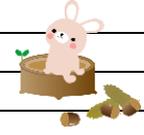


園だより



10月の行事予定

1	火	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	身体測定 園外保育「マリホ水族館」 (きりん・ぞう・ぱんだ組)
8	火	ちびっこ運動会(ひよこ組)
9	水	クッキング「かぼちゃクッキー」(ぱんだ組)
10	木	
11	金	
12	土	ちびっこ運動会(りす・うさぎ組)
13	日	
14	月	スポーツの日
15	火	
16	水	にじの広場「ハロウィン製作」
17	木	
18	金	
19	土	運動会(きりん・ぞう・ぱんだ組)
20	日	
21	月	避難訓練(水害) Kits アドベンチャー(ぞう組) 
22	火	遠足「安佐動物公園」(きりん・ぞう・ぱんだ組)
23	水	Kits アドベンチャー(ぱんだ組)
24	木	文化交流会(きりん・ぞう・ぱんだ組)
25	金	遠足「五日市中央公園」(うさぎ組) Kits アドベンチャー(きりん組)
26	土	
27	日	
28	月	消防署立ち合い避難訓練
29	火	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)
30	水	誕生日会 
31	木	ハロウィンパーティー クッキング「サイエンスクッキング」

澄みきった広い空、爽やかな風、草陰から聞こえる虫の声、どれも気持ちよく心にしみて秋を感じます。

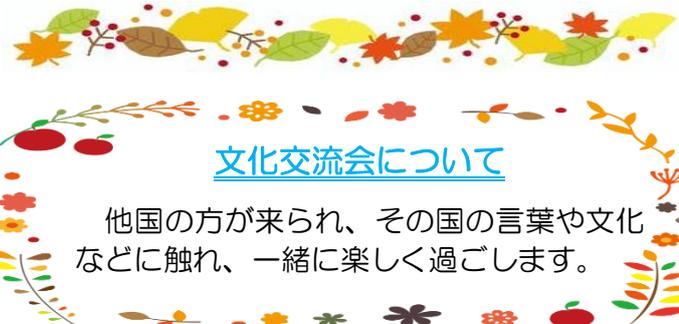
戸外活動には絶好の季節となりました。散歩や公園探索で木の実拾いや虫探しなど身近な自然に触れてのびのびと遊ぶ中で、一人ひとりが経験する感動や発見に共感しながら、感性豊かな心を育てていきたいと思っています。

子どもたちは今、かけっこや表現、運動遊びが盛り上がり生き生きと活動しています。運動会に向けて、パワー全開で楽しみ取り組む姿に成長を感じる日々です。中でも、保育園最後の運動会になるぱんだ組の子どもたちは、繰り返し取り組む中で、だんだん真剣な表情になり、子ども同士でどうしたらいいかを考えたり、伝え合ったりし、年長らしい姿が見られます。

友だちと一緒に思いきり体を動かして遊びこむ過程での、勝った喜びや負けた悔しさ、仲間意識や葛藤、その子なりの目標や挑戦、やり遂げる充実感など、様々な感情を経験していく子どもたちは運動能力の育ちだけでなく心も大きく成長し、ずいぶん逞しくなりました。また、そんな姿に乳児クラスの子も影響を受けているようで、競技をじーっと見たり、体を揺らしたりして喜ぶなど、かわいい笑顔にあふれています。

日頃の遊びや取り組みの中での育ちを大切に見守りながら、子どもたちの「やるぞー!!」という意欲あふれる姿を精一杯応援していきたいと思っています。

引き続き熱中症対策や朝夕と日中の気温差による風邪など、子どもたちの体調管理には十分留意して、健康に過ごせるようにしていきたいと思っています。



文化交流会について

他国の方が来られ、その国の言葉や文化などに触れ、一緒に楽しく過ごします。

来月の予定

11月14日(木) 秋祭り
(うさぎ・きりん・ぞう・ぱんだ組)
*当日、保護者の参観は自由です。

10月 地震火災対策

確実に火を消そう！
火の元の確認を忘れず地震火災を防ごう



『守りたい 未来があるから 火の用心』
佐伯消防署予防課 Tel 9 2 1 - 2 2 3 6



ほけんだより

令和6年10月1日
にじ保育園

夏の暑さもひと段落つき、朝夕は過ごしやすい時期になりましたが、日中はまだまだ気温が高い日もあります。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、衣服の調整をしたり、食欲の秋ということで栄養豊富な食べ物を食べて元気に過ごせるようにしましょう。



