

えんだより 12月号



落ち葉が冷たい風に舞う季節となりました。冷たい風に体は冷えますが、クリスマスの飾り付けを見るだけで体も心も暖かくなるような気がします。

今年のカレンダーも残すところあと1枚。もう12月、やっと12月…皆様にとってはどの様な1年でしたでしょうか。

保護者の皆様のご協力のおかげで、無事、今年の締めくくりとなる月を迎えることができました。来年もこれまでと同じく、子ども達の成長を見守りながらすごして参ります。

今週から始まる、発表会に向けての子ども達の姿からも、それぞれが自分のペースで大きくたくましく成長していることを感じます。引き続き、発表会での子ども達の姿を楽しみに温かいご声援をよろしくお願いいたします。

※ 年末年始の保育について

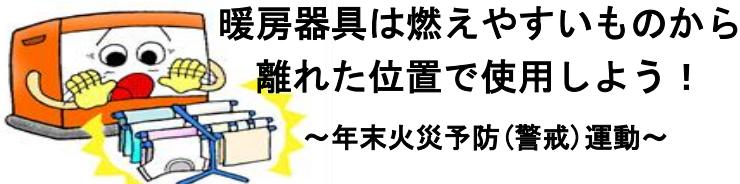
保育納め 12月29日 保育始め 1月5日

保育園休園日は、12月30日～1月4日です。

12月は、子ども達にとっては楽しみな行事が盛りだくさんです。クリスマス、大晦日の年越、お正月など普段とは少し違う様々な経験をする子ども達も多いのではないかと思います。大人にとっては、大掃除やお正月の準備で何かと忙しい時期ですが、ぜひ、お子様にも日本の伝統行事である年越しの準備を体験させてあげてください。年賀状と一緒に書いたり、お節料理を囲んでお話ししたり、家族皆でゆっくり過ごす時間、お子様との関わりを大切にして下さい。そして、年始の挨拶の仕方や、松飾、しめ縄などお正月ならではの風景を楽しんでみて下さい。きっと興味をもって聞いてくれると思いますよ。



12月 ストーブ等火災に注意



『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

令和7年 12月 1日
認定こども園五日市こどもの園
園長 山縣 由美

日	曜	行 事
1	月	英語であそぼう（こあら組） 発表会予行（ぱんだ組） 身体測定（幼児クラス）～5日
2	火	予行・英語であそぼう（ぱんだ組） 玉ねぎ植え予定（こあら組）
3	水	発表会予行（うさぎ組）
4	木	英語であそぼう（きりん組）
5	金	
6	土	生活発表会（こあら3・ぱんだ組）
7	日	
8	月	英語であそぼう（ぱんだ2組） 身体測定（乳児クラス）～12日
9	火	今日のお野菜なに？（こあら・ぱんだ組）
10	水	運動遊び（ぱんだ組）
11	木	英語であそぼう（きりん組） 歯磨き教室（こあら1組）
12	金	
13	土	生活発表会（うさぎ組）
14	日	
15	月	今日のお野菜なに？（うさぎ・きりん組） 英語であそぼう（ぱんだ1組）
16	火	運動遊び（こあら組）
17	水	歯磨き教室（こあら2組） ひまわり交流会（ぱんだ2組） クッキング（ぱんだ組）
18	木	人形劇観劇（うさぎ・きりん組） 園庭開放（人形劇を楽しみましょう）
19	金	誕生日会
20	土	
21	日	
22	月	英語であそぼう（ぱんだ2組）
23	火	運動遊び（きりん組）
24	水	英語であそぼう（こあら組）
25	木	クリスマス会
26	金	避難訓練
27	土	
28	日	
29	月	保育納め
30	火	休園日
31	水	休園日





ほけんだより 12月号

令和7年12月1日

認定こども園

五日市こどもの国

寒さの厳しい季節になり、今年も残すところあと1か月となりました。空気が乾燥し、様々な病気が流行しやすくなります。園内でもインフルエンザが流行しています。12月は大人も子どもたちも楽しい行事がたくさんありますので、感染予防対策と十分な休息、バランスの良い食事を摂り、疲れをためないようにしましょう。

