



# えんだより 7月

園玄関前に植えた野菜が日一日と大きくなっています。子ども達は植物の生長を楽しみに毎日張り切って水やりをしています。お家でも食事の際に野菜のお話をされてみてはどうでしょう。苦手なものにも挑戦してみるきっかけになるかもしれませんよ。

これから暑くなってくると熱中症の心配も出てきますが、適度に水分補給をしながら、夏ならではの遊びを楽しみたいと思っています。

暑いと、ついついエアコンに頼りたくなりますが、子ども達の体は発達の過程で汗腺が作られます。体温を調整する機能が発達するので、汗をかくことも大切なことです。冷えすぎに注意し、しっかり食事、睡眠を取りながら元気に夏を乗り切れるようにしましょう。



## ＜おしらせ＞

- ・歯科検診は、14時から行います。クラスによって検診日が異なりますので、予定表でご確認ください。
- ・ぱんだ組のお泊り保育は、8月1日（金）・2日（土）に変更になりました。
- ・毎日の水筒持参をお願いしていますが、茶渋、水あか等の汚れが付着しやすいため、こまめなお手入れをよろしくお願ひいたします。
- ・7月7日より2週間、専門学校より実習生が1名、実習に来ます。
- ・おこさんが困りますので、下着等、各自の持ち物に記名があるかの確認を再度お願いします。



## 7月 火遊びによる火災防止

火遊びは絶対にやめよう



『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』  
佐伯消防署予防課 Tel 921-2236

日	曜	行事
1	火	身体測定（きりん・こあら・ぱんだ組）～4日
2	水	英語であそぼう（ぱんだ1組） 歯科検診（きりん3・こあら・ぱんだ組）
3	木	歯磨き教室（ぱんだ1組）英語であそぼう（ぱんだ2組） 今日のお野菜なに？（うさぎ・きりん・こあら組）
4	金	にじますつかみ取り（こあら・ぱんだ組）
5	土	保育参加・昼食試食会（りす組）
6	日	
7	月	七夕会 身体測定（ひよこ・りす・うさぎ組）～11日
8	火	平和公園訪問（ぱんだ赤） 英語であそぼう（こあら1・2組）
9	水	平和公園訪問（ぱんだ黄） 歯科検診（ひよこ・りす・うさぎ・きりん1・2組） ウン知育教室（こあら組）
10	木	平和公園訪問（ぱんだ青） 英語であそぼう（きりん組）
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	今日のお野菜なに？（ぱんだ組）
15	火	英語であそぼう（こあら2・3組） きっつの日（ぱんだ1組）
16	水	園庭開放（水遊び）・きっつの日（ぱんだ2組） 英語であそぼう（ぱんだ1組）
17	木	英語であそぼう（ぱんだ2組）
18	金	ひまわり交流会（こあら組）
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	避難訓練
23	水	
24	木	歯磨き教室（ぱんだ2組） 避難訓練（洪水）
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	英語であそぼう（こあら1・3組）
29	火	誕生日会
30	水	英語であそぼう（きりん組）
31	木	そうめん流し（きりん・こあら組）