10月10日は目の愛護デー

目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目ともっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。



□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。インフルエンザの流行する季節になりました。予防するためにも、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。また熱・咳・などの症状が出ましたら早めに病院受診しましょう。

薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



令和6年10月1日
にじ保育園

今月は運動会があり、みんなのびのびと運動遊びを楽しんでいます。たくさん体を動かして、おなかをすかせ、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。



☆おやつについて

おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。



おやつの役割とは？(3歳未満児と3歳以上児に分けて説明します。)

○3歳未満児・・・離乳食を完了して幼児食に移行したときに「補食」として位置づけられるものです。特に3歳未満の子どもは、まだ遊び食べやムラ食い、食事中に眠くなってしまふなど、安定して栄養を摂ることができないため一日に1~2回の栄養補給が必要です。そのため、当園ではうさぎ組までは午前9時にもおやつを提供しています。(市販のお菓子)

○3歳以上児・・・食事で栄養を十分に摂れるようになると、おやつの役割は「楽しい時間」になります。家族や友だちと一緒に食べ、会話を楽しむ時間になるように心がけましょう。また、季節の行事や旬を感じられるものと市販のお菓子を上手に組み合わせ、変化を持たせることも大切です。



☆おやつのレシピ紹介

当園では、15時のおやつはできる限り手作りにこだわって献立を作っています。今回は、子どもたちに人気のクッキーのレシピを紹介します。



当園では、卵アレルギーがある子ども食べられるよう卵は使用していません。

材料(約12枚分)

- ・小麦粉 80g
- ・バター 40g
- ・砂糖 25g

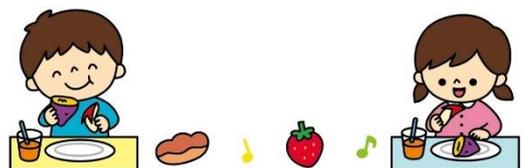
※プレーン味以外にする場合
ジャムクッキーなら
ジャムを10gプラス
かぼちゃクッキーなら
かぼちゃを15gプラス
ココアクッキーなら
純ココアを5gプラス
とお好みの味に変えて作るのもいいですよ。

作り方

1. 小麦粉と砂糖をボウルに入れ、よく混ぜ合わせておく。
2. バターを耐熱皿に入れ、電子レンジで30秒ほど温める。溶けていなかったらプラスで溶けるまで温める。
3. 1に2を入れ、手で粉気がなくなるまで混ぜる。
4. オーブンを170℃に予熱しておく。
5. 3をめん棒で7mmほどの厚さに伸ばし、好きな型で抜き天板にクッキングシートを敷き乗せていく。(型がない場合は手で好きな形にする。)
6. 予熱したオーブンに5を入れ、12分ほど焼く。
7. 焼き色がついたら、粗熱をとり完成。

おやつは、お菓子やジュースだけではなくありません。ごはんや、パン、麺類、芋類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。おにぎりやサンドイッチ、今回紹介したクッキーなど子どもと一緒に作るのも食べるだけでなく作る楽しさにもつながるのでいいかもしれません。

毎日手作りは大変ですので、例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスして他の食品を組み合わせるのもいいでしょう。





