

# えんだより9月号



令和7年9月1日  
認定こども園  
五日市こどもの国  
園長 山縣 由美

夏に沢山楽しんだ水遊び、プール遊びも終了しました。毎日の健康チェックのご協力、ありがとうございました。日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、店頭には、美味しそうな秋の果物が並んでいます。秋の到来もうすぐですね。これから、日中は暑く、朝晩は涼しいという寒暖差がある時期です。気温の変化に対応しながら寒暖差に負けず元気に過ごしていきたいと思います。

今月から各学年ごとの運動会を予定しています。トップは0歳ひよこ組です。  
4月から今年度が始まり、半年が過ぎました。担任や友達と園生活を楽しんでいる姿を運動会という行事を通してぜひご覧ください。

(詳細については別途お知らせしていますのでパピーナでご確認ください)

秋は農作物も実りを迎える秋ですが、子ども達が大きく成長する季節でもあります。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋とありますね。お家でぜひ、様々な秋を楽しんでみて下さい。読書と言えば、子ども達は絵本が大好きです。自分の大好きな人の声で読んでもらうと心地よく、同じ時間を共有している安心感にもつながります。ほんの少しの時間を親子で共通の絵本の世界を楽しんでみるのもよいのではないのでしょうか。

## お知らせ

- ・水分補給のため、毎日の水筒持参を引き続き、よろしくお願いいたします。
- ・9月26日は、他園の職員の方々を招き、乳児クラスの公開保育・勉強会があります。

## 9月 救急の日

9月9日は「救急の日」

救急車は  
地域の限られた救急資源



『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	月	英語であそぼう(ぱんだ1組)
2	火	運動会全体練習(きりん・こあら・ぱんだ組)
3	水	ふれあい運動会(ひよこ組)
4	木	英語であそぼう(ぱんだ2組)
5	金	避難訓練
6	土	
7	日	
8	月	身体測定(きりん・こあら・ぱんだ組) 英語であそぼう(こあら組) 今日のお野菜なあに?(うさぎ・ぱんだ組)
9	火	英語であそぼう(ぱんだ1組) 今日のお野菜なあに?(きりん・こあら組)
10	水	祖父母参観日
11	木	英語であそぼう(きりん組) 歯磨き教室(こあら2組) クッキング(ぱんだ組)
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	敬老の日
16	火	身体測定(ひよこ・りす・うさぎ組) 英語であそぼう(ぱんだ2組)
17	水	園庭開放(親子でおなか元気教室) ひまわり交流会(こあら2組)
18	木	運動会全体練習(きりん・こあら・ぱんだ組)
19	金	
20	土	ちびっこ運動会(りす組)
21	日	
22	月	誕生日会
23	火	秋分の日
24	水	運動会予行(きりん・こあら・ぱんだ組)
25	木	ぱんだ組運動会予行 歯磨き教室(こあら3組) 英語であそぼう(きりん組)
26	金	公開保育(ひよこ・りす・うさぎ組)
27	土	
28	日	
29	月	英語であそぼう(こあら組)
30	火	運動会予行(きりん・こあら・ぱんだ組)



# ほけんだより 9月号



令和7年9月1日

認定こども園

五日市こどもの国

心身共に夏の疲れが出やすい頃です。今年は残暑も長引く予報になっています。また、台風発生のシーズンのため、気圧の変化で気管支が影響を受けやすいお子さんは注意が必要です。

月末には、朝晩の寒暖差で体調を崩さないように、衣服の調節にも気を付けたいですね。



## 9月1日は防災の日

### ●いざという時のため家族と防災について話し合う

- ・自宅家屋の耐震強度の確認、改修・補強
- ・周辺地域の環境から予測される災害の確認  
(ハザードマップを確認し、災害時の気象や避難情報の入手方法を確認しておく)

- ・避難場所・ルートの検討  
(実際に歩いて確認する)