令和7年7月1日

認定こども園

五日市こどもの国

日ごとに暑い日差しを感じ、夏本番ですね。梅雨でジメジメした日や暑い日が続くため、体調管理に気をつけて熱中症にならないようにしましょう。

また、夏かぜが流行する時期です。基本的な感染対策をして予防しましょう。

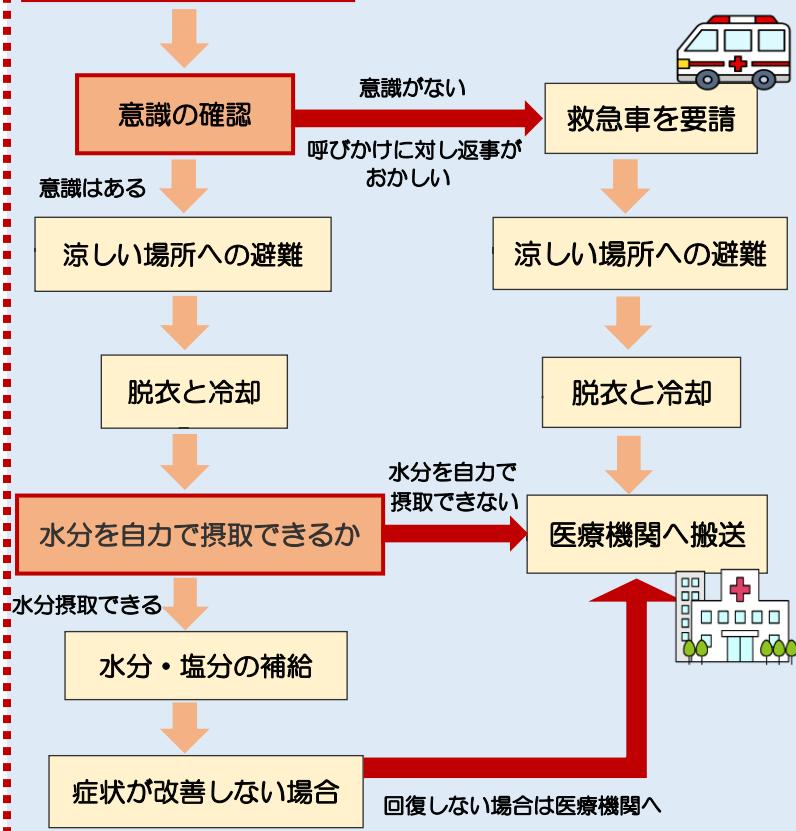
先月から、水遊び・プール遊びが始まっています。思いきり楽しむことができるよう体調不良の際には無理をせず、必要に応じて早めに受診し、自宅で療養しましょう。

## 【熱中症を疑ったときには】

子どもは頭の位置が低いため、アスファルトの照り返しなどで、大人よりも高い温度にさらされやすくなります。

また、遊びや運動に夢中になり、自分で熱中症の症状に気づきづらく、不調を訴えることも難しいため、大人が注意するようにしましょう。

### 熱中症を疑う症状あり



### 熱中症こんな症状があれば要注意

#### 重症度

##### I 度

- 手足がしびれる
- ・気分が悪い、ボーッとする
- ・めまい、立ちくらみ・意識がはっきりしている
- ・筋肉のこむら返りがある（痛い）

#### 重症度

##### II 度

- ・頭がガンガンする（頭痛）・体がだるい（倦怠感）
- ・吐き気がする、吐く
- ・意識がおかしい

#### 重症度

##### III 度

- ・意識がない
- ・まっすぐ歩けない
- ・体がひきつる（けいけん）
- ・体が熱い
- ・呼びかけに返事がおかしい

## 【ベビーカーでの熱中症に注意】

子どもは地面からの熱を受け気温が高いため注意！！



## 【子どもを車の中で一人にしない】

車のような空間は短時間で  
温度が上昇し事故につながる



## 《皮膚のトラブルに注意しましょう》

汗をかいたり、虫さされが増える季節です。最近、痒みを訴え肌がただれています。

### 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。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する。

【予防】・薄着が基本。・吸湿性の良い綿の肌着を着る。  
・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肌を清潔にする。

### とびひ（伝染性膿痂疹）

虫さされや湿疹を汚れた爪でひっかくと、傷口が細菌感染する。水疱ができる、強い痒みがある。違う所を搔くと感染が広がる。

【予防】・常に肌を清潔にし、虫さされや傷は早めに治す。

・ジュクジュクした所はガーゼで覆う。（登園時は必ず覆う）  
とびひが疑われる場合は、直ちに受診し早期治療する。  
・入浴はシャワーにし、他者とのタオルの共用は避ける。