10月の献立表



日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		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 ポパイオムレット チーズポテト パイナップル 牛乳(全園児)	ロールパン、じゃがいも、 米	牛乳、卵、合い挽きミンチ、 チーズ、ハム、○しらす干し、 ○かつお節、○牛乳	パイナップル、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん	○じゃこむすび ○牛乳(3歳未満児)
02 水	ごはん 厚揚げの中華煮 きゅうりの甘酢 さつま芋のみそ汁 牛乳(全園児)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、○牛乳、厚揚げ、豚 肉(もも)、ちくわ、米みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 もやし、チンゲンサイ、 しいたけ、葉ねぎ	○フルーチェ いちご
03 木	豆乳カルボナーラ ブロッコリーのツナサラダ りんご 牛乳(3歳未満児)	○パイ生地、エッグケア、 ○グラニュー糖、片栗粉	○牛乳、調製豆乳、ベーコン、 ツナ油漬缶、粉チーズ、 牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、ブロッコリー、 黄ピーマン	○シュガーパイ ○牛乳(全園児)
04 金	パイナップル タラのパン粉焼き ウインナーソテー きのこの中華スープ 牛乳(全園児)	パイナップル、○じゃがいも、 ○片栗粉、油、パン粉、○ 砂糖	牛乳、たら、ウインナー、 カットわかめ、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、しめじ、えの きたけ、なめこ	○芋もち ○牛乳(3歳未満児)
05 土	豚とじ丼 焼きかぼちゃ バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、○塩バターパン、油	○牛乳、卵、豚肉(もも)、か まぼこ、牛乳	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、葉ねぎ、しい たけ	○塩バターパン ○牛乳(全園児)
07 月	ジャージャー麺 小松菜のお浸し パイナップル 牛乳(3歳未満児)	給食用ラーメン、○食パ ン、○エッグケア、片栗粉、 砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、 油揚げ、米みそ、かつお 節、牛乳	パイナップル、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、こまつな、し いたけ、葉ねぎ	○たまごサンド ○牛乳(全園児)
08 火	味パン レバーコロッケ ひじきのごまドレ オニオンスープ 牛乳(3歳未満児)	味パン、じゃがいも、パン 粉、小麦粉、油、○砂糖	○牛乳、豚ひき肉、鶏レ バー、ハム、○きな粉、ひじ き、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 コーン、えのきたけ	○カナッペ(きな粉) ○牛乳(全園児)
ひよこ組 運動会					
09 水	豆腐カレーライス かみかみごぼう炒め オレンジ 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○小麦粉、 ○無塩バター、○砂糖、ご ま油、砂糖	○牛乳、絹ごし豆腐、豚肉 (もも)、牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 ごぼう、糸こんにゃく、 れんこん、いんげん、○か ぼちゃ	○かぼちゃクッキー ○牛乳(全園児)
10 木	栗ごはん カレイのきのこあんかけ ほうれん草ののり和え もずくのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、片栗 粉	○牛乳、かたい、○調製豆 乳、もずく、○チーズ、くり、 のり佃煮、米みそ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、た まねぎ、もやし、しめじ、え のきたけ、ピーマン、しい たけ、葉ねぎ	○チーズ蒸しパン ○牛乳(全園児)
11 金	ごはん 高野豆腐のチャンプル 春雨サラダ じゃが芋の中華スープ 牛乳(3歳未満児)	米、○米粉クレープ(パイ ン)、○米粉クレープ(いち ご)、じゃがいも、はるさめ、 砂糖、ごま油	○牛乳、卵、豚肉(もも)、凍 り豆腐、ハム、カットわか め、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅう り、チンゲンサイ	○米粉クレープ (パイナップル)(ひよこ〜きりん 組) (いちご)(ぞう・ぱんだ組) ○牛乳(全園児)
12 土	きつねうどん ふかしさつま芋 みかん缶 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、さつまいも、○ バウムクーヘン	○牛乳、鶏もも肉(皮な し)、油揚げ、かまぼこ、牛 乳	みかん缶、たまねぎ、はくさ い、にんじん、葉ねぎ	○バウムクーヘン ○牛乳(全園児)
りす・うさぎ組 運動会					
15 火	ごはん 肉じゃが 海藻サラダ キャベツのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○ホット ケーキ粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○調 製豆乳、○つぶしあん、ち くわ、米みそ、カットわか め、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 キャベツ、糸こんにゃく、 葉ねぎ、いんげん	○どら焼き ○牛乳(全園児)
16 水	ロールパン 鮭のチーズ焼き ベーコンと野菜のソテー 白菜のスープ 牛乳(3歳未満児)	ロールパン、○さつまいも、 ○砂糖、○油、○黒ごま	○牛乳、さけ、チーズ、 ベーコン、牛乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、 チンゲンサイ、黄ピー マン	○焼き大学芋 ○牛乳(全園児)
17 木	焼きうどん 炒り卵 みかん缶 牛乳(全園児)	ゆでうどん、○砂糖、○ ケーキシロップ、砂糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、 卵、豚肉(もも)、あおのり	みかん缶、キャベツ、にん じん、たまねぎ、もやし、 ピーマン、グリーンピース	○ヨーグルト (ケーキシロップ)