- ・家族との連絡方法の確認  
(電話が繋がらない場合の連絡手段や集合場所を決めておく)

- ・災害伝言ダイヤル(171)の利用  
災害により電話が繋がりにくい  
地域の電話番号(市外局番から入力)  
および携帯電話・PHSで利用できるサービス



### ●家の中の安全対策

- ・背の高い家具がない安全なスペースの確保
- ・テレビ、ガラス類を高い所に置かない
- ・家具の転倒や落下防止の対策をする
- ・出入口や通路に物を置かない
- ・窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る

### ●非常時の持ち出し品・備蓄品の用意

飲料水・食料・簡易トイレ・懐中電灯・予備電池・ラジオ・軍手・衣類・防寒着・毛布・アルミシート・カイロ・衛生用品・消毒液・救急箱・常備薬・歯ブラシ・トイレットペーパー・タオル・ポリ袋・笛・携帯電話と充電器・モバイルバッテリー・カセットコンロ・給水用ポリタンク・離乳食・乳児用ミルク・おむつ・母子手帳・お金・マイナンバーカード・ペン・メモ帳



## 9月9日は救急の日

日々成長する子どもたち。好奇心旺盛な子どもの行動は大きな事故につながることもあるので事故を予防しましょう。

ベランダで台などに上がって、  
手すりを越える事故が  
3歳頃から急増する



浴室で残り湯に落ちる  
入浴中に少し目を離したすきに溺  
れることが多い

炊飯器や電気ポットなど、  
調理器具によるやけどが多い



食べ物、おもちゃによる窒息  
ボタン電池、磁石、たばこ、薬、  
洗剤などの誤飲が多い

家の中でも事故に注意!



## 結膜炎



早めに眼科で  
診てもらい  
ましょう

流行性角結膜炎(はやり目)が流行しています。感染力が強いので、注意が必要です!

症状: 目の充血・目やに・まぶたの腫れ

登園の目安: 結膜炎の症状が消失していること

登園の際には、医師が記入した意見書が必要です。



## 調理室からのおたより9月



令和7年9月1日  
認定こども園  
五日市こどもの国

まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、少しずつ日が落ちるのが早くなっているような気がします。夏の疲れが出てくるこの季節。朝夕の気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。

秋は「食の秋」とも言われるように食べ物が美味しい季節です。旬の食べ物を知り、美味しく味わいましょう。



食べる時間を決めて  
「生活リズム」を  
整えよう！

「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいもの。そこで、まずは食事の時間を一定にしてみましょう。毎日、食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になってきます。

生涯にわたる子どもの健やかな成長を支える生活リズムを、焦らず整えていきましょう。

### 今が旬！秋の味覚を味わおう！

くり・・・ビタミンCや食物繊維が豊富。疲労回復や風邪の予防、便秘解消も効果的。

きのこ・・・お腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富。かさがあまり開いてなくて、軸が閉まっていて、あまり汚れてないものがよい。

さつまいも・・・よく太っていて、でこぼこの少ないものがよい。

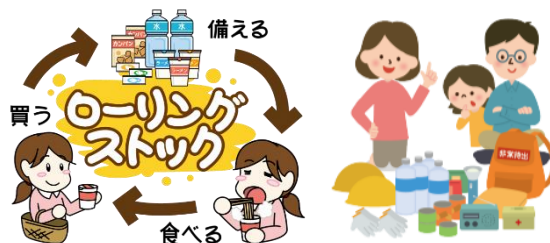
なし・・・軸がしっかりとっていて、お尻がふくらとして広いものがよい。

ぶどう・・・粒の色が濃く、表面に張りがある新鮮なものがよい。

### 防災意識を高めましょう

#### 9月1日は防災の日です。

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### 豆腐のあんかけ丼

《材料》	《4人分》
木綿豆腐	一丁
豚肉	100g
人参	1/3本
玉葱	小1個
かまぼこ	30g
葉ねぎ	少量
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
中華だし	小さじ1
片栗粉	小さじ1



