

7月 園だより

令和7年7月1日

五日市にしこども園
園長 旗手 美恵

夏本番。太陽の光がまぶしく降り注ぐ中、こども園では毎日子どもたちの元気な笑い声が響き渡っています。水や土、さまざまな素材に触れながら、心も身体も解放され、のびのびと夏の遊びを楽しむ姿が見られます。

ひんやり感触遊びを楽しみながら、色水、泡、泥、寒天、小麦粉粘土、氷…など様々な物に触れて感触の違いを味わい大喜びの子どもたち。子どもたちなりの気付きや工夫を大切に、友だちと一緒に遊ぶ中で関わりが広がるようにしていきたいと思ひます。また、今日は〇〇をしてみたい！と、子どもたちが期待を持って取り組み、発見や感動を経験できるような『思わずやってみたくなる魅力的な遊び』の設定を工夫しながら、保育を進めていきたいと思ひています。

また、トマトやキュウリ、おくら、ピーマン、パプリカ、とうもろこしなどの夏野菜の生長に気付いたり…この時期ならではの自然物への関心を深め、その変化を発見することの喜びや面白さを体験しながら、豊かな心を育てていきたいと思ひます。

暑さから疲れやすくなったり食欲が落ちたりすることもあるかと思ひます。こども園では子どもたちの健康状態を把握しながら、こまめな水分補給や午睡による休息を促し、衛生面でも十分気をつけていきます。ご家庭でも“早寝・早起き・朝ごはん”の生活リズムを大切にいただき、健康管理をよろしくお願いいたします。

7月行事予定

1	火	キッズ体操(きりん・ぞう組) Kits アドベンチャー(ぱんだ組)
2	水	Kits アドベンチャー(ぞう組)
3	木	保育参加・給食試食会(うさぎ組)
4	金	Kits アドベンチャー(きりん組)
5	土	
6	日	
7	月	身体測定 七夕会 そうめん流し(きりん・ぞう・ぱんだ組) 個人懇談(希望者)
8	火	キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組)
9	水	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)
10	木	クッキング「とうもろこしの皮むき」 (ぱんだ組)
11	金	Kits アドベンチャー(ぞう組)
12	土	
13	日	
14	月	すいか割り(きりん・ぞう・ぱんだ組)
15	火	キッズ体操(きりん・ぞう組)
16	水	にじの広場「玩具作り・水遊び」
17	木	
18	金	▼Kits アドベンチャー(ぱんだ組)
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	Kits アドベンチャー(きりん組)
23	水	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組) うどん作り体験(ぱんだ組)
24	木	キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組)
25	金	保育参加・給食試食会(りす組)
26	土	わかばパパ応援教室
27	日	
28	月	園外保育「広島平和記念公園」(ぱんだ組) Kits アドベンチャー(ぞう組)
29	火	Kits アドベンチャー(ぱんだ組)
30	水	誕生日会 避難訓練(火災)
31	木	わかばママ応援教室

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





ほけんだより

令和7年7月1日
五日市にじこども園

暑い季節がやってきました。暑さに負けず元気にプール遊びや外遊びをする子どもたちの姿が多く見られます。遊びに夢中になっていると休憩を取ることを忘れてしまいます。度々水分補給をとることで熱中症を予防することができます。まだ身体が暑さに慣れていないので、涼しい時間帯に外遊びをして、体調管理に気を付けましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



飛んでけ! 夏ばて

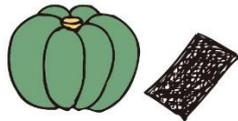
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



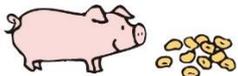
エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



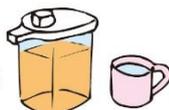
ノリやかぼちゃ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないもの
がお勧め

きょうだい間での 感染に注意!



