



入園、進級から1か月が経ち、子ども達も少しずつ園生活に慣れてきたようです。新入園のお友達は、保護者の方と離れて、不安から泣く姿がありましたが、今では担任保育士を見ると、安心した表情になり遊ぶ姿が見られるようになりました。そのような子ども達の表情を見るたび大変嬉しく思います。そろそろ保育園生活の疲れが出るころです。緊急事態宣言が発出されて色々な制限がある中ですが、連休中はご家庭で親子の時間をたっぷり過ごしてリフレッシュし、疲れを癒してくださいね。連休明けに元気な子ども達に会えるのを楽しみにしています。

## 5月の予定



10(月)	身体測定週 14(金)まで
19(水)	誕生児紹介 5月生まれのお友達のお祝いをクラスで行います
20(木)	安田式体育遊び(ぶどう・みかん・すいか) 小西先生に来ていただき体育遊びの指導を受けます
24(月)	ゴルフ場バス遠足(すいか) 詳細はクラスよりお知らせします
25(火)	避難訓練



\*新型コロナウイルスの感染状況、緊急事態宣言中は、行事を中止する場合があります。  
どうぞご理解の程よろしくお願いいたします。

## 新型コロナウイルス感染症についてお願い

現在、芦屋市でも感染が拡大しています。以下の場合には園長までご連絡をお願いします。

1. 本人や同居家族に発熱や呼吸器症状などの風邪症状がある場合。
2. 本人や同居家族が、濃厚接触者に特定されたり、PCR検査を受けたりする場合。  
(結果もお知らせください)
3. 本人や同居家族が感染した場合。

日曜・祝日・保育園が閉園している時間帯の連絡先 緊急携帯電話 1 080-3845-3545  
(直ぐに出られない場合は折り返しお電話します)

☆感染拡大防止の観点より、お子さんや同居家族に、発熱や呼吸器症状などの風邪症状がある場合は、登園を控えていただくようお願いいたします。\*保育料の減額はございません。

・4/26に配布しました芦屋市からのお願いをもう一度ご確認ください。(よい子ネットでも送信しています)

園でも引き続き、感染防止対策を行いながら、安全に保育して参ります。  
ご協力宜しくお願いいたします。

## 【お願い】

- ・お子さんがお熱の時などに連絡を取りたいとき、緊急連絡先の電話番号になかなか繋がらなくて困る場合があります。必ず繋がる番号をお願いします。連絡先を変更する場合は、お知らせください。
- ・お仕事がお休みの時も、その旨を職員に伝えていただき、緊急時の連絡先を明確にお知らせください。お仕事がお休みの時は、9:00~16:30の間での保育時間となります。



### 【暑い日のお出かけ注意点】

初夏の陽気になる日が増えてきましたね。

子ども達は大人よりも背が低いため、地面に近く、体感温度が高くなります。バギーに乗っている時も同じです。また、車内では、チャイルドシート全体が熱くなり、汗をいっぱいかいていることがあります。暑い日のお出かけは、水分補給をこまめに行い、汗をかいたら着替えさせてあげましょう。車内は急激に温度が上がりますので、少しの間でも、子どもを乗せたまま離れないようにしましょう。



### 【筍の皮むきお手伝い】

保護者の方からいただいた筍の皮むきをすいか組がお手伝いしました。

「皮にいっぱい毛が生えてるよ」「皮をいっぱいむいたら寒くないかな」など筍の皮むきをお手伝いしながら発見したり、考えたりと貴重な体験が出来ました。

給食の先生に、筍ご飯を作ってもらいお腹いっぱい頂きました。



### 【野菜をたくさん植えました】

全クラス野菜を植えました！トマト、ジャガイモ、キュウリ、ナス、トウモロコシ、ミニカボチャ、オクラ、ピーマン、枝豆、青シソなど沢山の野菜が、畑とプランターに植わりました。毎日、観察、水やりをして成長を楽しみにしている子ども達です！ぜひ子ども達と畑を覗いて見てくださいね。



### 【子どもの日の集い 4/28】

各クラスで子どもの日の集いを楽しみました。

歌を歌ったり、由来のお話を聞いたり、して楽しみました。給食の『こいのぼりハンバーグ』おやつ『兜の包み焼き』に大喜びでしたよ。



### 【お礼】

昨年度の卒園児の保護者様よりご寄付を頂き、カプラ積み木 1000 ピースを購入させていただきました。

大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



### 【抗菌の砂を入れました】

砂に混ぜるだけで、高い抗菌効果が半永久的に続きます。子ども達が大好きな砂場を清潔、安全に保っています。







新たに緊急事態宣言が発令され、我慢の日々が続きますが、保育園での子供たちの元気な声とかわい笑顔に大人は自然と元気をもらっています。子どもたちが元気で過ごせるよう園でも感染対策に一層取り組んでいきます。