### 給食レシピの紹介です！



#### 《作り方》

- ①木綿豆腐と豚肉は、一口大に切る。
- ②人参はいちょう切り、玉葱は三等分の薄切り、かまぼこは細切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
- ④豚肉に火が通ったら人参・玉葱・かまぼこを入れて、ひたひたの水を入れ柔らかく煮る。
- ⑤調味料で味付けをして葉ねぎを入れ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけたら出来上がり。







# 9月の献立表



2025年

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	
1月	ご飯 牛肉とごぼうのすき焼き風煮 きゅうりとツナの酢の物 じゃが芋と油揚げのみそ汁	米、じゃがいも、○パイ生地、砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、焼き豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、カットわかめ	たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、もやし、しらたき、葉ねぎ、ごぼう	○シュガーパイ 牛乳(全園児) 
2火	ご飯 たらの磯辺揚げ キャベツの塩昆布あえ バナナ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、○食パン、小麦粉、油	鯖、○牛乳、塩昆布	キャベツ、バナナ、にんじん、○いちごジャム、トウモロコシ、しょうが	○ジャムサンド(いちご) ○牛乳(全園児) 
3水	ごま塩ご飯 生揚げのそぼろ煮 青梗菜とベーコンの炒め物 パイン缶 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、卵、ベーコン、ちくわ	パイン缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しらたき	○フルーチェ(ぶどう)
4木	ロールパン 鮭のムニエル ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ	ロールパン、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、フレンチドレッシング(白)、○バター、小麦粉、油、コンソメ	○牛乳、さけ、○調製豆乳、ハム	ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、コーン(冷凍)、パセリ	○メープルマフィン ○牛乳(全園児) 
5金	チャンポンうどん ほうれん草の錦糸和え オレンジ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	ゆでうどん、○グラッサー、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、卵、かまぼこ、牛乳	オレンジ・ネーブル、ほうれん草、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、○ブルーベリージャム	○カナッペ(ブルーベリージャム) ○牛乳(全園児) 
6土	親子丼 粉ふき芋(パセリ) パイン缶 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉(胸皮なし)、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、パセリ	○いちごスティック ケーキ ○牛乳(全園児)
8月	ご飯 肉豆腐 れんこんのごまネーズ和え もずくのみそ汁	米、○コッペパン、エッグケア、砂糖、○砂糖、○グラニュー糖、すりごま、○油	○牛乳、焼き豆腐、鶏肉(胸皮なし)、もずく、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、○きな粉	たまねぎ、にんじん、れんこん、しらたき、ごぼう、きゅうり、エリンギ、ねぎ、葉ねぎ	○きなこパン ○牛乳(全園児) 
9火	チーズパン 秋野菜シチュー 小松菜とウインナーのソテー バナナ 牛乳(全園児)	チーズパン、さつまいも、○カットゼリー(りんご)、○カットゼリー(ぶどう)、シチュールー	牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ウインナー、スキムミルク	たまねぎ、バナナ、にんじん、こまつな、しめじ、○みかん、○パイナップル、コーン(冷凍)、パセリ	○フルーツポンチ 
10水	ミートスパゲティ ベーコンとほうれん草のオムレツ 梨 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	スパゲッティ、じゃがいも、○食パン、エッグケア	牛乳、牛ひき肉、卵、ベーコン	なし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、○コーン、パセリ	○マヨコーントースト ○牛乳(全園児) 
11木	ご飯 なす入り麻婆豆腐 春雨の酢の物 オレンジ 牛乳(全園児)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、鶏レバー、牛乳	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、葉ねぎ、干ししいたけ、しょうが	○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)
12金	ご飯 かれの煮付け 小松菜ともやしの和風サラダ 豚汁	米、○さつまいも、砂糖	○牛乳、かれい、米みそ(甘みそ)、豚肉(もも・赤肉)、カットわかめ	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、しょうが、葉ねぎ	○ふかし芋 ○牛乳(全園児) 
13土	鶏すき丼 チーズかぼちゃ バナナ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、砂糖	○牛乳、鶏肉(胸皮なし)、焼き豆腐、チーズ、牛乳	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい、しらたき、葉ねぎ	○りんごのタルト ○牛乳(全園児)

