



えんだより 8月

夏の暑さが続く中ですが、空を見上げると青空が広がっており、真っ白な雲とのコントラストがとてもきれいです。こどもたちは、水遊びや感触遊びなど夏ならではの遊びを日々、元気いっぱい楽しんでいます。遊んだ後は、休息を取る事も大切です。楽しいとついついテンションも上がり気味になります。食欲も体力も落ち気味の夏。室内外の温度差や冷たいものの飲み過ぎで免疫力も低下しやすくなります。しっかりと睡眠を取り、栄養のある食事をとり、健康に夏を乗り切りましょう。

8月6日は、幼児クラスで平和学習を行います。こども達に『戦争』について伝えることはとても難しいことですが、友達と仲良くするなど自分達にできる身近なことに置き換えて一緒に考えていきたいと思います。



＜おしらせ＞

- ・7月22日より、高校生の保育お仕事体験のため、様々な高校から希望者が体験に来ています。8月後半には専門学校からも体験にきます。
- ・8月末にきりん組のスマック申し込みを受付ます。(着用は10月からです) 詳細は、後日お知らせします。
- ・個人懇談のアンケートを送っています。ご希望の方は、申し込みしてください。
- ・パピーナでの水遊びの毎日の健康チェックをありがとうございます。引き続き、ご協力をお願いします。



8月 住宅防火防災

住宅用火災警報器を設置しよう！
(点検も忘れずに)



『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	金	お泊り保育・クッキング（ぱんだ組）～2日 英語であそぼう（きりん組）
2	土	
3	日	
4	月	英語であそぼう（ぱんだ1組） 身体測定（きりん・こあら・ぱんだ組）～8日 ルクミーフォト（ひよこ・りす・うさぎ組）
5	火	園へ行こう週間5歳児ぱんだ組公開保育 (中央小、他園より来園)
6	水	平和学習（きりん・こあら・ぱんだ組）
7	木	きりん・こあら組公開保育 (広島市乳幼児教育保育アドバイザー来園)
8	金	すいか割り（きりん・こあら・ぱんだ組） 園庭開放（すいか割り参加）
9	土	
10	日	
11	月	山の日
12	火	英語であそぼう（こあら1・2組）
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	英語であそぼう（きりん組） 今日のお野菜なに？（うさぎ・ぱんだ組） 身体測定（ひよこ・りす・うさぎ組）～22日
19	火	避難訓練
20	水	きっとの日（ぱんだ1組）
21	木	英語であそぼう（ぱんだ2組） 歯磨き教室（きりん3・こあら1組）
22	金	英語であそぼう（こあら2・3組） ひまわり交流会（きりん1組） パン屋さんおやつ（こあら・ぱんだ組）
23	土	卒園児クラス会（令和6年度卒園児対象）
24	日	
25	月	英語であそぼう（ぱんだ1組） きっとの日（ぱんだ2組）
26	火	誕生日会
27	水	英語であそぼう（こあら1・3組） プール納め（きりん組）
28	木	英語であそぼう（ぱんだ2組）歯磨き教室（きりん1・2組） プール納め（こあら組）
29	金	今日のお野菜なに？（きりん・こあら組） プール納め（ぱんだ組）
30	土	
31	日	



ほけんだより 8月号



令和7年8月1日

認定こども園

五日市こどもの国

猛暑が続いている。今年の梅雨は短く、例年よりも早く夏本番がやってきましたね。子どもたちは暑さの中でも元気いっぱい水遊びやプール遊びを楽しんでいます。夢中になって水分補給が不足しないよう注意して、熱中症を予防しましょう。また、高熱などの症状が長引きやすい夏かぜにも注意しましょう。

まだまだ暑い日が続きます。早寝早起き、朝ごはん、十分な休息を取りながら、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

夏に流行する

主な3つの病気

高熱に注意！

夏かぜについて

《咽頭結膜熱（プール熱）》

アデノウイルスによる感染症

- ・39~40°Cの高熱が4~5日続く

- ・のどの痛み

- ・嘔吐や下痢を伴うことがある

- ・目の充血や目やに、痛みや痒み

※目の充血や目やになどの症状がない場合は、アデノウイルス感染症となります

●対症療法が中心

●のどごしの良い食事にする



●水分補給をして脱水を予防する

◎医師による意見書が必要です。

《手足口病》

- ・発熱（ない時もある）

- ・手足口、のど、おしりに赤い発疹や水ぶくれの様な発疹ができる
- ・口内炎がひどいと食欲が落ちる
- ・まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがある

●食事が摂れない時は、柔らかくのどごしの良い食事にする

●治癒後も2~4週間は便にウイルスがいるため

おむつ交換後は手洗いを徹底する



◎登園届が必要です。

《ヘルパンギーナ》

- ・38~40°Cの高熱が2~3日続く

- ・のどの痛み

- ・のどの奥に水ぶくれやへこんだ潰瘍のような発疹ができる



- ・食欲が落ちる

●こまめな水分補給



●のどごしの良い食事にする

●治癒後も2~4週間は便にウイルスがいるため

おむつ交換後は手洗いを徹底する



◎登園届が必要です。

* 症状が見られる時や、いつもと様子が違う時は、必ず受診して医師の指示を仰いでください。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

●水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因に。



一度に沢山飲むより、こまめな水分補給を！

●紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなど



●皮膚のケア

こまめに汗を拭き、シャワーを浴びるなどして、皮膚を清潔に保つ。



●室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こる。



室温は26~28°Cに！

【お知らせ】

5・7月に実施した健康診断の結果で、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。

8月7日は
鼻の日

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

- ・いつも鼻が詰まる、鼻水が出る
- ・いつも目やにと鼻水が出ている
- ・しきりに耳を触る、痛がる・よく鼻血が出る



調理室からのおたより



令和7年8月1日
認定こども園
五日市こどもの国

猛暑が続き、身体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり摂ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいると思います。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲が増す食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活

★朝・昼・夕の3食欠かさず食べる。

特に朝ごはんは重要です。
早寝早起きの規則正しい生活
を心掛けましょう。



4つのポイント



★旬の野菜や果物を食べる。

強い紫外線から肌を守る
抗酸化作用のあるビタミンや
汗で失われるミネラルを、豊富
に含みます。



★冷たいものを摂りすぎない。

胃腸が冷えて食欲が落ちる
原因になります。また、甘い
清涼飲料水の摂りすぎにも
気を付けましょう。



★おやつはダラダラ食べない。

食事が食べられなくなるよう、
時間と量を考えましょう。



食欲がないときは…？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りや、ピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

こしょう



しょうが



ねぎ



みょうが



薬味たっぷりが
おすすめ！



給食レシピの紹介



鶏肉のバーベキューソース

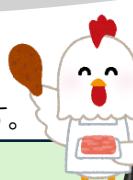
【4人分】

- | | |
|---------|----------|
| 鶏肉（一口大） | 320g |
| ☆ケチャップ | 大さじ1・1/2 |
| ☆中濃ソース | 大さじ1 |
| ☆砂糖 | 大さじ1・1/3 |