# 調理室からのおたより

令和7年7月1日

認定こども園

五日市こどもの国



先日は給食試食会にお越しいただき、ありがとうございました。

日頃、子ども達が食べている昼食はいかがでしたか？これからも調理一同、おいしい昼食とおやつを心を込めて作っていきたいと思っています。

りす組の給食試食会は今月5日に予定していますので、よろしくお願ひいたします。

ご回答していただいたアンケートの中に「レシピを教えてください」と言うお声があったので、《からあげ》と《ブロッコリーとハムのサラダ》を紹介します。

## ☆からあげ 30g のからあげ約11個分

### 【材料】

- |        |        |
|--------|--------|
| ・鶏モモ肉  | 320g   |
| ・マヨネーズ | 大さじ1   |
| ・しょうゆ  | 小さじ1杯半 |
| ・片栗粉   | 適量     |
| ・揚げ油   | 適量     |



下味にマヨネーズを使うことで鶏肉に油分がコーティングされ、パサつかずジューシーになります。

### 【作り方】

- ①マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせたものに、一口大に切った鶏モモ肉を入れ、よくもみこみ30分ほどおく。
- ②①の鶏モモ肉に片栗粉をまぶす。
- ③170℃に熱した油で、こんがりと色がつくまで4~5分揚げる。  
中までしっかり火を通してくださいね。

## ☆ブロッコリーとハムのサラダ 4人分

### 【材料】

- |             |      |
|-------------|------|
| ・ブロッコリー     | 1株   |
| ・ハム         | 5枚   |
| ・にんじん       | 1/4本 |
| ・フレンチドレッシング | 適量   |



好みのドレッシングで試してみてくださいね。

水っぽくなってしまうので、ブロッコリーとにんじんの水分をしっかりきってくださいね。

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、鍋でお好みの固さに茹でて、ザルにあげて冷ます。
- ②にんじんは、薄いいちょう切りにし、やわらかくなるまで茹でて、ザルにあげて冷ます。
- ③ハムは、1cm角に切る。（園では加熱しています）
- ④ブロッコリー、にんじん、ハムをフレンチドレッシングで和える。



## 暑い！暑い！夏がやってきます！！

たくさん遊んで、たくさん食べて、しっかり休息をとりながら、暑い夏を元気にたのしく過ごしていきましょう♪



## ～ そうめん流し～があります！

そうめんは、食欲がない時でもさっぱりと食べることができます。冷たいつけで食べることで、体内の熱を冷まし、食欲をそそり、水分補給にもなります。トッピングや薬味を工夫することで、栄養バランスもよくなりますよ。