## ☆ マスク着用中に気を付けること



コロナウイルスの影響でマスクが欠かせなくなりましたね。TVなどでも、常時マスク着用する上での注意点など放送しているのを目にされるかと思います。マスク熱中症 や 隠れ脱水 などのリスクを下げるため今一度注意点をさらいしてみようと思います！

### ① よりこまめな水分補給を！

### ② 衣服で調節！

マスク着用によって、口の周りは常に湿った状態になります。そうなることで、のどが濡いたと感じにくくなり脱水状態になったり、熱がこもり熱中症になりやすくなります。水分補給の時間を決めて確実に水分補給を行いましょ！

口周辺の熱がこもることで熱中症のリスクが高まりますが、身体はこもった熱を皮膚からも放出できます。子どもは大人と比べ体温が高めでもあるので、これから夏場にかけて薄着を意識し、体内にこもった熱を放出しやすいようにしましょう！

### ③ 適宜マスクを外しましょう！

人が少ないところや、換気の整ったところ また、お外での運動時などはマスクを外しても構いません。ただし、周囲との距離をとること・近距離での会話はしないことなどの注意は必要です。

子どもは、水分や電解質の再吸収が行われる腎機能が未発達で、大人に比べて水分の出入りが多いことから脱水症になりやすいという特徴があります。周囲の大人が注意をして子どもたちの健康を守りましょ。



## ◇ 薄着の大切さについて



暖かい日があったり、急に気温が下がったり、朝晩との気温差のある時期ですね。お子さんの衣服も衣替えの時期で、保育園での服装に迷われることもあるかと思います。

子どもは大人よりも体温が高いため、服を着込む必要がありません。(大人より1枚少なめが目安) 着込み過ぎると、身体の体温調節機能を養うことが出来なくなってしまいます。体調の良いときはできるだけ薄着で過ごし、外気温との変化に対応できる身体をつくっていきましょう！また、薄着で過ごすことにより、皮膚が気温の暑さ寒さを敏感に感じやすくなります。このことで、血管収縮と拡張を繰り返し、身体の体温調節機能が養われると、自律神経のバランスも発達します。自律神経のバランスが良くなれば免疫力がアップし 病気になりにくい身体 になります！！

もちろん体力や健康状態には個人差がありますので、無理をしないようにしましょう。体調の悪い時は職員にお知らせください。

子どもたちが自分で着脱しやすい服を着せていただき、着替えの補充をお願い致します。



## ☆ 爪を切りましょ

爪が長いと割れたり、故意ではなくても遊びの中でお友達を傷つけてしまうこともあります。お家で定期的に爪のチェックと、爪切りをお願いします。



## ☆ 歯科検診について

本年度の第1回 歯科検診が6月30日に決まりました。コロナウイルスの感染状況によっては、日程変更の可能性もありますので、ご了承ください。



入園・進級して1ヶ月が過ぎましたが、今年はコロナウイルスの影響もありますが子どもたちが元気な姿で登園してくれることを祈るばかりです。たくさん食べて遊んで睡眠をとって手洗いうがいをしっかりしましょう。

クラスにも少しずつ給食にも慣れてきていると思います。

給食・おやつ時間にクラスに行ってみんなと色々なお話するのを楽しみにしています。

4月のおわりに夏野菜トマト・ピーマン・きゅうり・大葉・ししとうなどを各クラス植えています。

子どもたちに「何を植えたの?」と聞いてみてください。

じゃがいもはすくすく育っています!!