プール熱

熱が出て、目の充血や目やに、
涙が出る「プール熱（咽頭結膜熱）」。

0、1、2歳がかかるのはまれですが、感染力が強いので、上の子が発症するとそこからうつることも。目やにや涙から感染するので、同じタオルを使うのはいけません。洗濯も別にして感染を防ぎましょう。

感染してしまったら、
症状が治ってから2
日たつまでは、園をお
休みします





令和7年7月1日
五日市にじこども園

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑いとプール遊びが気持ちよく、子どもたちも元気いっぱいに過ごすことでしょう。その分、体力の消耗も激しくなるため、熱中症を防ぐためにも規則正しい生活と、こまめな水分補給を行うなどして暑い夏を元気に乗り切りましょう。



☆夏バテしないためには

夏バテとは、夏の高温多湿な環境や室内外の温度差、睡眠不足などが原因で起こる体調不良のことを言います。症状としては、体がだるい、食欲がない、疲れやすいなどが挙げられます。



夏バテの予防や対策として以下のことに気をつけましょう。

○十分な水分補給

水分をこまめにとり、脱水を予防しましょう。(子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶を与える。清涼飲料水は砂糖が多く含まれていて、逆に疲労感が増し、食欲も低下してしまうので取り過ぎには注意しましょう。)

○栄養バランスの取れた食事

栄養不足にならないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。(夏は、トマトやキュウリ、ナスなど水分を多く含む野菜が旬で、この夏野菜には体温を下げる働きもあるため積極的に取り入れましょう。)

○十分な睡眠

睡眠不足にならないように、就寝環境を整え、十分な睡眠時間を確保する。

○室温の管理・温度差の少ない服装

室温を調整し、冷房による冷えすぎに注意しましょう。(室内温度の調整は熱中症対策にもなります。) 室内が冷えすぎている場合は、薄い上着を羽織るなどして体調を管理しましょう。

夏バテ予防の食事

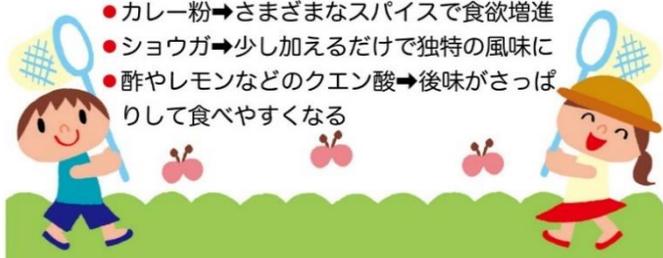
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

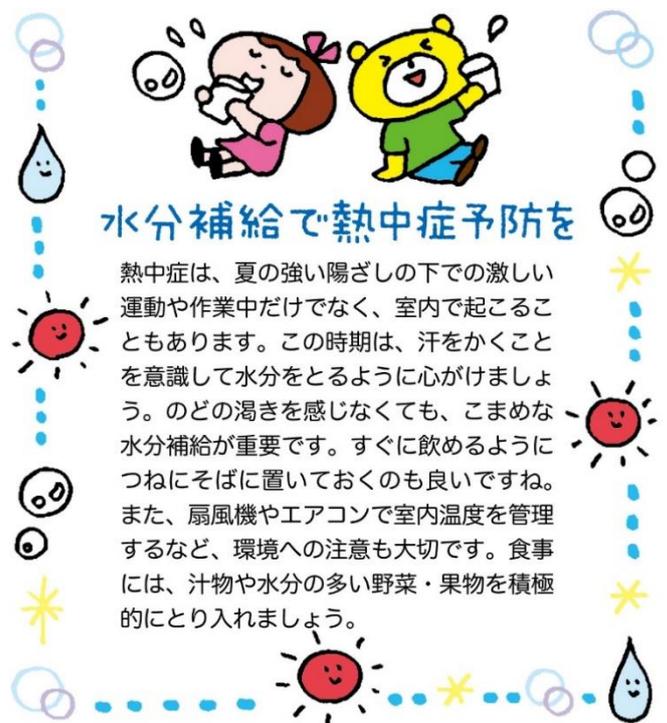
落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