2025年

# 7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	体の調子を整えるもの	
01 火	ロールパン かれいのカレーマヨ焼き ニラともやしのソテー <sup>かきたまスープ</sup>	ロールパン、じゃがいも、○パイ生地、エッグケア、○グラニュー糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、かれい、卵、豚ひき肉、鶏がらスープ	もやし、にんじん、たまねぎ、にら	○シュガーパイ ○牛乳(全園児) 
02 水	木の葉丼 ささみのナムル オレンジ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	○フライドポテト、米、砂糖、○油、すりごま、ごま油	○牛乳、卵、鶏ささみ、かまぼこ、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トウモロコシ、えのきだけ、しいたけ、葉ねぎ	○フライドポテト ○牛乳(全園児) 
03 木	ご飯 肉じゃが 白和え とうもろこし 牛乳(ひよこ～うさぎ)	じゃがいも、米、○ホットケーキミックス、砂糖、○バター、すりごま	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・赤肉)、○調製豆乳、米みそ(甘みそ)、牛乳	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、しらたき、ほうれんそう、○いちごジャム・低糖度	○いちごジャムマフィン ○牛乳(全園児) 
04 金	ハヤシライス キャベツヒツナのサラダ フルーツゼリー 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、○クラッカー、エッグケア	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、ツナ水煮缶、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、赤ピーマン、黄ピーマン	○マシュマロカナッペ ○牛乳(全園児) 
05 土	ご飯 鶏肉の照り焼き プロッコリーのソテー <sup>じやがいものみそ汁</sup>	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ウインナー、米みそ(甘みそ)、油揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	○パインクレープ ○牛乳(全園児) 
07 月	七夕そぼろ丼 青のりポテト スイカ 牛乳(全園児)	じゃがいも、米、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、あおのり	すいか、にんじん、オクラ、しょうが	○天の川ゼリー ○星のせんべい
08 火	クロワッサン さけのクリームソースかけ スペゲティサラダ パイン缶 牛乳(全園児)	クロワッサン、シチュールウ、スペゲティー、エッグケア	牛乳、さけ、ハム、スキムミルク	パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、しょうが、パセリ	○いちごムース(ひよこ・りす) ○かき氷(うさぎ～ぱんだ) 
09 水	夏野菜カレー オムレツ メロン 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、○砂糖、油	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(もも・赤肉)、ウインナー、○スキムミルク	たまねぎ、メロン、○みかん缶、なす、にんじん、日本かぼちゃ、こまつな	○みかんヨーグルト 
10 木	豆腐のあんかけ丼 オクラのおかかあえ チーズ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、○コッペパン、砂糖、片栗粉、○砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・赤肉)、チーズ、○豆乳ホイップクリーム、かまぼこ、かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、オクラ、葉ねぎ、しょうが	○ホイップパン ○牛乳(全園児) 
11 金	ご飯 ヤンニョムチキン ポテトサラダ なすのみそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、エッグケア、○大豆バター、○焼ふ、油、○グラニュー糖、白ごま、ごま油	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ(甘みそ)、卵、ウインナー、カットわかめ	なす、たまねぎ、きゅうり、にんじん	○おふのラスク ○牛乳(全園児) 
12 土	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨の酢の物 オレンジ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、はるさめ、砂糖、白ごま、ごま油、油	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、卵、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、りんご、トウモロコシ、しょうが	○さつま芋と栗のタルト ○牛乳(全園児)
14 月	親子丼 キャベツの和風サラダ 豆腐のみそ汁	米、和風ドレッシング、砂糖	○牛乳、卵、木綿豆腐、鶏肉(もも皮なし)、○調製豆乳、ちくわ、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、とうもろこし、オレンジ	○焼きとうもろこし ○オレンジ ○牛乳(全園児) 
15 火	コッペパン 生揚げのトマトソース煮 ひじきのサラダ バナナ 牛乳(全園児)	コッペパン、じゃがいも、エッグケア、砂糖、コンソメ、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ひじき	バナナ、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	○豆乳プリン(ひよこ～うさぎ) ○ガリガリ君ぶどう(きりん～ぱんだ)