## 【5月5は端午の節句】

端午の節供は五節供の1つで、男の子の節供です。

この日は、家々にこいのぼりをたて、ちまきやかしわもちなどを食べて祝います。

よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることも、ちまきを食べることも

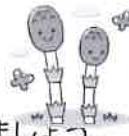
中国の風習です。

端午の節供にまつわるものには、「しょうぶ・ちまき・かしわもち・魚・黄飯」があります。かしわ餅には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫孫代々栄えるようにとといった願いが込められているのです。子どもの穏やかな成長を願う気持ちは、今も変わらないですね。



## 【乳児期から幼児期の食事について】

### ◎1歳6ヶ月ごろの食事



食事の時は“よくかんで”“自分で食べる”ことを実につけさせましょう。

- 1日の食事に主食・主菜・副菜を組み合わせ、決まった時間に規則正しく食べる習慣をつけましょう。
- 食品の持ち味を生かして、うす味にしましょう。
- 適当な固さのある食品を与え、よくかんで食べる習慣を身につけさせましょう。

「モグモグ」「カミカミ」「ゴックン」の言葉をかけてあげましょう

一度に口の中がいっぱいにならないようにしましょう。

- お母さんは手伝ってあげる程度にし、出来るだけ自分で食べさせましょう。
- 水分補給には、お茶か水を与えるようにしましょう。



### ◎2歳ごろの食事

- この頃の好き嫌いは、食の経験が少ないことも影響しています。無理じいせずに繰り返し練習することが大切です。
- 家族と一緒に楽しいふいんきで食事ができるようにしましょう。

「遊び食べるの対応について」

空腹で食事の時間を迎えるようにしましょう。食事の前におもちゃなどは片付けましょう。

食事に集中できるようにテレビは消しましょう。



### ◎3～6歳の食事

食事時間は30分から40分で切り上げましょう。

”よくかむ”ことは頭の発達もよくします。日ごろから繊維質の多い食品などしっかりかんで食べましょう。

- ♡ 両親が好き嫌いしないよう心がけ、おいしそうに食べて見せましょう。
  - ♡ ひとくちは食べるようにすすめて、食べたらほめ、何でも食べられる自信を持たせましょう。
  - ♡ 調理方法を工夫してなるべく嫌いな味、におい、形が目立たないようにしましょう。
  - ♡ 食事時には空腹になっているように外遊びなどをしっかりさせ、間食の時間や量を調整しましょう。
  - ♡ ひどく嫌がった時はしばらく与えるのをやめ、悪い印象がなくなったころに少量ずつ与えましょう。
- 大人も落ち着いて食卓につきましょう。



## 【5月の旬の食べ物】 春から初夏にかけておいしい食材がいっぱいあります!!

- ★さやえんどう ★新ごぼう ★スナップエンドウ ★春キャベツ ★グリーンピース ★たけのこ ★そらまめ
- ★新玉ねぎ ★新じゃが芋 ★さわら ★かつお ★しらす
- ★いちご ★甘夏 ★さくらんぼ