【インフルエンザを予防しましょう】

- 潜伏期間：1～4日
- 人に感染する可能性がある期間は、発症前と発症してからの3～7日間
- インフルエンザにかかったら、早めに抗インフルエンザ薬による治療を開始しましょう！



【予防のために】

- ・手洗い
- ・うがい
- ・予防接種
- ・部屋の湿度は50～60%
- ・十分な睡眠、休養をとる
- ・バランスのよい食事、十分な水分補給
- ・なるべく人ごみを避ける
- ・換気

《インフルエンザと診断されたら》

- 早めに園へ連絡をしてください。
- 「インフルエンザに関する報告」へ保護者の方が記入し、再登園の際に提出してください。

※園のしおり28ページをコピーしてお使いください。

【インフルエンザ出席停止期間】

発症日の翌日から5日間経過し、かつ、解熱した翌日から3日間は出席停止となります。

【ウィルス性胃腸炎に注意しましょう！】

- 先月から、ウィルス性胃腸炎の発症者が増えています。
- 感染して1～2日後に、嘔吐や下痢などの症状が出る。症状は1～2日続くが、発熱は軽度のことが多い。
- 症状が治まっても、2週間～1ヶ月程度は便にウィルスが出続ける。しばらくは便の処理には気をつける。
- 嘔吐物や下痢便には多量のウィルスが含まれており、便1g当たり10億個程度のウィルスが含まれている。
※ウィルスは10～100個程度で感染する。
- 子どもは、脱水症状になりやすいため注意！
脱水予防のために水分補給するが、一気に飲むとまた吐いてしまうため、少しづつ水分補給する。



【嘔吐物の処理について】

- ①換気をする
- ②使い捨て手袋・マスクを付ける
- ③使い捨ての布などで吐物を外から中へ拭き取る
- ④更に消毒液で拭く※アルコール消毒液は効果がありません



【消毒液（500mlのペットボトルを使用した場合）】

水：500ml+塩素系漂白剤：ペットボトルのキャップ2杯

※嘔吐の付いた服は、85°C以上の熱湯に1分間以上つけてから他の衣類とは別に洗濯する。さらに乾燥機かアイロンをかけると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい

- ⑤処理後は手袋・マスクをポリ袋に密封して捨て、石けんと流水で30秒間しっかり手洗いをする

【正しい手洗いを】

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……





調理室からのおたより 12月

令和7年12月1日

認定こども園

五日市こどもの国



朝晩冷え込み空気が乾燥しているので、風邪をひきやすい季節です。ウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のためにも、手洗いをしっかりしていきましょう。

今年も残すところ1か月となりました。慌ただしい日々かと思いますが、しっかり栄養・睡眠・休息をとって健康に1年を締めくくりましょう。

風邪に負けない体づくり

風邪予防に有効なビタミン ACE

ビタミン A

ウイルスが侵入してくる鼻や喉の粘膜を丈夫にする。

人参・かぼちゃ・ほうれん草



ビタミン C

抗酸化作用、ストレスへの抵抗力を高める。

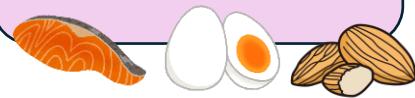
みかん・ブロッコリー・レモン



ビタミン E

酸化作用、白血球の働きをよくし、免疫を高める。

鮭・卵・アーモンド



免疫を高めるたんぱく質

からだの組織をつくり、病気やけがに対する免疫機能を高める

魚・肉・卵・大豆製品



冬もこまめに水分補給

のどが乾燥していると、ウイルスが付着しやすいため、こまめに水分補給をしましょう！



家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう！

12~1月はクリスマスやお正月などで、家族や親しい人と共に食事ができるよい機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理をより一層美味しく感じることにも繋がります。また、行事食を通して食への興味が深まる効果も期待できます。