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 五日市こどもの国

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	
16 水	ゆかりご飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま酢和え チーズ 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、砂糖、 ○砂糖、すりごま、	牛乳、卵、鶏ささみ、凍 り豆腐、チーズ	○ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、もやし、 しいたけ、オレンジ天 然果汁	○オレンジゼリー 
17 木	ミートスペゲティ レタスと卵のサラダ パイン缶 牛乳(ひよこ～うさぎ)	スペゲッティ、○コッペ パン、○エッグケア、フ レンチドレッシング (白)、油	○牛乳、牛ひき肉、 卵、○ツナ水煮缶、ハ ム、牛乳	レタス、パイン缶、にん じん、たまねぎ、ピーマ ン、○きゅうり	○ツナマヨパン ○牛乳(全園児) 
18 金	ご飯 かれいの磯辺揚げ じゃが芋ソテー 油揚げのみそ汁	米、じゃがいも、小麦 粉、油	○牛乳、かれい、ウイ ンナー、米みそ(甘み そ)、油揚げ、あおのり	○メロン、たまねぎ、赤 ピーマン、黄ピーマ ン、葉ねぎ、しょうが	○メロン ○ビスケット ○牛乳(全園児)
19 土	ブルコギ丼 チーズかぼちゃ バナナ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、砂糖、片栗粉、白 ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・赤 肉)、チーズ、米みそ (甘みそ)、牛乳	かぼちゃ、バナナ、た まねぎ、にんじん、えの きたけ、にら、干しうど う、しょうが	○いちごステーキ ケーキ ○牛乳(全園児)
22 火	ご飯 鶏肉のみそ炒め コーンポテト チーズ 牛乳(全園児)	じゃがいも、米、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮な し)、○牛乳、チーズ、 ちくわ、米みそ(甘み そ)	たまねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、コーン 缶、ピーマン	○フルーチェ (ぶどう) 
23 水	ガパオライス 小松菜と卵の炒め物 スイカ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、○食パン、○バ ター、○グラニュー糖、 砂糖、ごま油、油	○牛乳、卵、豚ひき 肉、牛ひき肉、牛乳	すいか、にんじん、たまね ぎ、こまつな、しめじ、赤 ピーマン、黄ピーマン、に ら、しょうが	○バターシュガー トースト ○牛乳(全園児) 
24 木	ひじきご飯 かれいのムニエル かぼちゃサラダ オレンジ 牛乳(全園児)	米、エッグケア、○砂 糖、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かれい、○ヨー グルト(無糖)、ベーコ ン、卵、○スキムミル ク、油揚げ、ひじき	かぼちゃ、オレンジ、○ パイン缶、にんじん、 きゅうり	○パインヨーグルト 
25 金	ご飯 焼肉風炒め レタスとツナの白ドレあえ バナナ 牛乳(全園児)	米、フレンチドレッシン グ(白)、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉(もも・赤 肉)、ツナ水煮缶	レタス、バナナ、たまね ぎ、もやし、にんじん、 ミニトマト、ピーマン	○いちごムース (ひよこ～うさぎ) ○アイスクリーム (きりん～ぱんだ)
26 土	麻婆丼 粉ふき芋 パイン缶 牛乳(ひよこ～うさぎ)	じゃがいも、米、片栗 粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、米みそ(甘み そ)、牛乳	パイン缶、たまねぎ、に んじん、ピーマン、干し しいたけ、しょうが、パ セリ	○りんごのタルト ○牛乳(全園児)
28 月	ご飯 かれいのあんかけ キャベツのゆかりあえ オレンジ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、○コッペパン、じゃ がいも、片栗粉、○砂 糖、○グラニュー糖、 ○油、砂糖	○牛乳、かれい、○き な粉、牛乳	オレンジ、キャベツ、に んじん、たまねぎ、もや し、しいたけ、にら、しょ うが	○きなこパン ○牛乳(全園児) 
29 火	ジャムサンド タンドリー風チキン  マカロニサラダ メロン コンソメスープ	食パン、○ホットケーキ ミックス、エッグケア、○ 油、○砂糖、砂糖、コ ンソメ、○粉糖	○牛乳、鶏肉(もも皮な し)、卵、○調製豆乳、 ○絹ごし豆腐、ウイン ナー、ハム	メロン、たまねぎ、きゅう り、いちごジャム、パセ リ、しょうが	○ドーナツ ○牛乳(全園児) 
30 水	ごま塩ご飯 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の錦糸和え とうもろこし 牛乳(全園児)	米、○カットゼリー(りん ご)、○カットゼリー(ぶ どう)、じゃがいも、砂 糖	牛乳、生揚げ、豚ひき 肉、卵、ちくわ	とうもろこし、にんじん、 ほうれんそう、たまね ぎ、しらたき、○みか ん、○パインアップル	○フルーツポンチ 
31 木	豆乳チャンポン ジャーマンポテト バナナ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	ゆで中華めん、じゃが いも、○食パン、○バ ター、○砂糖、油	○牛乳、調製豆乳、豚 肉(もも・赤肉)、ベーコ ン、かまぼこ、牛乳	バナナ、たまねぎ、に んじん、キャベツ、もや し、しいたけ、パセリ	○ココアトースト ○牛乳(全園児) 



