

8月の園だより



令和6年8月1日

認定こども園
五日市乳児保育園
園長 山縣 由美

毎日暑い日が続いており、毎朝「暑さ指数計」とにらめっこをしながら水遊びやプールの準備をしています。これからますます気温の上昇が考えられ、日よけネットの下での遊びも暑さ指数によっては中止にしていかなければなりません。また、「熱中症特別警戒アラート」が発表されている日は活動内容を変更し、室内で過ごします。これからしばらくの間は、天気がよくても水遊びやプールの活動を中止する日があることをご理解ください。また、お子さんの健康状態には十分に気を付けていただき、いつもと違うこと（咳、鼻水、服用等のほか、睡眠不足、前日に出かけて疲れている等）があれば必ずお知らせください。

今月23日から24日の午前中まで、ぱんだ組の「おとまり保育」があります。年間計画ではデイキャンプにしていたのですが、おとまり保育ができるようになりました。おうちの方と離れて、保育園で1泊します。わくわくドキドキ…。安全面に十分配慮をしながら、保育園生活の楽しかった思い出のひとつになるよう準備をすすめています。

熱中症と共に感染症の流行も気になります。体調に十分注意をしながら過ごしていきましょう。

《9月の保護者参加行事》

ひよこ組 ふれあい運動会
令和6年9月11日（水）

ひよこ・りす・うさぎ組の個人懇談会は9月に変更します。ご了承ください。詳細が決まり次第、パピーナにてお知らせいたします。

たこ足配線はやめよう！



『守りたい 未来があるから 火の用心』
佐伯消防署予防課 TEL 921-2236

8月の行事予定

1	木	
2	金	幼保小連絡協議会「公開保育」（ぱんだ組）
3	土	
4	日	
5	月	身体測定（きりん・こあら・ぱんだ組）～9日 英語で遊ぼう（こあら3、ぱんだ3組） ひまわり五日市教室訪問（ぱんだ組グループ①）
6	火	広島原爆の日 きょうのおやさいなあに？（こあら組）
7	水	ひまわり交流会（こあら組） ぱんやさんごっこ（きりん・こあら・ぱんだ組）
8	木	歯みがき教室（きりん1組） ひまわり五日市教室訪問（ぱんだ組グループ②）
9	金	
10	土	
11	日	山の日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	身体測定（ひよこ・りす・うさぎ組）～23日 プール納め（きりん組） 英語で遊ぼう（こあら1、ぱんだ1組） ひまわり五日市教室訪問（ぱんだ組グループ③）
20	火	プール納め（こあら組） ひまわり五日市教室訪問（ぱんだ組グループ④）
21	水	英語で遊ぼう（こあら2、ぱんだ2組） ひまわり五日市教室訪問（ぱんだ組グループ⑤）
22	木	英語で遊ぼう（きりん1・2・3組） 歯みがき教室（ぱんだ2組）
23	金	おとまり保育（ぱんだ組） クッキング（ぱんだ組）
24	土	おとまり保育（ぱんだ組） プール納め（ぱんだ組）
25	日	
26	月	英語で遊ぼう（こあら1、ぱんだ1組）
27	火	避難訓練 個人懇談会（きりん1、こあら1、ぱんだ1組）
28	水	英語で遊ぼう（こあら2、ぱんだ2組） 個人懇談会（きりん1、こあら1、ぱんだ1組）
29	木	英語で遊ぼう（こあら3、ぱんだ3組） 個人懇談会（きりん1、こあら1、ぱんだ1組）
30	金	英語で遊ぼう（きりん1・2・3組） 個人懇談会（きりん2、こあら2、ぱんだ2組）
31	土	

暑いが続きますが、毎日園では子どもたちの元気な声が聞こえてきます。この猛暑の中、熱中症がとて心配されます。特に子どもは、大人よりも体温調節がうまく出来ないため、ちょっとした体調の変化も見逃さないようにする必要があります。また、プール・水遊びや行事など毎日しっかりと身体を動かすため、睡眠や食事を十分とるなどして規則正しい生活を心掛け、暑さに負けない楽しい夏にしましょう。

夏に起こりやすい

皮膚トラブルを防ぎましょう！

汗をかきやすく、虫さされも増える季節です。

痒みを訴え皮膚トラブルを起こす園児が増えています。

あせも

おでこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく皮膚がこすれる場所にできやすいです。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することがあるので注意しましょう。

【予防】

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性の良い綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルで拭く、シャワーで流すなどして、常に皮膚を清潔にする