今年の冬至は 12月 22日です

冬至は1年で1番日照時間が短く、夜が長い日です。

「ん」のつくものを食べると、運気が上がると言われていたため、野菜の少ない季節に栄養を補給し、体を温めてくれるかぼちゃ(なんきん)を食べると風邪をひかないと言われています。給食でも『かぼちゃのクリームシチュー』を出す予定です。

体を温める野菜を食べて、みんな元気に過ごせるといいですね！！



この日は、ぱんだ1組さんのリクエスト給食です！
お楽しみに♪





12月の献立表

2025年

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 月	ご飯 牛肉とごぼうの卵とじ 白和え りんご 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、○食パン、○バター、○グラニュー糖、砂糖、すりごま	○牛乳、木綿豆腐、卵、牛肉(もも・赤肉)、米みそ(甘みそ)、牛乳	たまねぎ、りんご、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、しらたき	○バター シュガートースト ○牛乳(全園児)
02 火	コッペパン かれいのムニエル ジャー・マン・ポテト チーズ 牛乳(全園児)	コッペパン、じやがいも、○砂糖、小麦粉、油	牛乳、かれい、○ヨーグルト(無糖)、チーズ、ベーコン、○スキムミルク	○みかん缶、○パイント缶、たまねぎ、パセリ	○フルーツヨーグルト
03 水	ご飯 肉じゃが 大根のごま酢和え 豆腐のみそ汁	じやがいも、米、○コッペパン、砂糖、白ごま、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏肉(胸皮なし)、卵、○豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、カットわかめ	たまねぎ、だいこん、にんじん、しらたき、○たまねぎ、えのきたけ、トウモロコシ、葉ねぎ	○カレーパン ○牛乳(全園児)
04 木	チャンポンめん 小松菜とウインナーのソテー バナナ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	ゆで中華めん、○さつまいも、○片栗粉、○グラニュー糖、○油、○砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ウインナー、かまぼこ、○調製豆乳、牛乳	バナナ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、葉ねぎ	○スイートポテトボール ○牛乳(全園児)
05 金	ご飯 さわらのねぎみそ焼き ひじきゴママヨサラダ かき卵汁	米、○ホットケーキミックス、○白玉粉、エッグケア、○油、砂糖、すりごま、片栗粉	○牛乳、さわら、卵、○調製豆乳、米みそ(甘みそ)、○粉チーズ、ひじき、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、葉ねぎ	○ポンデケージョ ○牛乳(全園児)
06 土	豆腐のあんかけ丼 じやが芋のゆかりあえ パイント缶 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、じやがいも、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも・赤肉)、牛乳	パイント缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが	○バナナ ステイックケーキ ○牛乳(全園児)
08 月	ご飯 生揚げのカレー炒め ほうれん草の錦糸和え さつま芋のみそ汁	米、○食パン、さつまいも、○砂糖、○大豆バター、○メープルシロップ、砂糖、油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○調製豆乳、卵、米みそ(甘みそ)、鶏レバー	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	○ココア フレンチトースト ○牛乳(全園児)
09 火	ロールパン 和風ポトフ プロッコリーとハムのサラダ チーズ 牛乳(全園児)	じやがいも、ロールパン、フレンチドレッシング(乳化型)、コンソメ	牛乳、チーズ、ハム、鶏肉(もも皮なし)	○みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぶ、キャベツ、コーン(冷凍)、パセリ	○みかん ○せんべい
10 水	おむすび(ごましお) 麻婆豆腐 大根とツナの中華あえ パイント缶 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、○コッペパン、○エッグケア、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、牛乳	パイント缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、えのきたけ、にら、干ししいたけ	○卵サンド ○牛乳(全園児)
11 木	ご飯 鮭のバター醤油焼き もやしとウインナーのソテー バナナ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、○パイ生地、○砂糖、バター、○バター、油	○牛乳、さけ、ウインナー、牛乳	バナナ、もやし、○りんご、にんじん、ピーマン	○アップルパイ ○牛乳(全園児)
12 金	親子丼 れんこんのごまネーズ和え 納豆のみそ汁	○さつまいも、米、エッグケア、砂糖、すりごま	○牛乳、卵、木綿豆腐、鶏肉(胸皮なし)、ハム、挽きわり納豆、かまぼこ、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、れんこん、きゅうり、しいたけ、葉ねぎ	○焼き芋 ○牛乳(全園児)