3歳未満児の朝おやつはお菓子です。3歳以上児の朝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	(○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
16 火	ご飯 たらの西京焼き キャベツと卵の和風サラダ パイン缶 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、○フライドポテト、○油、砂糖	○牛乳、たら、卵、ハム、米みそ(甘みそ)、○青のり、牛乳	パイン缶、キャベツ、にんじん	○フライドポテト ○牛乳(全園児) 
17 水	ご飯(ゆかり) 高野豆腐の卵とじ 小松菜ともやしのごま酢和え えのきとわかめのすまし汁	米、○マカロニ、砂糖、○砂糖、すりごま	○牛乳、卵、鶏ささみ、凍り豆腐、○きな粉、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、もやし、しいたけ、葉ねぎ	○マカロニきな粉 ○牛乳(全園児) 
18 木	コッペパン 鶏肉のトマト煮 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、○砂糖、エッグケア、砂糖、コンソメ、油	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏肉(もも皮なし)、○スキムミルク、ひじき	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、○みかん缶、ピーマン	○ヨーグルト(みかん) 
19 金 	しょうゆラーメン ブロッコリーと卵のサラダ フルーツゼリー 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	ゆで中華めん、○バター、○焼ふ、フレンチドレッシング(白)、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、卵、ハム、牛乳	にんじん、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、葉ねぎ	○おふのラスク ○牛乳(全園児) 
20 土	ハヤシライス キャベツとちくわのソテー パイン缶 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、ごま油	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、牛乳	たまねぎ、パイン缶、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン	○メロンパン ○牛乳(全園児)
22 月 	コーンピラフ ハンバーグ レタスとハムのサラダ りんご 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、○パイ生地、○さつまいも、じゃがいも、○砂糖、コンソメ、○黒ごま、油、○グラニュー糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、木綿豆腐、○調製豆乳、牛乳	レタス、たまねぎ、りんご、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン	○さつまいもパイ ○牛乳(全園児) 
24 水	ご飯 親子煮 キャベツのゆかりあえ 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、卵、木綿豆腐、鶏肉(胸皮なし)、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	○バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トウモロコシ、しいたけ、葉ねぎ	○バナナ ○ビスケット ○牛乳(全園児)
25 木	コッペパン かわいいのマヨドレ焼き 小松菜としめじのソテー オレンジ 牛乳(全園児)	コッペパン、エッグケア、○砂糖、コンソメ、砂糖	牛乳、かわいい、卵	○りんご天然果汁、オレンジ・ネーブル、○りんご、こまつな、しめじ、にんじん	○りんごゼリー 
26 金	きのこカレー コールスローサラダ りんご 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、フレンチドレッシング(白)、○砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、○調製豆乳、鶏レバー、牛乳	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、エリンギ、えのきたけ、コーン(冷凍)、しょうが	○マーブル蒸しパン ○牛乳(全園児) 
27 土	木の葉丼 青のりポテト バナナ 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、卵、かまぼこ、青のり、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	○バナナスティック ケーキ ○牛乳(全園児)
29 月	わかめご飯 かわいいのあんかけ ほうれん草のごま和え パイン缶 牛乳(ひよこ〜うさぎ)	米、○さつまいも、○油、砂糖、片栗粉、白ごま、○グラニュー糖	○牛乳、かわいい、炊き込みわかめ、牛乳	パイン缶、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、にら、しょうが	○さつまいも スティック ○牛乳(全園児) 
30 火	パインパン 生揚げのトマトソース煮 マカロニサラダ オレンジ 牛乳(全園児)	パインパン、じゃがいも、マカロニ、エッグケア、砂糖、コンソメ、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、卵	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン、きゅうり、コーン(冷凍)	○豆乳プリン ○ビスケット (以上児のみ)