とびひ（伝染性膿痂疹）

虫さされや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと、傷口に細菌が感染してなります。水疱ができ、強い痒みがあります。そこを掻いて他の場所を触ると、どんどん広がります。

【予防】

- ① 常に皮膚を清潔にし、虫さされや傷がある場合は早めに治す
- ② お風呂はシャワーを基本にし、他者とのタオルの共用は避ける
- ③ ジュクジュクした所はガーゼで覆う
- ④ 早期治療をする

※プール・水遊びは治れば可能です

水いぼ（伝染性軟属腫）

1~5mmの常色~白~淡紅色の丘疹で、主におなかや腕、脇の下にできて広がります。いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。自然治癒することもあります。周囲の子どもにも感染することがあるため、かかりつけ医へ相談しましょう。

【予防】

- ① 常に皮膚を清潔にし、保湿剤でバリア機能を改善する
- ② 皮膚が乾燥し荒れるとできやすいため、早めに治す

※プール・水遊びは、患部を覆うカラッシュガードを着用すれば可能です



爪は短く切りましょう

8月7日は鼻の日

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

【鼻出血の処置法】

《主な原因》・触りすぎる・何度も鼻をかむ
・鼻を打つ

- ・下を向いて親指と人差し指で小鼻を押さえる（キーゼルバッハ部位）
- ・5~10分間圧迫する
- ・冷やして血管を収縮させて止血する



※圧迫していても、20~30分以上止まらない場合は受診しましょう

【お知らせ】

6・7月に実施した定期健康診断の結果で、指摘があった園児は、医師による診察を受けましょう。また、欠席などで受けられなかった園児には、個別で案内をしております。受診し、結果用紙を提出していただきますようお願いいたします。



調理室からのおたより 8月

令和6年8月1日
認定こども園
五日市乳児保育園



暑い日が続く中、子どもたちは元気に笑顔で遊んでいます。

暑い時期にできる夏野菜をしっかり摂って元気に過ごしましょう。

給食でよく使用する夏野菜はキュウリ、トマト、ナス、かぼちゃ、オクラ、ピーマン、とうもろこしなどがあります。夏野菜に多く含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンします。赤・緑・黄色と彩も良く、食欲を刺激し、ビタミンが体の調子を整えます。ナスやピーマンをカレーライスに入れたり、トマトやキュウリはさっぱりとした酢の物やサラダに。

毎日の食事に夏野菜を取り入れましょう。



給食リクエストレシピ!

給食のレシピを知りたいというお声をいただいたので、今回は「麻婆豆腐」と「タンドリー風チキン」のレシピを紹介します。

麻婆豆腐(4人分)

材料

- 木綿豆腐 1丁
- 豚ミンチ 120g
- ピーマン 1個
- 干しいたけ 2枚
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/2個
- しょうが 1片
- ケチャップ 大さじ2
- みそ 大さじ
- ごま油 小さじ1
- 片栗粉 適量
- 水 適量



【作り方】

- ① 干しいたけを水に浸けてもどす。
- ② しょうが、人参、もどした干しいたけ、ピーマンをみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎは1.5cm幅で薄切りにする。
- ④ 豆腐は食べやすい大きさの四角に切る。
- ⑤ ごま油でしょうがを炒め、香りがしてきたら豚ミンチを炒める。
- ⑥ 豚ミンチに火が通ったら人参、干しいたけ、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- ⑦ 水を入れ、野菜が柔らかくなったら豆腐を入れる。
- ⑧ みそとケチャップで味をつけ、水で溶かした片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

タンドリー風チキン(4人分)

材料

- 鶏もも肉(皮なし) 400g
- ケチャップ 大さじ 2
- 砂糖 小さじ 1
- カレー粉 小さじ 1/2
- しょうゆ 小さじ 1
- 塩 少々

A

0.【作り方】

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにAを入れ、鶏もも肉を10分~20分つけておく。
- ③ オーブン 180℃で10分焼く。
(焼き時間は、しっかり肉に火が通るまで調節してください。)



ご家庭でも給食の味を楽しんでみてください。
また、リクエストお待ちしております!