①調味料☆を混ぜ合わせ、バーベキューソースを作れる。

②鶏肉に①のバーベキューソースをからめてつける。

③つけた鶏肉をフライパンで焼く。



保育園でも、
人気の給食メニュー
です！！

2025年



8月の献立表



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		
01 金	わかめごはん 鶏肉のから揚げ キャベツのドレッシング和え チーズ 牛乳(全園児)	米、片栗粉、エッグケア、油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、卵、チーズ、炊き込みわかめ	キャベツ、にんじん、きゅうり	○豆乳プリン ○せんべい (きりん～ぱんだ)	
02 土	きつねうどん 青のりポテト パイン缶 牛乳(ひよこ～うさぎ)	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、油揚げ、青のり、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	○さつまいもと栗のタルト ○牛乳(全園児)	
04 月	ご飯 麻婆豆腐 胡瓜と春雨の和え物 バナナ 牛乳(全園児)	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、○牛乳、卵、豚ひき肉、ハム、米みそ(甘みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	○フルーチェ(いちご)	
05 火	ご飯 さけの青じそ焼き じゃが芋ソテー オレンジ 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、砂糖、○クラッカー	牛乳、さけ、ベーコン、○牛乳	オレンジ・ネーブル、にんじん、しょうが、しそ、○ブルーベリージャム	○カナッペ(ひよこ～うさぎ) ○牛乳(ひよこ～うさぎ) ○かき氷(きりん～ぱんだ)	
06 水	ご飯 豚肉のインド風ソテー オクラとツナの中華あえ かき卵汁	米、○食パン、砂糖、片栗粉、ごま油、コンソメ、油	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、○ウインナー、○ビザ用チーズ、鶏レバー、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、オクラ、しめじ、○たまねぎ、えのきたけ、○ピーマン、しようが	○ピザトースト ○牛乳(全園児)	
07 木	ご飯(ゆかり) 肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物 パイン缶 牛乳(全園児)	じゃがいも、米、○砂糖、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも・赤肉)、ちくわ	○ぶどう天然果汁、パイナップル、たまねぎ、こまつな、にんじん、しらたき、黄ピーマン、いんげん	○グレープゼリー	
08 金	ジャムサンド かれいのトマトソースかけ かぼちゃサラダ チーズ 牛乳(全園児)	食パン、エッグケア、砂糖、コンソメ	牛乳、かれい、卵、チーズ、○牛乳	○オレンジ、日本かぼちゃ、トマト、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、いちごジャム・低糖度、干しうどん	○オレンジ ○ビスケット ○牛乳(ひよこ～うさぎ)	
09 土	牛丼 プロッコリーとツナの和え物 バナナ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、砂糖	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、ツナ油漬缶、かまぼこ、牛乳	たまねぎ、プロッコリー、バナナ、しらたき、にんじん、葉ねぎ、しいたけ	○いちご ステイックケーキ ○牛乳(全園児)	
12 火	ご飯 鶏肉と野菜のてり煮 バンサンスー スイカ 牛乳(全園児)	米、砂糖、○砂糖、はるさめ、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏肉(もも皮なし)、生揚げ、卵、○スキムミルク	すいか、たまねぎ、にんじん、○パイン缶、きゅうり、トウモロコシ	○パインヨーグルト	
13 水	肉みそスペゲティー プロッコリーの白ドレ和え チーズ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	スペゲッティ、○クラッカー、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、合びきミニチーズ、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、鶏レバー、牛乳	プロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、○いちごジャム・低糖度、しょうが	○カナッペ(イチゴジャム) ○牛乳(全園児)	
14 木	ご飯 ポークソテー 粉ふき芋 オレンジ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	じゃがいも、米、○焼ふ、○大豆バター、○砂糖、油、コンソメ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、○きな粉、牛乳	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、しめじ、黄ピーマン	○おふのきなこラスク ○牛乳(全園児)	
15 金	ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、マカロニ、エッグケア、油、砂糖	○牛乳、卵、牛肉(もも・赤肉)、ハム、牛乳	たまねぎ、パイン缶、にんじん、きゅうり	○いちごクレープ ○牛乳(全園児)	
16 土	豚丼 粉ふきかぼちゃ チーズ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、チーズ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	○メロンパン ○牛乳(全園児)	



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	
18 月	ご飯 鮭のごま味噌焼き オクラとトマトの和え物 豆腐の清まし汁	米、○ホットケーキミックス、○砂糖、砂糖、○バター、白ごま	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○調製豆乳、ハム、米みそ(甘みそ)	オクラ、○パイン缶、トマト、葉ねぎ、○干しぶどう	○レーズンとパインのマフィン ○牛乳(全園児)
19 火	ご飯 フライドチキン風 ポテトサラダ クリームシチュー	米、じゃがいも、片栗粉、○マカロニ、油、エッグケア、○油、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、卵、ベーコン、○牛ひき肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、きゅうり、○にんじん、コーン(冷凍)、○ピーマン	○マカロニナポリタン ○牛乳(全園児)
20 水	ご飯 生揚げの中華風煮 小松菜ときのこのソテー ^{スイカ} 牛乳(全園児)	米、砂糖、油	牛乳、生揚げ、牛ひき肉	すいか、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しょうが	○青りんごゼリー(ひよこへりす) ○アイスクリーム(うさぎ～ぱんだ)
21 木	豆腐カレーライス 卵サラダ パイン缶 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、卵、豚肉(もも・赤肉)、ハム、鶏レバー、○スキムミルク	パイン缶、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、○ブルーベリージャム、しょうが	○ヨーグルト(ブルーベリージャム)
22 金	ひじきご飯 鮭のムニエル チーズかぼちゃ コンソメスープ	米、○コッペパン、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、油、コンソメ	○牛乳、さけ、ベーコン、チーズ、油揚げ、○きな粉、ひじき、わかめ(乾)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	○きなこパン ○牛乳(全園児)
23 土	味噌ラーメン プロッコリーのごま和え バナナ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	ゆで中華めん、すりごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ちくわ、米みそ(甘みそ)、牛乳	バナナ、プロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ	○りんごのタルト ○牛乳(全園児)
25 月	三色丼 じゃが芋のゆかり和え なすと油揚げのみそ汁	じゃがいも、米、○コッペパン、エッグケア、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、○ウインナー、米みそ(甘みそ)、油揚げ	なす、こまつな、○キャベツ、コーン(冷凍)、たまねぎ	○ホットドッグ ○牛乳(全園児)
26 火	チキンライス スペニッシュオムレツ スペゲティサラダ オレンジ 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、マカロニ・スペゲティー、フレンチドレッシング(乳化型)、コンソメ、○砂糖、油、砂糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、○豆乳ホイップクリーム、ハム	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○パイン缶、ピーマン	○プリンアラモード
27 水	瓦そば風 小松菜とベーコンのソテー ^{とうがんのスープ}	ゆで中華めん、○ホットケーキミックス、○バター、コンソメ、砂糖、油	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、卵、ベーコン、○調製豆乳、焼きのり	こまつな、とうがん、にんじん、○コーン(冷凍)、トウモロコシ	○コーンパン ○牛乳(全園児)
28 木	ご飯 かれいの甘酢あんかけ 白和え チーズ 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、すりごま	牛乳、かれい、木綿豆腐、チーズ、米みそ(甘みそ)	○みかん缶、○バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しらたき、葉ねぎ、しょうが	○フルーツポンチ
29 金	ご飯 生揚げと野菜の含め煮 えのきとオクラの和え物 どうもろこし 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、かつお節	○メロン、どうもろこし、オクラ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、うめ干し・調味漬	○メロン ○せんべい
30 土	肉うどん ジャーマンポテト パイン缶 牛乳(ひよこ～うさぎ)	ゆでうどん、じゃがいも、油	○牛乳、卵、牛肉(もも・赤肉)、油揚げ、ベーコン、かまぼこ、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	○バナナ ステイックケーキ ○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。