は、手作りおやつです。



は、お誕生日会です。



は、ぱんだ2組が考案したメニューです。



# 9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	月	豆腐とミンチの煮物	胡瓜のサラダ	豆腐・牛ミンチ・人参・玉ねぎ・白菜・胡瓜	ビスケット
2	火	白身魚のコンソメ煮	かぼちゃマッシュ	鱈・人参・玉ねぎ・黄ピーマン・しめじ・かぼちゃ おろしりんご・食パン	おろしりんごサンド
3	水	豆腐とじゃが芋の煮物	トマトサラダ	豆腐・鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・青梗菜 トマト・胡瓜・ヨーグルト	ヨーグルト
4	木	白身魚のリゾット	スティック人参/ みかん缶	かれい・玉葱・しめじ・赤ピーマン・ブロッコリー 人参・みかん缶・さつまいも	さつまいもマッシュ
5	金	煮込みうどん	ほうれん草の和え物/ バナナ	うどん・豚ミンチ・人参・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草・バナナ	クラッカー
6	土	そぼろ丼	粉ふき芋	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・しいたけ 青梗菜・じゃが芋	ビスケット
8	月	すき焼き風煮	キャベツの酢の物	豆腐・豚ミンチ・人参・玉ねぎ 白菜・キャベツ・バナナ	バナナ
9	火	白身魚のクリーム煮	小松菜のソテー	かれい・人参・玉ねぎ・黄ピーマン・小松菜 スキムミルク・ぶどうゼリー	ぶどうゼリー
10	水	ミートスパゲティ	じゃが芋スティック/ バナナ	スパゲティ・人参・玉葱・牛ミンチ・ピーマン トマト・じゃが芋・かぼちゃ・バナナ	かぼちゃのマッシュ
11	木	麻婆豆腐	春雨の酢の物	豆腐・豚ミンチ・なす・人参・玉ねぎ・春雨・胡瓜	ビスケット
12	金	白身魚の煮つけ	小松菜の炒め物	かれい・人参・玉ねぎ・しめじ キャベツ・小松菜・さつまいも	ふかし芋
13	土	あんかけ丼	粉ふきかぼちゃ	鶏ミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ・白菜 かぼちゃ・バナナ	バナナ
16	火	野菜のトマトリゾット	スティック人参/ みかん缶	かれい・人参・玉ねぎ・トマト・キャベツ・みかん缶	クラッカー
17	水	豆腐のふわふわ煮	ブロッコリーのソテー	豆腐・豚ミンチ・人参・玉ねぎ・しいたけ 小松菜・ブロッコリー・おろしりんご	おろしりんご
18	木	鶏肉のコンソメ煮	ほうれん草のおひたし	鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・ヨーグルト・みかん缶	みかんヨーグルト
19	金	味噌煮込みうどん	ブロッコリーのサラダ/ みかん缶	うどん・カレイ・人参・玉ねぎ・青梗菜 ブロッコリー・みかん缶・かぼちゃ	かぼちゃのマッシュ
20	土	牛丼	キャベツのサラダ	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・しめじ・キャベツ	ビスケット
22	月	じゃが芋のそぼろ煮	レタスとトマトの 和え物	豚ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ ピーマン・レタス・トマト・さつま芋	スイートポテト
24	水	鶏肉と野菜の煮物	豆腐のみそ汁	鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 しいたけ・豆腐・バナナ	バナナ
25	木	リゾット	スティック人参/ みかん缶	かれい・玉ねぎ・しめじ・赤ピーマン 小松菜・人参・みかん缶・りんごゼリー	りんごゼリー
26	金	洋風うどん	さつま芋の甘煮/ おろしりんご	うどん・豚ミンチ・人参・玉ねぎ・しめじ・トマト キャベツ・さつま芋・おろしりんご・ホットケーキミックス	蒸しパン
27	土	ふわふわ丼	じゃが芋スティック	豆腐・豚ミンチ・人参・玉ねぎ ほうれん草・しいたけ・じゃが芋	ビスケット
29	月	白身魚の野菜あんかけ	ブロッコリーの やわらか煮	かれい・人参・玉ねぎ・しめじ ブロッコリー・さつまいも	さつま芋スティック
30	火	豆腐のケチャップ煮	マカロニサラダ	豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン マカロニ・きゅうり・ヨーグルト	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。