13 土	ハヤシライス 花野菜のサラダ チーズ 牛乳(ひよこ～りす)	米、油	○牛乳、牛肉(もも・赤肉)、チーズ、ツナ油漬缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ	○メロンパン ○牛乳(全園児)
15 月	ご飯 たらのみそ煮 かぶと大根の塩昆布あえ 豆腐とわかめのすまし汁	米、砂糖	○牛乳、すけとうだら、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、塩こんぶ、カットわかめ	○バナナ、かぶ、だいこん、たまねぎ、かぶ・葉、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	○バナナ ○ビスケット ○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 火	ご飯 厚揚げの酢豚風 小松菜の海苔和え りんご 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、砂糖、○油、片栗粉、油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○調製豆乳、焼きのり、かつお節、牛乳	たまねぎ、りんご、こまつな、にんじん、ピーマン、干しこいたけ	○チュロス ○牛乳(全園児) 
17 水	ご飯(ゆかり) 高野豆腐の卵とじ 白菜とハムのサラダ パイン缶 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、○クラッカー、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖	○牛乳、卵、ハム、凍り豆腐、牛乳	はくさい、たまねぎ、パイン缶、にんじん、コーン缶、しいたけ、○いちごジャム	○カナッペ(いちご) ○牛乳(全園児) 
18 木	コッペパン 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのソテー オレンジ 牛乳(全園児)	コッペパン、○米、エッグケア、パン粉、コンソメ、油	牛乳、さけ、ウインナー、○炊き込みわかめ	オレンジ・ネーブル、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、パセリ	○わかめおにぎり 
19 金	オムライス ほうれん草のサラダ コロコロ野菜スープ フルーツゼリー	米、じやがいも、コンソメ、砂糖、油、○粉糖	○牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、ピーマン、○マーマレード、○いちごジャム、パセリ	○レアチーズケーキ ○牛乳(全園児)
20 土	ぎょうざ風丼 さつま芋の甘煮 バナナ 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、さつまいも、○新米粉のカップケーキ・いちご風味、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら	○米粉のカップケーキ ○牛乳(全園児)
22 月	ジャムサンド(いちご) かぼちゃのクリームシチュー マカロニサラダ パイン缶 牛乳(全園児) 	食パン、じやがいも、シチュールウ、マカロニ、フレンチドレッシング(乳化型)	牛乳、卵、ハム、スキムミルク、鶏肉(もも皮なし)	パイン缶、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、いちごジャム、しめじ、きゅうり、パセリ	○豆乳プリン ○せんべい (以上児のみ)
23 火	ご飯 かれいの竜田揚げ風 小松菜とささみのごま酢和え もずくのみそ汁	米、○コッペパン、片栗粉、油、砂糖、○砂糖、○グラニュー糖、○油、すりごま	○牛乳、かれい、鶏ささみ、もずく、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、こまつな、葉ねぎ、しょうが	○ココアパン ○牛乳(全園児) 
24 水	肉みそスパゲティ スパニッシュオムレツ バナナ 牛乳(全園児)	スパゲッティ、じやがいも、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、米みそ(甘みそ)	○ぶどう天然果汁、たまねぎ、バナナ、にんじん、もやし	○グレープゼリー 
25 木	クロワッサン タンドリーチキン スノーマンポテト オニオンスープ 	じやがいも、クロワッサン、エッグケア、油、コンソメ、砂糖	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ヨーグルト(無糖)、ウインナー、焼きのり	たまねぎ、にんじん、ミニトマト、コーン(冷凍)、パセリ	○クリスマスのいちごモンブラン ○牛乳(全園児)
26 金	年越しうどん ほうれん草の海苔酢あえ みかん 牛乳(全園児)	ゆでうどん、○米、砂糖、○砂糖	牛乳、卵、豚肉(もも・赤肉)、かまぼこ、○油揚げ、○ひじき、焼きのり、かつお節	みかん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、○にんじん、葉ねぎ	○ひじきおにぎり 
27 土	鶏すき丼 かぼちゃのチーズ和え パイン缶 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、パイン缶、たまねぎ、にんじん、はくさい、しらたき、葉ねぎ	○さつま芋と栗のタルト ○牛乳(全園児)
29 月	ドライカレー 青のりポテト フルーツゼリー 牛乳(ひよこ～うさぎ)	米、じやがいも、カラールウ、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、青のり、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	○いちご ステイックケーキ ○牛乳(全園児)