日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ (○は午後おやつ)
		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 金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の白和え 柿 牛乳(3歳未満児)	米、○味パン、白ごま、砂 糖	○牛乳、鶏もも肉(皮な し)、木綿豆腐、○豚ひき 肉、米みそ、牛乳	かき、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、ブロッコリー、 ○たまねぎ、糸こんにゃく	○ミートパン ○牛乳(全園児)
19 土	木の葉丼 コロコロポテト パイナップル 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○ピープ、 砂糖	○牛乳、卵、かまぼこ、牛 乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、 葉ねぎ、しいたけ	○ピープ ○牛乳(全園児)
きりん〜ぱんだ組 運動会					
21 月	ごはん ぎせい豆腐 切干大根のごまマヨ 玉ねぎのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、エッ グケア、○油、砂糖、白ごま	○牛乳、木綿豆腐、卵、豚 ひき肉、○調製豆乳、ハ ム、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅう り、○ブルーベリージャム、 しいたけ、切り干しだいこ ん、いんげん、葉ねぎ	○ブルーベリー ドーナツ ○牛乳(全園児)
22 火	にゅうめん かぼちゃの黄金煮 オレンジ 牛乳(3歳未満児)	干しそうめん、○砂糖、砂 糖、バター	○牛乳、鶏もも肉(皮な し)、かまぼこ、油揚げ、○ ゼラチン、牛乳	○ぶどう天然果汁、かぼ ちゃ、オレンジ、たまねぎ、 にんじん、しいたけ、葉ねぎ	○グレープゼリー ○牛乳(全園児)
きりん〜ぱんだ組 遠足					
23 水	牛肉と大豆のハヤシライス じゃこサラダ りんご 牛乳(3歳未満児)	米、○フライドポテト、○ 油、ごま油、砂糖	○牛乳、牛肉、大豆水煮、 しらす干し、牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、こまつな、エ リンギ、グリーンピース	○フライドポテト ○牛乳(全園児)
24 木	ごはん 鱈のねぎみそ焼き もやしの酢の物 卵スープ 牛乳(3歳未満児)	米、○バター、○焼ふ、○ グラニュー糖、砂糖	○牛乳、さわら、卵、米み そ、カットわかめ、牛乳	もやし、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、葉ねぎ	○お麩のラスク ○牛乳(全園児)
25 金	ロールパン きのこのクリームシチュー オーロラサラダ パイナップル 牛乳(3歳未満児)	ロールパン、じゃがいも、○ 小麦粉、○油、○砂糖、 エッグケア、○白ごま	○牛乳、鶏もも肉(皮な し)、調製豆乳、ハム、牛乳	パイナップル、にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、ブロッコリー、 しめじ、コーン	○ちんすこう ○牛乳(全園児)
うさぎ組 遠足					
26 土	ブルコギ風丼 里芋の煮物 みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、さといも、○メープルパ ン、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、牛乳	みかん缶、たまねぎ、にん じん、にら、しいたけ	○メープルパン ○牛乳(全園児)
28 月	ちゃんぽん麺 バイクドポテト りんご 牛乳(3歳未満児)	給食用ラーメン、じゃがい も、○ホットケーキ粉、油、 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、○調 製豆乳、かまぼこ、牛乳	りんご、キャベツ、たまね ぎ、もやし、にんじん、葉ね ぎ	○豆乳マフィン ○牛乳(全園児)
29 火	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の菜種和え バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、○コッペパン、○油、○ 砂糖、片栗粉、砂糖、ごま 油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、卵、○きな粉、米みそ、 牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、 こまつな、たけのこ、し いたけ、葉ねぎ	○揚げパン風 (きな粉) ○牛乳(全園児)
30 水	クロワッサン チキンカツ ミントマト コールスローサラダ ポタージュ 牛乳(3歳未満児)	クロワッサン、○パイ生地、 パン粉、○じゃがいも、小 麦粉、油、クルトン	○牛乳、鶏むね肉(皮な し)、○ベーコン、○とろけ るチーズ、ハム、牛乳	キャベツ、きゅうり、ミントマ ト、にんじん	○ベーコンポテト チーズパイ ○牛乳(全園児)
31 木	おぼけごはん ハロウィンハンバーグ ブロッコリーのサラダ かぼちゃのコンソメスープ 牛乳(3歳未満児)	米、○小麦粉、○バター、 ○砂糖、エッグケア、パン 粉、○純ココア	○牛乳、○豆乳、合い挽き ミンチ、鶏レバー、のり佃 煮、牛乳	○パイナップル濃縮果汁、 たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、かぼちゃ、○パイ ン缶、黄ピーマン	○ココアクッキー ○いちごパイの 豆乳ドリンク(ぱんだ組) ○牛乳(ひよこ〜ぞう組)