2024年



8月の献立表



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	(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
01 木	カレーライス ウインナーのオムレツ オレンジ 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、油、カ レールウ	牛乳、卵、豚肉(もも・ 赤肉)、ウインナー、鶏 レバー、〇牛乳	オレンジ、たまねぎ、に んじん、トマト、パセリ、 しょうが	〇グレープフルーツ (ひよこ・りす) 〇かき氷 (うさぎ〜ぱんだ)
02 金	ご飯 かれないの竜田揚げ風 キャベツの和風サラダ 油揚げのみそ汁	米、じゃがいも、油、片 栗粉、砂糖	〇牛乳、かれない、油揚 げ、米みそ(甘みそ)、 ひじき	〇バナナ、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、赤 ピーマン、黄ピーマ ン、オクラ、レモン果汁	〇バナナ 〇ビスケット 〇牛乳(全園児)
03 土	ブルコギ丼 ブロッコリーとコーンのサラダ パイナップル(缶) 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、エッグケア、砂糖、 片栗粉、白ごま、ごま 油	〇牛乳、豚肉(もも・赤 肉)、米みそ(甘みそ)、 牛乳	パイナップル(缶)、ブ ロッコリー、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ、 にら、しょうが	〇いちごドーナツ 〇牛乳(全園児)
05 月	ご飯 ポークケチャップ 小松菜と卵のソテー 豆腐のみそ汁	米、〇食パン、〇エッ グケア、砂糖、油	〇牛乳、豚肉(もも・赤 肉)、木綿豆腐、卵、〇 とろけるチーズ、かまぼ こ、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、こまつな、も やし、にんじん、えのき たけ	〇チーズトースト 〇牛乳(全園児)
06 火	クロワッサン さけのクリームソースかけ パプリカのカラフル炒め オレンジ 牛乳(全園児)	クロワッサン、じゃがい も、シチュールウ、ごま 油、〇豆乳プリン	牛乳、さけ、ウイン ナー、スキムミルク	オレンジ、もやし、にんじ ん、たまねぎ、赤ピーマ ン、黄ピーマン、ピーマ ン、しいたけ、レモン果 汁、パセリ	〇豆乳プリン (ひよこ〜うさぎ) 〇ガリガリ君ぶどう (きりん〜ぱんだ)
07 水	わかめご飯 牛肉と生揚げのみそ炒め レタスと卵のサラダ パイナップル(缶) 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、〇コッペパン、エッ グケア、〇砂糖、白ご ま、砂糖	〇牛乳、生揚げ、牛肉(もも・ 赤肉)、卵、〇豆乳ホイップク リーム、ちくわ、鶏レバー、米 みそ(甘みそ)、炊き込みわ かめ、牛乳	パイナップル(缶)、レ タス、たまねぎ、にんじ ん、しいたけ、しらた き、ミニトマト、しょうが	〇ホイップパン 〇牛乳(全園児)
08 木	ご飯 のり塩から揚げ 胡瓜とツナの酢の物 冬瓜のみそ汁	米、じゃがいも、〇ク ラッカー、片栗粉、油、 砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏肉(もも皮なし)、 ツナ油漬、かまぼこ、 米みそ(甘みそ)、〇チー ズ、青のり、カットわかめ	とうがん、きゅうり、たま ねぎ、にんじん、えのき たけ、葉ねぎ、しょうが	〇ピザクラッカー 〇牛乳(全園児)
09 金	和風スパゲティ コールスロー すいか 牛乳(全園児)	スパゲティ、フレンチド レッシング(分離型)、 〇砂糖、コンソメ、油	牛乳、ベーコン、ハム、 卵、きざみのり、〇牛 乳	〇オレンジ天然果汁、キャベ ツ、すいか、たまねぎ、にん じん、きゅうり、しめじ、えのき たけ、〇みかん(缶)、葉ね ぎ	〇オレンジゼリー 〇牛乳 (ひよこ〜うさぎ)
10 土	すき焼き丼 ニラとちくわのソテー バナナ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、じゃがいも、油、砂 糖	〇牛乳、焼き豆腐、牛 肉(もも・赤肉)、ちくわ、 高野豆腐、牛乳	たまねぎ、バナナ、に んじん、にら、しらた き、葉ねぎ	〇レモンカステラ 〇牛乳(全園児)
13 火	ご飯 さけのマヨドレ焼き 春雨中華サラダ オレンジ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、エッグケア、はるさ め、砂糖、白ごま、ごま 油	さけ、卵、ハム	オレンジ、にんじん、 きゅうり、レモン果汁	〇メロンパン 〇牛乳(全園児)
14 水	ご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーの白ドレあえ チーズ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、〇焼ふ、砂糖、フ レンチドレッシング(分 離型)、〇グラニュー 糖、片栗粉	鶏肉(もも皮なし)、チー ズ	ブロッコリー、赤ピーマ ン、黄ピーマン	〇おふのラスク 〇牛乳(全園児)
15 木	生揚げのあんかけ丼 粉ふきいも パイナップル(缶) 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	じゃがいも、米、〇ク ラッカー、砂糖、片栗 粉	生揚げ、豚ひき肉、高 野豆腐	パイナップル(缶)、に んじん、たまねぎ、〇い ちごジャム・低糖度、 ピーマン、パセリ	〇いちごのカナッペ 〇牛乳(全園児)
16 金	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、〇カットゼリー(りん ご)、〇カットゼリー(ぶ どう)、エッグケア、マカ ロニ	牛肉(もも・赤肉)、ツナ 油漬	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、〇みかん (缶)、マッシュルーム缶、 〇パイナップル(缶)	〇フルーツポンチ 〇牛乳(全園児)
17 土	麻婆丼 青のりポテト チーズ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	じゃがいも、米、片栗 粉、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、チーズ、米み そ(甘みそ)、あおの り、牛乳	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、干しいた け、しょうが	〇りんごのタルト 〇牛乳(全園児)