は、お誕生日会です。 は、手作りおやつです。 は、ぱんだ1組が考案したメニューです。



の後期献立表



認定こども園
五日市こどもの国

日	曜日	昼食献立名	材料名	午後おやつ
1	金	鶏肉と野菜のトマト煮	胡瓜とみかんの和え物	鶏肉・人参・玉葱・キャベツ 胡瓜・みかん缶・おろしりんご
2	土	煮込みうどん	マッシュポテト	うどん・豚ミンチ・人参・玉葱青梗菜・じゃが芋
4	月	豆腐のそぼろあん	春雨の甘酢和え	豆腐・豚ミンチ・人参・玉葱・しいたけ・ピーマン 春雨・胡瓜・トマト・バナナ
5	火	白身魚のみぞ煮	小松菜のソテー	かれい・人参・玉葱・じゃが芋・小松菜
6	水	肉団子のケチャップ煮	かぼちゃのマッシュ	豚ミンチ・玉葱・人参・しめじ かぼちゃ・食パン・おろしりんご
7	木	肉じゃが	青梗菜のソテー	牛ミンチ・人参・玉葱・じゃが芋 青梗菜・グレープゼリー
8	金	白身魚のスープ煮	トマトサラダ	かれい・人参・玉葱・キャベツ・しめじ トマト・胡瓜・かぼちゃ
9	土	あんかけ丼	ブロッコリーのソテー	牛ミンチ・人参・玉葱・しいたけ ブロッコリー・バナナ
12	火	鶏肉と豆腐のケチャップ煮	人参スティック	鶏ミンチ・豆腐・玉葱・小松菜・人参・じゃが芋
13	水	和風スパゲティ	ブロッコリーの やわらか煮	スパゲティ・合いびき肉・鶏レバー・人参・玉葱 青梗菜・ブロッコリー・おろしりんご
14	木	白身魚の和風煮	ポテトサラダ	かれい・人参・玉葱・黄ピーマン・キャベツ じゃが芋・胡瓜・トマト
15	金	トマトリゾット	マカロニソテー	牛ミンチ・人参・玉葱・小松菜・マカロニ ヨーグルト
16	土	そぼろ丼	粉ふきかぼちゃ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ
18	月	白身魚の煮つけ	胡瓜のサラダ	かれい・人参・玉葱・青梗菜・トマト 胡瓜・ホットケーキミックス
19	火	鶏ミンチと 野菜のクリーム煮	小松菜のソテー	鶏ミンチ・人参・玉葱・じゃが芋・ピーマン スキムミルク・小松菜・かぼちゃ
20	水	麻婆豆腐	じゃが芋スティック	豆腐・豚ミンチ・人参・玉葱・しめじ ピーマン・じゃが芋・すいか
21	木	豚ミンチとじゃが芋の煮物	豆腐のみぞ汁	豚ミンチ・じゃが芋・人参・玉葱 鶏レバー・豆腐・ヨーグルト
22	金	白身魚のケチャップ煮	かぼちゃの甘煮	カレイ・人参・玉葱・ひじき キャベツ・かぼちゃ・じゃがいも
23	土	味噌煮込みうどん	ブロッコリーのソテー	うどん・豚ミンチ・人参・玉葱 青梗菜・ブロッコリー・バナナ
25	月	豚丼	粉ふき芋/ おろしりんご	豚ミンチ・人参・玉葱・なす 小松菜・じゃが芋・おろしりんご
26	火	リゾット	スパゲティサラダ/ みかん缶	鶏ミンチ・人参・玉葱・ピーマン スパゲティ・胡瓜・みかん缶さつま芋
27	水	冬瓜の煮物	小松菜のおひたし	冬瓜・牛ミンチ・人参・玉葱 小松菜・ホットケーキミックス
28	木	白身魚の洋風煮	白和え	かれい・人参・玉葱・じゃが芋 豆腐・ほうれん草・バナナ
29	金	野菜の含め煮	人参スティック	豆腐・豚ミンチ・玉葱・しいたけ 青梗菜・人参・じゃが芋
30	土	牛丼	じゃが芋スティック	牛ミンチ・人参・玉葱 ブロッコリー・じゃが芋・おろしりんご