## 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	月	豆腐・人参・玉ねぎ・白菜・じゃが芋	ビスケット	白菜・人参
2	火	鱈・人参・玉ねぎ・黄ピーマン・かぼちゃ	おろしりんご	かぼちゃ・玉ねぎ
3	水	豆腐・人参・玉ねぎ・青梗菜・じゃが芋	ヨーグルト	豆腐・青梗菜・じゃが芋
4	木	かれい・玉ねぎ・ブロッコリー・赤ピーマン・さつま芋	ベビーせんべい	さつまいも・ブロッコリー
5	金	豆腐・人参・玉ねぎ・ほうれん草・かぼちゃ	バナナ	豆腐・ほうれん草・人参
6	土	豆腐・人参・玉ねぎ・青梗菜・じゃが芋	ビスケット	じゃが芋・玉ねぎ
8	月	豆腐・人参・玉ねぎ・白菜・さつま芋	ベビーせんべい	白菜・人参
9	火	かれい・人参・玉ねぎ・小松菜・黄ピーマン・じゃが芋	おろしりんご	小松菜・じゃが芋
10	水	豆腐・人参・玉ねぎ・ピーマン・じゃが芋	バナナ	豆腐・かぼちゃ・キャベツ
11	木	豆腐・人参・玉ねぎ・トマト・かぼちゃ	ビスケット	トマト・玉ねぎ
12	金	かれい・人参・玉ねぎ・キャベツ・小松菜	さつま芋マッシュ	小松菜・人参
13	土	豆腐・人参・玉ねぎ・白菜・かぼちゃ	バナナ	かぼちゃ・白菜
16	火	かれい・人参・玉ねぎ・キャベツ・トマト・じゃが芋	ベビーせんべい	トマト・キャベツ
17	水	豆腐・人参・玉ねぎ・小松菜・さつま芋	おろしりんご	豆腐・ブロッコリー・さつま芋
18	木	豆腐・人参・玉ねぎ・ほうれん草・ピーマン・じゃが芋	ヨーグルト	豆腐・人参・ほうれん草
19	金	かれい・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ	ベビーせんべい	かぼちゃ・青梗菜
20	土	豆腐・人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン	ビスケット	人参・キャベツ
22	月	豆腐・人参・玉ねぎ・レタス・じゃが芋	スイートポテト	トマト・じゃが芋
24	水	豆腐・人参・玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃ	バナナ	豆腐・かぼちゃ・キャベツ
25	木	かれい・玉ねぎ・人参・小松菜・じゃが芋	ベビーせんべい	じゃが芋・小松菜
26	金	豆腐・人参・玉ねぎ・キャベツ・さつま芋	おろしりんご	豆腐・トマト・さつま芋
27	土	豆腐・人参・玉ねぎ・赤ピーマン・ほうれん草	ビスケット	ほうれん草・玉ねぎ
29	月	かれい・人参・玉ねぎ・白菜・ブロッコリー・かぼちゃ	さつま芋マッシュ	かぼちゃ・ブロッコリー
30	火	豆腐・人参・玉ねぎ・ピーマン・じゃが芋	ヨーグルト	豆腐・人参・じゃが芋

- ・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。