給食でも旬のものをたくさん使っていきます。



☆ 給食こんだて ☆



こぼとぼ保育園

日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1	春雨中華丼	ごはん 春雨 魚肉ソーセージ 人参 もやし 白菜 白ネギ 生椎茸	お菓子	
15 土	さつまいもの目煮 アスパラのおかか和え おすまし	中華だし 醤油 砂糖 油 片栗粉 さつまいも 醤油 砂糖 みりん アスパラガス 人参 コーン 砂糖 醤油 鰹節	牛乳 フルーツ	
29	豚丼	ごはん 豚肉 白ネギ 玉ねぎ しめじ にんにく グリンピース 砂糖 醤油 みりん 片栗粉	きな粉マカロニ	マカロニ 砂糖 きなこ
6 木	ひよことれんこんのきんぴら 白菜ときゅうりのツナ和え お味噌汁	ごはん 人参 胡麻 胡麻油 砂糖 醤油 みりん ちりめんじゃこ れんこん 人参 胡麻 胡麻油 砂糖 醤油 みりん 白菜 きゅうり えのき ツナ 砂糖 醤油 じゃがいも 人参 もやし 豆腐 味噌	牛乳 フルーツ	
7 金	鶏肉の生姜焼き さつまいもの目煮 キャベツの海苔和え おすまし	ごはん 鶏肉 生姜 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 さつまいも 砂糖 みりん 醤油 鰹節 キャベツ もやし きゅうり ちくわ 砂糖 醤油 海苔 人参 大根 なす えのき 塩 醤油	牛乳 フルーツ	
21	トマトライス丼	ごはん ウィンナー 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマト缶 ケチャップ ソース コンソメ 小麦粉 油 塩	お菓子	
8 土	アスパラとピーマンのツナ炒め 人参ゆかりステック おすまし	アスパラ ツナ コーン 醤油 砂糖 油 人参 ゆかり 大根 じゃがいも しめじ 青葱 塩 醤油	牛乳 フルーツ	
22	鶏肉と豆のケチャップ煮 ポテトオムレツ ほうれんそうとトマトのツナサラダ おすまし	ごはん 鶏肉 玉ねぎ 大豆水産 ピーマン しめじ ケチャップ ソース 塩 卵 じゃがいも ミックスベジタブル 牛乳 塩 ケチャップ ほうれん草 トマト ツナ 砂糖 醤油 大根 白菜 さつまいも 醤油 塩	10日 お菓子 24日 そら豆 マフィン	小麦粉 そら豆 砂糖 ベーキングパウダー バター 卵 牛乳 塩
10 月	たきこみごはん さわらのバター醤油焼き 金時豆 / トマト チンゲン菜とコニシのじゃこ和え お味噌汁	ごはん ちほう 人参 輪切り 生椎茸 えのき 醤油 酒 みりん 塩 さわら バター 醤油 みりん 金時豆 砂糖 塩 / トマト チンゲン菜 ちりめんじゃこ コーン きゅうり 砂糖 醤油 かぼちゃ キャベツ 豆腐 なめこ 味噌	牛乳 フルーツ	
11 火	ゆかりごはん にらバーグ ちほうのおかか和え そら豆入りかぼちゃサラダ 卵スープ	ごはん ゆかり 豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ にら パン粉 醤油 酒 塩 ちほう 人参 ちくわ 干し椎茸 こんにゃく 砂糖 醤油 みりん 酒 鰹節 かぼちゃ そら豆 チーズ 砂糖 マヨネーズ 卵 じゃがいも キャベツ 白ネギ えのき 醤油 塩	牛乳 フルーツ	カレー焼きそば 中華麺 玉ねぎ キャベツ 人参 ウィンナー 塩 醤油 カレー粉
12 水	ごはん 鮭の照り焼き 切干大根がのりタン ブロッコリーの白和え おすまし	ごはん 鮭 砂糖 醤油 酒 切干大根 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン ウィンナー にんにく ケチャップ ソース 砂糖 塩 油 ブロッコリー 木綿豆腐 人参 味噌 砂糖 胡麻	牛乳 フルーツ	
13 木	厚揚げと豚肉の味噌炒め ちほうとれんこんの漬物 ほうれんそうとオクラのツナ胡麻和え おすまし	ごはん 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 青葱 生椎茸 味噌 醤油 みりん 砂糖 油 ちほう れんこん 人参 生椎茸 こんにゃく 昆布 砂糖 醤油 みりん ほうれん草 オクラ コーン えのき 砂糖 醤油 ツナ 胡麻 大根 人参 もやし なす 醤油 塩	お菓子	
14 金	鶏肉の味噌焼き 17日 かぼちゃの甘煮 / 31日 胡麻煮 オクラの梅おかか和え わかめスープ	ごはん 鶏肉 味噌 砂糖 酒 みりん 生姜 17日 かぼちゃ 砂糖 醤油 みりん / 31日 + 胡麻 オクラ きゅうり 梅 砂糖 醤油 鰹節 わかめ じゃがいも 玉ねぎ 人参 醤油 塩	牛乳 フルーツ	
17 月	ごはん さわらのピカタ ひじきの五目煮 わかめとキャベツの甘酢和え お味噌汁	ごはん さわら 小麦粉 卵 チーズ 卵 青葱 塩 こしょう ひじき 人参 水産大豆 輪切り 干し椎茸 醤油 砂糖 酒 みりん わかめ キャベツ きゅうり ちくわ えのき 砂糖 酢 なす 白菜 たまねぎ なめこ 味噌	牛乳 フルーツ	食パン いちごジャム ブルーベリージャム
18 火	お誕生会		おからドーナツ	おから 小麦粉 卵 バター ベーキングパウダー 塩 油

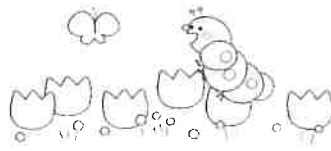
行事食

19 水 日 会	ひじき炊き込みごはん 豚ミンチボールケチャップあんが 春雨とウィンナーの炒め物 白菜とれんこんの甘酢和え 豚汁	ごはん ひじき 人参 しめじ ツナ 醤油 酒 みりん 豚ひき肉 玉ねぎ 生椎茸 パン粉 塩 こしょう ケチャップ 酢 砂糖 醤油 春雨 ウィンナー 人参 しめじ アスパラ にんにく 醤油 みりん 白菜 りんご きゅうり 人参 酢 砂糖 塩 玉葱 じゃがいも えのき 豚肉 青葱 味噌	牛乳 フルーツ	
----------	---	---	------------	--