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。3歳以上児の朝のおやつはありません。



認定こども園 五日市乳児保育園

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			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	
19月	ひじきご飯 さわらのムニエル ウインナーともやしのソテー すいか 牛乳(全園児)	米、○砂糖、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、さわら、ウインナー、油揚げ、○スキムミルク、ひじき	すいか、もやし、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、レモン果汁	○コーンフレーク ヨーグルト 
20火	チーズパン タンドリー風チキン ポテトサラダ パイナップル(缶) ほうれん草のスープ 	チーズパン、じゃがいも、○パイ生地、エッグケア、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、卵、ベーコン、鶏がらスープ	パイナップル(缶)、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、きゅうり、ミニトマト、しょうが	○シュガーパイ ○牛乳(全園児) 
21水	ご飯 スタミナ炒め オクラのごま和え バナナ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、○バター、○砂糖、白ごま、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、○調製豆乳、牛乳	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、オクラ、ピーマン、にら	○スモアマフィン ○牛乳(全園児) 
22木	ご飯 かれのいのフライ バンサンスー じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、かれのい、木綿豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ	○メロン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、レモン果汁	○メロン ○クッキー ○牛乳(全園児)
23金	3色丼 レタスとツナのサラダ オレンジ 牛乳(全園児)	米、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、白ごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ油漬、きざみのり、鶏がらスープ	レタス、オレンジ、赤ピーマン、黄ピーマン、もやし、ほうれん草	○いちごムース(ひよこ・りす) ○いちごのアイス(うさぎ〜ぱんだ)
24土	みそラーメン チーズかぼちゃ パイナップル(缶) 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	ゆで中華めん、エッグケア	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、かまぼこ、チーズ、牛乳	かぼちゃ、パイナップル(缶)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、干しぶどう	○ピープ ○牛乳(全園児)
26月	ご飯 肉じゃが 白和え とうもろこし 牛乳(全園児)	じゃがいも、米、○砂糖、砂糖、すりごま、油	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、牛肉(もも・赤肉)、鶏レバー、○スキムミルク、米みそ(甘みそ)	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、○みかん(缶)、ほうれん草、しらたき、いんげん、しょうが	○みかんヨーグルト 
27火	ごま塩ご飯 さけのお好み焼き風 ささみの酢の物 卵のみそ汁	○フライドポテト、米、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、鶏ささみ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、レモン果汁	○フライドポテト ○牛乳(全園児)
28水	豚たま丼 ひじきのサラダ すいか 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、エッグケア、砂糖、すりごま、○豆乳プリン	牛乳、卵、豚肉(もも・赤肉)、ツナ油漬、かまぼこ、高野豆腐、ひじき、○牛乳	○バナナ、すいか、たまねぎ、こまつな、にんじん、ミニトマト、葉ねぎ	○豆乳プリン ○バナナ(きりん〜ぱんだ) ○牛乳(ひよこ〜うさぎ)
29木	ゆかりご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 ちくわと卵のソテー コーンポテト 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、じゃがいも、○食パン、○メープルシロップ、○グラニュー糖、砂糖、油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、卵、ちくわ、油揚げ、牛乳	とうがん、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、もやし、にら、しらたき	○メープルシュガートースト ○牛乳(全園児) 
30金	ご飯 生揚げのトマトソース煮 キャベツとハムのサラダ オレンジ 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、エッグケア、コンソメ、砂糖、油	牛乳、○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、鶏レバー	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、カットトマト缶詰、にんじん、ピーマン、しょうが	○いちごフルーチェ 
31土	木の葉丼 ブロッコリーとツナのソテー チーズ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、砂糖	○牛乳、卵、チーズ、かまぼこ、ツナ油漬、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、しいたけ、葉ねぎ	○さつま芋と栗のタルト ○牛乳(全園児)