7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	ごはん 鱈の麹焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 玉ねぎのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○食パン、○エッグケア	○牛乳、さわら、○卵、ベーコン、米みそ、牛乳	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、いんげん、葉ねぎ	○たまごサンド ○牛乳(全園児)
02 水	ごはん 鶏みそじゃが もやしの中華酢 バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、○白ごま、ごま油	○牛乳、鶏むね肉(皮なし)、米みそ、ちくわ、牛乳	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、糸こんにゃく、葉ねぎ	○ちんすこう ○牛乳(全園児)
03 木	ロールパン 豆腐ハンバーグ 冬瓜のコンソメ煮 ジュリアンスープ 牛乳(3歳未満児)	ロールパン、○スティックタルト(りんご)、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏レバー、ウインナー、牛乳	とうがん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、黄ピーマン、ブロッコリー	○スティックタルト(りんご) ○牛乳(全園児)
うさぎ組 試食会					
04 金	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ 牛乳(全園児) 	米、じゃがいも、エッグケア	牛乳、○牛乳、大豆水煮、牛肉、ハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、エリンギ、グリーンピース	○フルーチェ メロン
05 土	ちゃんぽん麺 ゆかりきゅうり パン 牛乳(3歳未満児)	ゆで中華めん、○塩バターパン、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、かまぼこ、牛乳	パン、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、葉ねぎ	○塩バターパン ○牛乳(全園児)
07 月	七夕そうめん わかめおむすび(3歳以上児) キラキラサラダ(3歳未満児) スイカ 牛乳(3歳未満児)	米、○コッペパン、干しそうめん、砂糖、エッグケア	○牛乳、卵、○豚ひき肉、ハム、○チーズ、炊き込みわかめ、牛乳、チーズ	すいか、きゅうり、○たまねぎ、ミニトマト、オクラ、ブロッコリー、にんじん	○ミートパン ○牛乳(全園児)
08 火	パンパン 鶏肉とポテトのコンソメ煮 ひじきのマリネ みかん缶 牛乳(3歳未満児)	パンパン、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ひじき、牛乳、ハム	みかん缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、○レモン	○広島レモンクッキー ○牛乳(全園児)
09 水	ごはん ぎせい豆腐 春雨のごまドレ 玉ねぎの中華スープ 牛乳(全園児)	米、はるさめ、○コーンフレーク、○砂糖、砂糖	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、えのきたけ、葉ねぎ	○コーンフレーク ヨーグルト
10 木	ごはん カレーの磯辺揚げ キャベツのサラダ わかめのすまし汁 牛乳(3歳未満児)	米、○パイ生地、小麦粉、コールスロッドレッシング、油、○グラニュー糖	○牛乳、かたい、ベーコン、油揚げ、カットわかめ、あおのり、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、○干しぶどう	○パルミエ ○牛乳(全園児)
11 金	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの華風和え パン 牛乳(全園児)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ、○牛乳	○とうもろこし、きゅうり、パン、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、しいたけ、葉ねぎ	○とうもろこし ○牛乳(3歳未満児)
12 土	親子丼 こふき芋 バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○パウムクーヘン、砂糖	○牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、かまぼこ、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	○パウムクーヘン ○牛乳(全園児)
14 月	夏野菜カレー じゃこサラダ スイカ 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○調製豆乳、合い挽きミンチ、しらす干し、牛乳	すいか、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、なす、トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、○ほうれん草、ピーマン	○ポパイマフィン ○牛乳(全園児)
15 火	味パン レモンチキン ツナブロッコリー 冬瓜のスープ 牛乳(全園児) 	味パン、じゃがいも、すっきりレモンドレッシング、エッグケア、○砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ツナ油漬缶、ウインナー、○ゼラチン、○牛乳	○りんご濃縮果汁、ブロッコリー、とうがん、にんじん、たまねぎ、レモン	○りんごゼリー ○牛乳(3歳未満児)
16 水	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりの酢の物 バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、○フライドポテト、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、豚肉(もも)、凍り豆腐、ハム、牛乳	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	○フライドポテト ○牛乳(全園児)