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			材料名	午後おやつ
1	月	牛ミンチと野菜のうま煮		白和え	牛ミンチ・人参・玉葱・白菜・豆腐・ほうれん草 りんご
2	火	白身魚のケチャップ煮		粉ふき芋	かれい・人参・玉葱・キャベツ・青梗菜・じゃが芋 みかん缶・ヨーグルト
3	水	肉じゃが		大根のやわらか煮	鶏肉・人参・玉葱・しいたけ・じゃが芋・大根 かぼちゃ
4	木	みそ煮込みうどん		小松菜のソテー/バナナ	うどん・豚ミンチ・人参・玉葱・キャベツ・小松菜 バナナ・さつま芋
5	金	白身魚のリゾット		かぼちゃのマッシュ/ みかん缶	鰯・人参・玉葱・白菜・ブロッコリー・かぼちゃ みかん缶・おろしりんご
6	土	あんかけ丼		じゃが芋スティック	豚ミンチ・人参・玉葱・豆腐・ピーマン・じゃが芋
8	月	白身魚のみそ煮		ほうれん草のお浸し	かれい・人参・玉葱・大根・しめじ・ほうれん草 さつま芋
9	火	ポトフ		ブロッコリーの 甘酢あえ	鶏肉・人参・玉葱・キャベツ・かぶ・じゃが芋 ブロッコリー・バナナ
10	水	麻婆豆腐		人参スティック	豚ミンチ・人参・玉葱・青梗菜・大根・豆腐 かぼちゃ
11	木	白身魚のくずとじ煮		粉ふき芋	鰯・人参・玉葱・白菜・ほうれん草・じゃが芋 りんご
12	金	鶏肉とひじきの ケチャップ煮		豆腐のみそ汁	鶏肉・人参・玉葱・ひじき・しいたけ・キャベツ 豆腐・さつま芋
13	土	豆腐のふわふわ丼		ブロッコリーの やわらか煮	牛ミンチ・人参・玉葱・しめじ・豆腐 ブロッコリー
15	月	白身魚の 野菜あんかけ		かぶのコンソメ煮	鰯・人参・玉葱・白菜・青梗菜・かぶ・バナナ
16	火	豆腐のそぼろあん		小松菜のソテー	豆腐・豚ミンチ・人参・玉葱・ピーマン・キャベツ 小松菜・さつま芋
17	水	鶏ミンチとじゃが芋の ケチャップ煮		人参スティック	鶏ミンチ・人参・玉葱・しいたけ・じゃが芋・白菜 ヨーグルト
18	木	白身魚のスープ煮		ブロッコリーのソテー	かれい・人参・玉葱・大根・小松菜・ブロッコリー かぼちゃ
19	金	炒り豆腐		ポテトサラダ	鶏ミンチ・しめじ・人参・玉葱・じゃが芋・ほうれん草 豆腐・胡瓜・おろしりんご
20	土	みそおじや		さつま芋の甘煮	豚ミンチ・人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・さつま芋 バナナ
22	月	かぼちゃのスープ煮		ブロッコリーの 甘酢あえ	鶏肉・人参・玉葱・しめじ・かぼちゃ・ブロッコリー 食パン・おろしりんご
23	火	白身魚の煮つけ		さつま芋マッシュ	かれい・人参・玉葱・白菜・小松菜・さつま芋
24	水	肉みそスパゲティ		じゃが芋スティック/ バナナ	スパゲティ・豚ミンチ・人参・玉葱・青梗菜・じゃが芋 バナナ・グレープゼリー
25	木	豆腐団子の ケチャップ煮		かぼちゃマッシュ	鶏ミンチ・人参・玉葱・キャベツ・豆腐・かぼちゃ さつま芋
26	金	洋風うどん		ほうれん草のお浸し/ みかん缶	鰯・うどん・人参・玉葱・ブロッコリー・ほうれん草 みかん缶・バナナ
27	土	そぼろ丼		かぼちゃの ポタージュ	鶏ミンチ・人参・玉葱・豆腐・白菜・かぼちゃ
29	月	豆腐とレバーの ケチャップ煮		じゃが芋スティック	豚ミンチ・レバー・人参・玉葱・豆腐・じゃが芋 りんごゼリー