※今月のフルーツは みかん類・苺・りんご です。  
 ※都合により、献立・材料を一部変更することがあります。  
 ※マヨネーズ・ちくわには卵が入っていません。  
 ※乳成分の入った食品…牛乳・ヨーグルト・バター・チーズ・ハム・ベーコン・食パン・ロールパン・ホットケーキミックス  
 (ウィンナー・魚肉ソーセージ・コンソメ・中華だし・カレー粉は乳成分なし)





入園・進級して1ヶ月が過ぎましたが、今年はコロナウイルスの影響もありますが子どもたちが元気な姿で登園してくれることを祈るばかりです。たくさん食べて遊んで睡眠をとって手洗いうがいをしっかりしましょう。

クラスにも少しずつ給食にも慣れてきていると思います。

給食・おやつ時間にクラスに行ってみんなと色々なお話するのを楽しみにしています。

4月のおわりに夏野菜トマト・ピーマン・きゅうり・大葉・ししとうなどを各クラス植えています。

子どもたちに「何を植えたの?」と聞いてみてください。

じゃがいもはすくすく育っています!!



## 【5月5は端午の節句】

端午の節供は五節供の1つで、男の子の節供です。

この日は、家々にこいのぼりをたて、ちまきやかしわもちなどを食べて祝います。

よもぎやしょうぶを邪気払いのまじないに用いることも、ちまきを食べることも中国の風習です。

端午の節供にまつわるものには、「しょうぶ・ちまき・かしわもち・魚・黄飯」があります。かしわ餅には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの穏やかな成長を願う気持ちは、今も変わらないですね。



## 【離乳食～乳児期の食事について】

### ◎離乳食作りのポイント

- **衛生的に** お母さんの手、器具や食器などは清潔に、材料は新鮮なものを使いましょう。
- **うす味に** 赤ちゃんは味覚を形成する時期です。1日1回食の間は食品の持ち味を生かして、調味料は一切使わないようにしましょう。昆布だしで煮るとおいしく出来ます。
- **時間は規則正しく** 生活リズムを大切にしましょう。
- **栄養バランスを考えて** 最初は大さじ1さじから始め、赤ちゃんの食欲や便を見ながら量を増やしましょう。

### ◎離乳の完了(12～18ヶ月)

#### • “きざむ” “煮る” など、食べやすい工夫を

いきなり大人と同じものにしないで、うす味で、子ども向きに刻んだり、煮たり食べやすく調理してあげましょう。

#### • 手づかみ食べを十分に

自分で食べたがる時期です。手づかみ食べを十分にさせるために、おにぎりにしたり、野菜をスティックに切ったりしましょう。また、スプーンやフォークの練習をしましょう。

#### • コップで牛乳の練習を

1日400ml ぐらいをコップで飲む練習をしましょう。

#### • 間食は1日1～2回時間を決めて

子どもにとって間食は大切な食事の一部です。時間と量を決めて1日に食べる量の10～15% ぐらい与えましょう。

### ◎1歳6ヶ月ごろの食事

食事の時は“よくかんで” “自分で食べる” ことを実につけさせましょう。

• 1日の食事に主食・主菜・副菜を組み合わせ、決まった時間に規則正しく食べる習慣をつけましょう。

• 食品の持ち味を生かして、うす味にしましょう。

• 適当な固さのある食品を与え、よくかんで食べる習慣を身につけさせましょう。

「モグモグ」「カミカミ」「ゴックン」の言葉をかけてあげましょう

一度に口の中がいっぱいにならないようにしましょう。

• お母さんは手伝ってあげる程度にし、出来るだけ自分で食べさせましょう。

• 水分補給には・お茶か水を与えるようにしましょう。



★離乳食では子どもたちにとって新しい食材ばかりです。少しずつ何回もあげてみてください。

特に卵・乳製品・ごまなどのアレルギー食材は気をつけてください。



☆離乳食こんだて☆

※献立は中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。(味付けは10か月ごろから開始)