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	
17 木	焼きそば かぼちゃのバター醤油 パン 牛乳(全園児)	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、バター、○純ココア	○牛乳、豚肉(もも)、○調製豆乳、ベーコン、牛乳	かぼちゃ、パン、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ	○焼きココアドーナツ ○牛乳(全園児)
18 金	ごはん 鱈の焼き南蛮漬け 小松菜の信田煮 豆腐のみそ汁 牛乳(全園児)	米、さといも、砂糖	牛乳、あじ、○豆乳SOYアイス、木綿豆腐、油揚げ、米みそ、カットわかめ	こまつな、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	○豆乳SOYアイス(りす組～ぼんだ組) ○ウエハース(ひよこ組)
19 土	豚肉丼 コロコロポテト みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、○ピーブ、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、牛乳	みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、いんげん	○ピーブ ○牛乳(全園児)
22 火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の和風ドレ 冬瓜のみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、○じゃがいも、○食パン、減塩和風ドレッシング、○パン粉	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○とろけるチーズ、ハム、米みそ、牛乳	きゅうり、とうがん、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、葉ねぎ	○カレーパン風 ○牛乳(全園児)
23 水	冷やしうどん オクラの梅和え バナナ 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、砂糖、油(ぼんだ組)、片栗粉(ぼんだ組)、中力粉(ぼんだ組)	○牛乳、卵、ハム、○調製豆乳、かまぼこ、かつお節、牛乳、ちくわ磯辺天ぷら(ぼんだ組)	バナナ、きゅうり、オクラ、トマト、もやし、にんじん、練り梅、野菜かき揚げ(ぼんだ組)、かぼちゃ天ぷら(ぼんだ組)	○バタースコーン ○牛乳(全園児)
24 木	ごはん 厚揚げチンジャオ 中華風きゅうり オレンジ 牛乳(3歳未満児)	米、○ホットケーキ粉、○ケーキシロップ、ごま油、砂糖	○牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、○調製豆乳、カットわかめ、牛乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	○ホットケーキ ○牛乳(全園児)
25 金	ロールパン なすのミートグラタン ブロッコリーのサラダ ポタージュスープ 牛乳(3歳未満児)	ロールパン、じゃがいも、エッグケア、マカロニ、バター	○牛乳、調製豆乳、とろけるチーズ、合い挽きミンチ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、ブロッコリー、なす、○いちごジャム	○カナッペ(いちごジャム) ○牛乳(全園児)
りす組 試食会					
26 土	ブルコギ風丼 ペイコパン パン 牛乳(3歳未満児)	米、○メープルパン、油、白ごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、パン、にんじん、もやし、にら	○メープルパン ○牛乳(全園児)
28 月	ごはん タラのパン粉焼き ほうれん草ののり和え かき玉汁 牛乳(3歳未満児)	米、油、パン粉、○バター、○焼ふ、○砂糖	○牛乳、たら、卵、○きな粉、のり佃煮、牛乳	ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	○お麩のラスク(きな粉) ○牛乳(全園児)
29 火	肉みそスパゲティ ツナポテト バナナ 牛乳(全園児)	じゃがいも、スパゲティ、エッグケア、砂糖、片栗粉	牛乳、○いちごアイス、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、鶏レバー、米みそ	バナナ、○ガリガリ君 ぶどう、たまねぎ、にんじん、ピーマン	○ガリガリ君 ぶどう(うさぎ組～ぼんだ組) ○いちごアイス(りす組) ○アンパンマンビスケット(ひよこ組)
30 水	キャロットライス 鶏肉のかりん揚げ風 ウインナーソーテー メロン 牛乳(3歳未満児) 	米、○パイ生地、片栗粉、油、バター、○グラニュー糖、○砂糖、○純ココア、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、ウインナー、○調製豆乳、牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン、レモン果汁	○ニューヨークロール風 ○牛乳(全園児)
31 木	ホワイトブレッド オレンジデニッシュ チーズパン(ぞう・ぼんだ組) フレンチトースト(ミニ) (ぞう・ぼんだ組) ミニメロンパン(ぞう・ぼんだ組) 豆乳シチュー フレンチサラダ みかん缶 牛乳(3歳未満児) 	じゃがいも、ホワイトブレッド、オレンジデニッシュ、ミニメロンパン、チーズパン、フレンチトースト(ミニ)、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○黒ごま	○牛乳、調製豆乳、鶏もも肉(皮なし)、ハム、牛乳	みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、しめじ	○黒ごまスティッククッキー ○牛乳(全園児)