・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・玉葱・白菜・ほうれん草	煮りんご	人参・ほうれん草
2	火	かれい・人参・玉葱・キャベツ・じゃが芋	ヨーグルト	玉葱・青梗菜
3	水	豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・大根	かぼちゃの甘煮	豆腐・人参・大根
4	木	豆腐・人参・玉葱・キャベツ・小松菜	スイートポテト	玉葱・小松菜
5	金	鰯・人参・玉葱・白菜・かぼちゃ	おろしりんご	ブロッコリー・白菜
6	土	豆腐・人参・玉葱・ピーマン・じゃが芋	ベビーせんべい	人参・じゃが芋
8	月	かれい・人参・玉葱・大根・ほうれん草	さつま芋甘煮	玉葱・ほうれん草
9	火	豆腐・人参・玉葱・キャベツ・かぶ・ブロッコリー	バナナ	豆腐・ブロッコリー・かぶ
10	水	豆腐・人参・玉葱・青梗菜・大根	かぼちゃのマッシュ	人参・かぼちゃ
11	木	鰯・人参・玉葱・白菜・ほうれん草・じゃが芋	煮りんご	玉葱・ほうれん草
12	金	豆腐・人参・玉葱・キャベツ・かぶ	スイートポテト	豆腐・さつま芋・かぶ
13	土	豆腐・人参・玉葱・ブロッコリー・カリフラワー	ベビーせんべい	人参・ブロッコリー
15	月	鰯・人参・玉葱・白菜・青梗菜・かぶ	バナナ	かぶ・青梗菜
16	火	豆腐・人参・玉葱・小松菜・キャベツ	さつま芋甘煮	豆腐・小松菜・さつま芋
17	水	豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・白菜	ヨーグルト	白菜・人参
18	木	かれい・人参・玉葱・大根・小松菜	かぼちゃの甘煮	人参・玉葱
19	金	豆腐・人参・玉葱・じゃが芋・ほうれん草	おろしりんご	豆腐・ほうれん草・じゃが芋
20	土	豆腐・人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・さつま芋	バナナ	人参・さつま芋
22	月	豆腐・人参・玉葱・かぼちゃ・ブロッコリー	おろしりんご	豆腐・かぼちゃ・玉葱
23	火	かれい・人参・玉葱・白菜・小松菜	ベビーせんべい	人参・小松菜
24	水	豆腐・人参・玉葱・青梗菜・じゃが芋	バナナ	豆腐・青梗菜・じゃが芋
25	木	豆腐・人参・玉葱・キャベツ・かぼちゃ	スイートポテト	かぼちゃ・キャベツ
26	金	鰯・人参・玉葱・ブロッコリー・じゃが芋	ベビーせんべい	ブロッコリー・さつま芋
27	土	豆腐・人参・玉葱・白菜・かぼちゃ	バナナ	人参・玉葱
29	月	豆腐・人参・玉葱・キャベツ・じゃが芋	ベビーせんべい	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。