こぼとぼ保育園

※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。

※たんぱく源(肉・魚・豆腐・豆類)は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1		野菜かゆ	ごはん 人参 白菜 だし汁	お菓子	
15	土	さつまいもと大根の煮物	さつまいも 大根 だし汁		
29		白菜とじゃがいもの煮物	白菜 じゃがいも だし汁	フルーツ	
		おすまし	大根 人参 醤油	おかがかゆ	ごはん 鯉節 だし汁
6		豚ひき肉かゆ	ごはん 豚ひき肉 白菜 豆腐 だし汁 片栗粉		
20	木	玉ねぎと人参の煮物	玉ねぎ 人参 だし汁	フルーツ	
		ポテトサラダ	じゃがいも ツナ だし汁	お菓子	
		お味噌汁	じゃがいも 人参 豆腐 味噌		
7	金	白かゆ	ごはん だし汁	フルーツ	
21		ささみのあんかけ	ささみ だし汁 片栗粉	お菓子	
		さつまいものおかがかゆ	さつまいも 鯉節 だし汁		
		人参とキャベツの煮物	人参 キャベツ だし汁	フルーツ	
		おすまし	人参 大根 醤油	お菓子	
8	土	野菜かゆ	ごはん 玉葱 大根 だし汁		
22		ツナと人参の煮物	ツナ 人参 だし汁	フルーツ	
		ポテトサラダ	じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし汁	お菓子	
		おすまし	大根 じゃがいも 醤油		
10	月	白かゆ	ごはん だし汁	10日 お菓子	
24		ささみの玉ねぎあんかけ	ささみ 玉ねぎ だし汁 片栗粉	24日 蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 牛乳
		ポテトサラダ	じゃがいも 人参 だし汁		
		ほうれんそうとツナの煮物	ほうれん草 ツナ だし汁	フルーツ	
		おすまし	大根 白菜 さつまいも 醤油		
11	火	人参かゆ	ごはん 人参 だし汁	11日 蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 牛乳
25		かれいのあんかけ	かれい だし汁 片栗粉	25日 お菓子	
		かぼちゃと大根の煮物	かぼちゃ 大根 だし汁	フルーツ	
		豆腐とキャベツの煮物	豆腐 キャベツ だし汁		
		お味噌汁	かぼちゃ キャベツ 豆腐 味噌		
12	水	白かゆ	ごはん だし汁	野菜かゆ	ごはん 人参 玉ねぎ キャベツ だし汁
26		やわらか肉団子	豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ だし汁 片栗粉	フルーツ	
		白和え	豆腐 人参 だし汁	お菓子	
		かぼちゃとキャベツの煮物	かぼちゃ キャベツ だし汁		
		おすまし	じゃがいも キャベツ 醤油		
13	木	白かゆ	ごはん だし汁	フルーツ	
27		鮭のあんかけ	鮭 だし汁 片栗粉	お菓子	
		人参と玉ねぎの煮物	人参 玉ねぎ だし汁		
		白和え	フロッキー 豆腐 だし汁	フルーツ	
		おすまし	玉ねぎ 白菜 醤油		
14	金	白かゆ	ごはん だし汁	さつまいもかゆ	ごはん さつまいも だし汁
28		豚ひき肉のあんかけ	豚ひき肉 だし汁 片栗粉	フルーツ	
		ほうれんそうと玉ねぎの煮物	ほうれん草 玉ねぎ だし汁	お菓子	
		大根とツナの煮物	大根 ツナ だし汁		
		おすまし	大根 人参 醤油		
17	月	白かゆ	ごはん だし汁	フルーツ	
31		ささみのあんかけ	ささみ だし汁 片栗粉	お菓子	
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ 人参 だし汁		
		じゃがいもと玉ねぎの煮物	じゃがいも 玉ねぎ きゅうり だし汁	フルーツ	
		おすまし	じゃがいも 玉ねぎ 人参 醤油		
18	火	白かゆ	ごはん だし汁	スティックパン	ロールパン
		かれいのあんかけ	かれい だし汁 片栗粉	フルーツ	
		人参とキャベツの煮物	人参 キャベツ だし汁		
		白菜と玉ねぎの煮物	白菜 玉ねぎ きゅうり だし汁		
		お味噌汁	じゃがいも 白菜 青ネギ 醤油		



行事食

19	お誕生 日 会	ツナかゆ	ごはん ツナ だし汁	蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳
		豚ひき肉の玉ねぎあんかけ	豚ひき肉 玉ねぎ だし汁 片栗粉		
		白菜とりんごの和え物	白菜 りんご だし汁		
		ポテトサラダ	じゃがいも 人参 きゅうり だし汁		
		お味噌汁	玉ねぎ じゃがいも 味噌	フルーツ	

※今月のフルーツは みかん類・苺・りんご です。  
※都合により、献立・材料を一部変更することがあります。