 は、手作りおやつです。

 は、ぱんだ2組が考案したメニューです。



の後期献立表



認定こども園
五日市乳児保育園

曜日	昼食献立名		材料名	午後おやつ
1 木	クリーム煮	トマトのサラダ	鶏ミンチ・人参・玉葱・ブロッコリー・さつまいも トマト・胡瓜・ヨーグルト・スキムミルク	ヨーグルト
2 金	白身魚とひじきの煮物	キャベツのソテー	たら・人参・玉葱・ひじき・かぼちゃ キャベツ・バナナ	バナナ
3 土	牛丼	スティックポテト	牛ミンチ・人参・玉葱・しいたけ・じゃが芋・おろしりんご	おろしりんご
5 月	豚ミンチのケチャップがらめ	小松菜のソテー	豚ミンチ・人参・玉葱・ピーマン・小松菜 しめじ・さつまいも	スイートポテト
6 火	白身魚のあんかけ	パプリカの甘酢あえ	かれい・人参・玉葱・しいたけ・じゃが芋・赤ピーマン 黄ピーマン・胡瓜・かぼちゃ	かぼちゃのマッシュ
7 水	豆腐のみそ煮	レタスとトマトのサラダ	豆腐・人参・玉葱・牛ミンチ・レバー・レタス トマト・じゃが芋	マッシュポテト
8 木	鶏肉と冬瓜のコンソメ煮	ほうれん草の和え物	鶏肉・冬瓜・人参・玉葱・ほうれん草	ビスケット
9 金	和風スパゲティ	キャベツのサラダ/ すいか	スパゲティ・人参・玉葱・豚ミンチ・しめじ・キャベツ 胡瓜・すいか・オレンジゼリー	オレンジゼリー
10 土	すき焼き丼	グリーンポテト	豆腐・牛ミンチ・人参・玉葱・じゃが芋 青梗菜・バナナ	バナナ
13 火	白身魚の洋風煮	春雨の酢の物	たら・人参・玉葱・レタス・春雨・胡瓜・さつまいも	スイートポテト
14 水	鶏肉の照り煮	ブロッコリーのソテー	鶏肉・人参・玉葱・しめじ・ブロッコリー 黄ピーマン・かぼちゃ	かぼちゃのマッシュ
15 木	豆腐のそぼろ煮	マッシュポテト	豆腐・人参・玉葱・豚ミンチ・ピーマン・じゃが芋	クラッカー
16 金	牛ミンチのトマト煮	マカロニサラダ	牛ミンチ・トマト・人参・玉葱・マカロニ・胡瓜 みかん(缶)	みかん(缶)
17 土	麻婆丼	キャベツのソテー	豆腐・人参・玉葱・豚ミンチ・ピーマン・キャベツ おろしりんご	おろしりんご
19 月	白身魚のクリームソース煮	カラフルソテー	かれい・人参・玉葱・ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・すいか	すいか
20 火	鶏肉のケチャップ煮	ポテトサラダ	鶏肉・人参・玉葱・ほうれん草・じゃが芋 胡瓜・かぼちゃ	かぼちゃのマッシュ
21 水	スタミナ炒め	トマトのサラダ	豚ミンチ・人参・玉葱・キャベツ・トマト・バナナ	バナナ
22 木	白身魚のみそ煮	胡瓜の塩もみ	たら・人参・玉葱・春雨・胡瓜・メロン	メロン
23 金	豆腐のふわふわ煮	レタスのソテー	豆腐・人参・玉葱・鶏ミンチ・ひじき・しめじ レタス・ヨーグルト	ヨーグルト
24 土	煮込みうどん	かぼちゃの甘煮	うどん・豚ミンチ・人参・玉葱・かぼちゃ・おろしりんご	おろしりんご
26 月	肉じゃが	白和え	牛ミンチ・人参・玉葱・じゃが芋・レバー・豆腐 ほうれん草・さつまいも	スイートポテト
27 火	白身魚と野菜の和風煮	スティック人参	かれい・玉葱・しいたけ・キャベツ・人参・かぼちゃ	かぼちゃのマッシュ
28 水	豆腐とひじきの煮物	小松菜のソテー	豆腐・人参・玉葱・ひじき・豚ミンチ・小松菜 黄ピーマン・すいか	すいか
29 木	鶏肉と冬瓜のトマト煮	粉ふきいも	鶏肉・冬瓜・人参・玉葱・トマト じゃが芋・おろしりんご	おろしりんご
30 金	白身魚のみそあんかけ	キャベツの酢の物	たら・人参・玉葱・かぼちゃ・ピーマン・キャベツ ヨーグルト	ヨーグルト
31 土	そぼろ丼	ブロッコリーのコンソメ炒め	鶏ミンチ・人参・玉葱・ブロッコリー しいたけ・じゃが芋	マッシュポテト