は、お誕生日会です。

は、にじきつずレストランの日です。
 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。



7月 離乳食献立表

2025年

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	初期食 材料名	後期食おやつ (午後)
1 火	魚の煮つけ 玉ねぎのみそ汁	カレイ・ほうれん草・キャベツ・人参・インゲン 玉ねぎ	ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	ブルーベリー ジャムサンド
2 水	鶏みそじゃが (スティックきゅうり) つぶし人参	鶏ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・チンゲン菜 (きゅうり) 人参	チンゲン菜 じゃが芋 人参	バナナ
3 木	豆腐とレバーの煮物 冬瓜のすまし汁	鶏レバー・豆腐・玉ねぎ・人参・キャベツ・黄ピーマン・ ブロッコリー 冬瓜	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	ウエハース
4 金	トマトリゾット ポテトサラダ	鶏ミンチ・トマト・玉ねぎ・人参 じゃが芋	トマト 人参 じゃが芋	おろしりんご
5 土	ちゃんぽん麺 かぼちゃのマッシュ	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜 かぼちゃ	チンゲン菜 かぼちゃ キャベツ	マンナビスケット
7 月	七夕そうめん ブロッコリーのサラダ	そうめん・鶏ミンチ・トマト・玉ねぎ・人参・オクラ ブロッコリー	トマト ブロッコリー 玉ねぎ	すいか
8 火	(ひじき)おかゆ 鶏肉とポテトのうま煮 スティック人参	(ひじき) 鶏ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草 人参	じゃが芋 ほうれん草 人参	みかん缶
9 水	野菜のさっと煮 オニオンスープ	鶏ミンチ・ブロッコリー・人参・小松菜 玉ねぎ	小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ	ヨーグルト
10 木	魚とかぼちゃの甘煮 キャベツのサラダ	カレイ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参 キャベツ	かぼちゃ キャベツ 人参	ウエハース
11 金	麻婆豆腐 白菜の和え物	豆腐・(豚ミンチ)・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・小松菜 白菜	小松菜 白菜 玉ねぎ	バナナ
12 土	鶏肉丼 こふき芋	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ほうれん草 じゃが芋	ほうれん草 じゃが芋 人参	白せんべい
14 月	夏野菜の煮物 じゃこサラダ	(合い挽きミンチ)・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ (なす)・トマト・赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン しらす・キャベツ	かぼちゃ トマト キャベツ	すいか
15 火	キャロットチキン 冬瓜のスープ	鶏ささみ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・じゃが芋 冬瓜	ブロッコリー じゃが芋 人参	りんごゼリー
16 水	そばろ煮 バナナ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・白菜 バナナ	白菜 チンゲン菜 玉ねぎ	マンナビスケット



五日市にじこども園

日/曜日	献立名	後期・中期食 材料名	初期食 材料名	後期食おやつ (午後)
17 木	煮込みうどん かぼちゃ煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ かぼちゃ	キャベツ かぼちゃ 人参	焼きドーナツ
18 金	魚のさっと煮 豆腐のみそ汁	カレイ・小松菜・人参・玉ねぎ・トマト・ピーマン 豆腐	トマト 小松菜 玉ねぎ	ウエハース
19 土	中華風丼 コロコロポテト	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜・インゲン じゃが芋	白菜 じゃが芋 人参	みかん缶
22 火	魚と冬瓜の煮物 (スティックきゅうり) くたくた人参	カレイ・冬瓜・玉ねぎ・ブロッコリー (きゅうり) 人参	ブロッコリー 人参 玉ねぎ	マーマレード ジャムサンド
23 水	みそ煮込みうどん オクラのすまし汁	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・トマト・かぼちゃ オクラ	トマト かぼちゃ 玉ねぎ	バナナ
24 木	彩り煮 白菜のみそ汁	鶏ささみ・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・ チンゲン菜・人参 白菜	チンゲン菜 人参 白菜	ホットケーキ
25 金	トマト煮 ポタージュスープ	(合い挽きミンチ)・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・トマト・(なす) ブロッコリー じゃが芋	ブロッコリー じゃが芋 トマト	ウエハース
26 土	そばろ丼 かぼちゃの甘煮	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜 かぼちゃ	白菜 かぼちゃ 玉ねぎ	白せんべい
28 月	魚の野菜あんかけ ほうれん草のすまし汁	カレイ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー ほうれん草	ブロッコリー ほうれん草 人参	バナナ
29 火	レバー(スパゲティ)うどん スティックポテト	(スパゲティ)・うどん・鶏レバー・玉ねぎ・ピーマン・ 人参 じゃが芋	じゃが芋 人参 玉ねