 油 トマト ブロッコリー ほうれん草 きゅうり コーン ちくわ 醤油 砂糖 鯉節	牛乳 フルーツ お菓子	ごはん 人参 油揚げ 醤油 砂糖 白ごま
14 28	金 ごはん さわらのカレーフライ 切り干し大根の旨煮 白菜のゆかり和え お味噌汁	ごはん さわら 小麦粉 片栗粉 パン粉 油 カレー粉 切り干し大根 油揚げ 人参 干椎茸 しらたき 醤油 砂糖 みりん 白菜 もやし 人参 きゅうり 醤油 砂糖 ゆかり さつまいも 玉ねぎ 椎茸 味噌	牛乳 フルーツ お菓子	
15 29	土 ごはん キャベツの昆布和え トマト 野菜スープ	ごはん スパゲティ 玉ねぎ ウィンナー ほうれん草 しめじ コーン クリームコーン缶 牛乳 食塩 コンソメ 小麦粉 キャベツ もやし ツナ缶 白ごま 塩昆布 醤油 ごま油 トマト じゃが芋 白菜 わかめ 醤油 みりん	牛乳 フルーツ お菓子	
17 31	月 青のりごはん さわらのチーズ焼き 里芋のそぼろ煮 春雨中華サラダ お味噌汁	ごはん 青のり 食塩 さわら チーズ 里芋 人参 鶏ミンチ 生姜 いんげん 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 春雨 白菜 きゅうり ハム わかめ 酢 醤油 砂糖 ごま油 白ごま こまつな 白ネギ なめこ 油揚げ 味噌	牛乳 フルーツ お菓子	17日：えいようかん 31日：人参蒸しパン 小麦粉 BP 砂糖 人参 レーズン
21 30	金 ごはん ぶりの塩焼き かぼちゃの天ぷら ほうれん草のじゃこ和え お味噌汁	ごはん ぶり 食塩 かぼちゃ 小麦粉 片栗粉 油 ほうれん草 白菜 人参 きゅうり ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 大根 ごぼう 油揚げ 椎茸 味噌	牛乳 フルーツ お菓子	小麦粉 BP 砂糖 人参 レーズン
24 31	月 さつまいもごはん ぶりの照り焼き ブロッコリーのおかか煮 ☆れんごんの海苔和え おすまし	ごはん さつまいも 黒ゴマ 食塩 ぶり 醤油 みりん 砂糖 酒 生姜 ブロッコリー 大根 人参 干椎茸 醤油 みりん 鯉節 れんこん 白菜 きゅうり 人参 海苔 酢 醤油 砂糖 木綿豆腐 春菊 人参 しめじ 醤油 みりん	牛乳 フルーツ お菓子	

今月のフルーツは、りんご、みかん、いちごです。



～行事食～

7 金	七草ごはん さわらの塩焼き 金時豆の甘煮 白菜のゆず漬け お味噌汁	ごはん 七草 昆布 塩 さわら 塩 金時豆 砂糖 食塩 白菜 きゅうり 人参 ゆず 酢 砂糖 塩 大根 わかめ もやし 油揚げ 味噌	もちつき：さつまいもぜんざい おせんべい 牛乳 フルーツ	さつまいも 小豆 砂糖
27 木	お誕生会 炊き込みご飯 れんごんつくね かぼちゃの煮物 ☆大根ときゅうりの甘酢スティック 野菜スープ	ごはん ごぼう 人参 干椎茸 油揚げ 醤油 昆布 鶏ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ れんこん 味噌 醤油 パン粉 ケチャップ かぼちゃ 醤油 砂糖 大根 きゅうり 酢 砂糖 食塩 こまつな 玉ねぎ しめじ 白ネギ 醤油 みりん	牛乳 フルーツ お菓子	HM 牛乳 砂糖 バター 小豆 砂糖

※都合により献立、材料を変更することがあります。  
☆マークは、カミカミメニューです。毎日鯉・昆布だしを使っています。



☆離乳食献立☆



こぼと保育園  
2022年 1月

※献立は後期食を目安にしています。それぞれの子どもの成長段階に合わせて調節します。  
※段階に合わせ、人参と大根の煮野菜スティックが付きます。※食材は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。  
※はちみつと黒砂糖は使用禁止(乳児ボツリヌス菌予防のため)としています。  
※スープのだし汁は()の中の食材からとっています。食材の進み具合により調節します。

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
4	火	白がゆ 豚ミンチの野菜あんかけ じゃが芋の煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん 豚ミンチ 玉ねぎ だし汁 片栗粉 じゃが芋 だし汁 大根 人参 だし汁 キャベツ だし汁	お菓子 フルーツ	
5	水	白がゆ 豆腐の旨煮 さつまいの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん 木綿豆腐 白菜 だし汁 片栗粉 さつまい だし汁 大根 人参 だし汁 チンゲン菜 だし汁 (木綿豆腐 白菜 えのき わかめ 味噌)	野菜がゆ フルーツ	ごはん 大根 人参 だし汁
6	木	白がゆ 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん 木綿豆腐 こまつな だし汁 片栗粉 じゃが芋 だし汁 大根 人参 だし汁 玉ねぎ だし汁 (こまつな 玉ねぎ えのき 醤油 砂糖)	お菓子 フルーツ	
8	土	白がゆ 白菜の旨煮 かぼちゃの旨煮 煮野菜 野菜スープ	ごはん 白菜 だし汁 かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁 キャベツ だし汁	お菓子 フルーツ	
11	火	白がゆ 鶏ミンチの野菜あんかけ さつまいの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん 鶏ミンチ 春菊 だし汁 片栗粉 さつまい だし汁 大根 人参 だし汁 はくさい だし汁 (大根 ごぼう えのき わかめ 味噌)	かぼちゃの煮物 フルーツ	かぼちゃ だし汁
12	水	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの旨煮 煮野菜 野菜スープ	ごはん 白身魚 キャベツ だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁 椎茸 だし汁 (かぼちゃ わかめ 三つ葉 椎茸 醤油 みりん)	さつまいがゆ フルーツ	ごはん さつまいも だし汁
13	木	白がゆ 豆腐の旨煮 さつまいの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん 木綿豆腐 ほうれん草 だし汁 片栗粉 さつまい だし汁 大根 人参 だし汁 きゅうり だし汁	人参がゆ フルーツ	ごはん 人参 だし汁
14	金	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん 白身魚 白菜 だし汁 片栗粉 じゃが芋 だし汁 大根 人参 だし汁 玉ねぎ だし汁(さつまい 玉ねぎ 椎茸 味噌)	お菓子 フルーツ	
15	土	白がゆ ほうれん草の旨煮 じゃが芋の煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん ほうれん草 だし汁 じゃが芋 だし汁 大根 人参 だし汁 キャベツ だし汁 (じゃが芋 白菜 わかめ 醤油 みりん)	お菓子 フルーツ	
17	月	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの旨煮 煮野菜 野菜スープ	ごはん 白身魚 こまつな だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁 人参 だし汁(こまつな 白ネギ なめこ 油揚げ 味噌)	さつまいの煮物 フルーツ	さつまい だし汁
21	金	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの旨煮 煮野菜 野菜スープ	ごはん 白身魚 白菜 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁 大根 だし汁 (大根 ごぼう 油揚げ 椎茸 味噌)	お菓子 フルーツ	人参スティック 人参 だし汁
24	月	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋の煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん 白身魚 春菊 だし汁 片栗粉 じゃが芋 だし汁 大根 人参 だし汁 しめじ だし汁 (木綿豆腐 春菊 人参 しめじ 醤油 みりん)	お菓子 フルーツ	

今月のフルーツは、りんごです。



～行事食～

7	七 金 草	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん 白身魚 白菜 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 大根 人参 だし汁 きゅうり だし汁	野菜がゆ フルーツ	ごはん さつまい 人参 だし汁
27	お 誕 生 日 会	白がゆ 鶏ミンチの野菜あんかけ さつまいの旨煮 煮野菜 野菜スープ	ごはん 鶏ミンチ こまつな だし汁 片栗粉 さつまい だし汁 大根 人参 だし汁 玉ねぎ だし汁(こまつな 玉ねぎ しめじ 白ネギ 醤油 みりん)	かぼちゃがゆ フルーツ	ごはん かぼちゃ だし汁

※都合により献立、材料を変更することがあります。