は、手作りおやつです。



は、お誕生日会です。

# 7月 の後期献立表

認定こども園  
五日市こどもの国

日	曜日	昼食献立名	材料名	午後おやつ
1	火	白身魚のみそ煮	キャベツのソテー	かれい・人参・玉葱・じゃが芋・しめじ キャベツ・黄ピーマン・おろしりんご
2	水	豚ミンチのケチャップ煮	かぼちゃのマッシュ	豚ミンチ・人参・玉葱・レタス・かぼちゃ・ヨーグルト
3	木	肉じゃが	白和え	牛ミンチ・人参・玉葱・じゃが芋・豆腐 ほうれん草・ホットケーキミックス
4	金	白身魚のリゾット	ステイック人参/ バナナ	鰯・人参・玉葱・しいたけ・バナナ・じゃが芋
5	土	鶏そぼろ丼	ブロッコリーのソテー	鶏ミンチ・人参・玉葱・ピーマン・ブロッコリー
7	月	豆腐のふわふわ煮	ステイックポテト	豆腐・豚ミンチ・人参・玉葱・小松菜 じゃが芋・すいか
8	火	白身魚のあんかけ	スペゲティサラダ	かれい・人参・玉葱・赤ピーマン・黄ピーマン キャベツ・しめじ・スペゲティ・胡瓜・かぼちゃ
9	水	トマトリゾット	キャベツのソテー/ メロン	鶏ミンチ・人参・玉葱・なす・トマト・キャベツ メロン・みかん缶・ヨーグルト
10	木	白身魚とひじきの和風煮	ほうれん草の甘酢和え	鰯・ひじき・人参・玉葱・さつま芋 ほうれん草・おろしりんご・食パン
11	金	鶏肉のみそ煮	ポテトサラダ	鶏肉・人参・玉葱・しいたけ・ブロッコリー じゃが芋・胡瓜・バナナ
12	土	牛丼	かぼちゃの甘煮	牛ミンチ・人参・玉葱・青梗菜・かぼちゃ
14	月	春雨のうま煮	ステイック人参	春雨・人参・玉葱・黄ピーマン・キャベツ 豚ミンチ・さつま芋
15	火	豆腐のケチャップ煮	胡瓜のサラダ	豆腐・人参・玉葱・鶏ミンチ・ピーマン 胡瓜・じゃが芋
16	水	白身魚のやわらか煮	ほうれん草の和え物	かれい・人参・玉葱・ブロッコリー・しいたけ なす・ほうれん草・オレンジゼリー
17	木	ミートスペゲティ	かぼちゃのサラダ/ バナナ	スペゲティ・人参・玉葱・牛ミンチ・ピーマン かぼちゃ・青梗菜・おろしりんご・バナナ
18	金	白身魚の煮物	ステイックポテト	鰯・人参・玉葱・キャベツ・じゃが芋・メロン
19	土	豚丼	トマトのサラダ	豚ミンチ・人参・玉葱・トマト
22	火	鶏肉の照り煮	粉ふき芋	鶏肉・人参・玉葱・キャベツ・じゃが芋・おろしりんご
23	水	豆腐のそぼろあん	小松菜のソテー	豆腐・人参・玉葱・赤ピーマン・黄ピーマン 豚ミンチ・しめじ・すいか
24	木	白身魚の洋風煮	ブロッコリーのサラダ	かれい・ひじき・人参・玉葱・ブロッコリー 胡瓜・ヨーグルト
25	金	牛ミンチと野菜の炒め物	トマトの甘酢和え	牛ミンチ・人参・玉葱・レタス・ピーマン トマト・かぼちゃ
26	土	麻婆丼	マッシュポテト	豆腐・人参・玉葱・豚ミンチ・じゃが芋・バナナ
28	月	白身魚のあんかけ	キャベツの酢の物	かれい・人参・玉葱・しいたけ・キャベツ・じゃが芋
29	火	鶏肉のケチャップ煮	マカロニサラダ	食パン・おろしりんご・鶏肉・人参・玉葱・レタス 黄ピーマン・マカロニ・胡瓜・メロン
30	水	白身魚の煮物	ほうれん草のソテー	鰯・ひじき・人参・玉葱・かぼちゃ ほうれん草・グレープゼリー
31	木	煮込みうどん	ステイック人参/ バナナ	うどん・人参・玉葱・キャベツ・赤ピーマン バナナ・ヨーグルト

- ・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つきます。
- ・午後おやつは、野菜・果物・ヨーグルト又はお菓子になります。



# 7月の初期・中期献立表



認定こども園  
五日市こどもの国

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

・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鰯・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。