- ・後期は昼食と午後おやつになります。
- ・昼食には、お粥又はおろしりんごサンドが付きまます。
- ・午後おやつは、野菜・果物又はお菓子になります。





の初期・中期献立表



認定こども園
五日市乳児保育園

		中期食		初期食
日	曜日	昼食材料名	午後おやつ	材料名
1	木	豆腐・人参・玉葱・さつま芋・トマト	ヨーグルト	ブロッコリー・さつま芋
2	金	たら・人参・玉葱・キャベツ・かぼちゃ	バナナ	かぼちゃ・キャベツ
3	土	豆腐・人参・玉葱・レタス・じゃが芋	おろしりんご	じゃが芋・人参
5	月	豆腐・人参・玉葱・小松菜・赤ピーマン・黄ピーマン	スイートポテト	小松菜・玉葱
6	火	かれい・人参・玉葱・レタス・じゃが芋	かぼちゃのマッシュ	かぼちゃ・レタス
7	水	豆腐・人参・玉葱・トマト・ピーマン	マッシュポテト	豆腐・トマト・じゃが芋
8	木	たら・人参・玉葱・冬瓜・ほうれん草	ベビーせんべい	冬瓜・ほうれん草
9	金	豆腐・人参・玉葱・キャベツ・かぼちゃ	すいか	キャベツ・人参
10	土	豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・青梗菜	バナナ	青梗菜・玉葱
13	火	たら・人参・玉葱・春雨・レタス	スイートポテト	レタス・さつま芋
14	水	豆腐・人参・玉葱・ブロッコリー・黄ピーマン	かぼちゃのマッシュ	ブロッコリー・かぼちゃ
15	木	かれい・人参・玉葱・じゃが芋・ピーマン	ベビーせんべい	豆腐・人参・じゃが芋
16	金	豆腐・人参・玉葱・トマト・小松菜	バナナ	トマト・小松菜
17	土	豆腐・人参・玉葱・キャベツ・じゃが芋	おろしりんご	キャベツ・玉葱
19	月	かれい・人参・玉葱・赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン	すいか	人参・かぼちゃ
20	火	豆腐・人参・玉葱・ほうれん草・じゃが芋	かぼちゃのマッシュ	豆腐・ほうれん草・じゃが芋
21	水	豆腐・人参・玉葱・トマト・キャベツ	バナナ	トマト・キャベツ
22	木	たら・人参・玉葱・春雨・青梗菜	マッシュポテト	玉葱・青梗菜
23	金	豆腐・人参・玉葱・レタス・さつま芋	ヨーグルト	豆腐・レタス・さつま芋
24	土	豆腐・人参・玉葱・かぼちゃ・小松菜	おろしりんご	かぼちゃ・小松菜
26	月	豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・ほうれん草	スイートポテト	じゃが芋・人参
27	火	かれい・人参・玉葱・キャベツ・トマト	かぼちゃのマッシュ	キャベツ・玉葱
28	水	豆腐・人参・玉葱・小松菜・黄ピーマン	すいか	豆腐・小松菜・トマト
29	木	豆腐・人参・玉葱・冬瓜・レタス	おろしりんご	冬瓜・レタス
30	金	たら・人参・玉葱・かぼちゃ・ピーマン	ヨーグルト	かぼちゃ・ほうれん草
31	土	豆腐・人参・玉葱・ブロッコリー・さつま芋	マッシュポテト	ブロッコリー・人参

・昼食には、お粥がつきます。

・初期は1回食(お粥と野菜2品)、中期は昼食と午後おやつになります。

・初期食荒のみ豆腐、中期食では豆腐又は鱈・かれいを使用しています。

・中期の午後おやつは、野菜又は果物・ヨーグルト、市販のおやつになります。

・初期食の細のみは青字、荒のみは赤字の記載になります。