は、お誕生日会です。

は、手作りおやつです。

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。





10月 離乳食献立表



にじ保育園

2024年

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	後期食おやつ (午後)
1	ポパイソテー	(合い挽きミンチ)・鶏ミンチ・ほうれん草・玉ねぎ・人参	マンナビスケット
火	スティックポテト	じゃが芋	
2	豆腐の中華風煮	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	バナナ
水	さつま芋のみそ汁	さつま芋	
3	鶏ささみ(スパゲティー) うどん	(スパゲティー)・うどん・鶏ささみ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・黄ピーマン	おろしりんご
木	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	
4	魚の煮つけ	カレイ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・ピーマン	マッシュポテト
金	キャベツの和え物	キャベツ	
5	そぼろ丼	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	白せんべい
土	バナナ	バナナ	
7	ジャージャー麺	うどん・(豚ミンチ)・鶏ミンチ・玉ねぎ・キャベツ・人参	ジャムサンド (イチゴジャム)
月	小松菜のお浸し	小松菜	
8	(ひじきと)レバーの煮物	(ひじき)・鶏レバー・じゃが芋・玉ねぎ・人参	アンパンマンビスケット
火	ブロッコリーの和え物	ブロッコリー	
9	あんかけ丼	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・インゲン	かぼちゃの茶巾
水	豆腐のみそ汁	豆腐	
10	魚の煮物	カレイ・玉ねぎ・人参・ピーマン	蒸しパン
木	ほうれん草のさっと煮	ほうれん草	
11	野菜のうま煮 (スティックきゅうり)	鶏ミンチ・玉ねぎ・チンゲン菜・ブロッコリー (きゅうり)	ウエハース
金	つぶし人参	人参	
12	煮込みうどん	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜	みかん缶
土	ふかしさつま芋	さつま芋	
15	肉じゃが	(豚ミンチ)・鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・インゲン	ホットケーキ
火	キャベツのみそ汁	キャベツ	
16	魚の野菜あんかけ	カレイ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・黄ピーマン・白菜	さつま芋マッシュ
水	ブロッコリーの煮浸し	ブロッコリー	
17	焼きうどん	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ	ヨーグルト
木	スティック人参	人参	

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	後期食おやつ (午後)
18	鶏肉のさっと煮	鶏ささみ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー	バナナ
金	ほうれん草のみそ和え	ほうれん草	
19	鶏肉丼	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ	白せんべい
土	コロコロポテト	じゃが芋	
21	炒り豆腐	豆腐・(豚ミンチ)・鶏ミンチ・人参・ブロッコリー・インゲン	ブルーベリードーナツ
月	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ	
22	にゅうめん	そうめん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	グレーゼリー
火	かぼちゃのほくほく煮	かぼちゃ	
23	リゾート風	鶏ささみ・トマト・玉ねぎ・人参・小松菜	煮りんご
水	じゃこサラダ	キャベツ・しらす	
24	魚のみそ焼き	カレイ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・白菜	パンケーキ
木	おさつスティック	さつま芋	
25	シチュー	鶏ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー	蒸しパン
金	キャベツのサラダ	キャベツ	
26	中華丼	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜	みかん缶
土	ブロッコリーのつぶし煮	ブロッコリー	
28	ちゃんぽん麺	うどん・(豚ミンチ)・鶏ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・人参	マフィン
月	ポテトマッシュ	じゃが芋	
29	麻婆豆腐	鶏ミンチ・豆腐・玉ねぎ・人参・白菜	バナナ
火	小松菜の和え物	小松菜	
30	チキンソテー (スティックきゅうり)	鶏ささみ・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ (きゅうり)	おろしりんご
水	コロコロ人参	人参	
31	レバーと野菜の煮物	鶏レバー・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・黄ピーマン	アンパンマンビスケット
木	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ	

- ☆離乳食にはおかゆがつきます。
- ☆中期食はお昼の離乳食です。
- ☆後期食は午前(お菓子とミルク)、お昼の離乳食、午後(おやつとミルク)です。
- ☆()は後期食です。
- ☆午後のおやつは後期食のみです。