- ・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。





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	材料名
1	金	豆腐・玉葱・人参・キャベツ・かぼちゃ	おろしりんご	豆腐・かぼちゃ・キャベツ
2	土	かれい・人参・玉ねぎ・青梗菜・じゃが芋	ベビーセンべい	人参・じゃが芋
4	月	豆腐・人参・春雨・ピーマン・トマト	バナナ	豆腐・トマト・玉葱
5	火	かれい・人参・玉葱・じゃが芋・小松菜	ベビーセンべい	人参・じゃが芋
6	水	豆腐・玉葱・かぼちゃ・ピーマン・キャベツ	おろしりんご	豆腐・かぼちゃ・キャベツ
7	木	豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・青梗菜	バナナ	豆腐・人参・青梗菜
8	金	かれい・人参・玉葱・かぼちゃ・トマト	ビスケット	玉葱・トマト
9	土	豆腐・人参・玉葱・ブロッコリー・さつま芋	バナナ	豆腐・ブロッコリー・さつま芋
12	火	鰯・人参・玉葱・小松菜・黄ピーマン	マッシュポテト	鰯・小松菜・じゃが芋
13	水	豆腐・人参・玉葱・ブロッコリー・キャベツ	おろしりんご	人参・ブロッコリー
14	木	かれい・人参・玉葱・黄ピーマン・じゃが芋	ビスケット	トマト・じゃが芋
15	金	豆腐・玉葱・人参・小松菜・さつま芋	ヨーグルト	豆腐・人参・小松菜
16	土	豆腐・人参・玉葱・かぼちゃ・キャベツ	ベビーセンべい	キャベツ・かぼちゃ
18	月	かれい・人参・玉葱・青梗菜・トマト	おろしりんご	トマト・青梗菜
19	火	豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・小松菜	かぼちゃマッシュ	豆腐・人参・じゃが芋
20	水	かれい・人参・玉葱・ピーマン・キャベツ	すいか	かれい・ブロッコリー・キャベツ
21	木	豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・ほうれん草	ヨーグルト	トマト・ほうれん草
22	金	かれい・玉葱・かぼちゃ・人参・キャベツ	マッシュポテト	キャベツ・かぼちゃ
23	土	豆腐・人参・玉葱・ブロッコリー・青梗菜	バナナ	豆腐・ブロッコリー・人参
25	月	豆腐・人参・玉葱・小松菜・じゃが芋	おろしりんご	豆腐・小松菜・じゃが芋
26	火	鰯・人参・玉葱・さつま芋・青梗菜	ベビーセンべい	人参・さつま芋
27	水	豆腐・人参・玉葱・冬瓜・小松菜	ビスケット	豆腐・小松菜・冬瓜
28	木	かれい・人参・玉葱・じゃが芋・ほうれん草	バナナ	玉葱・かぼちゃ
29	金	豆腐・人参・玉葱・青梗菜・黄ピーマン	マッシュポテト	豆腐・青梗菜・じゃが芋
30	土	豆腐・人参・玉葱・ブロッコリー・じゃが芋	おろしりんご	豆腐・人参・ブロッコリー

- ・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。

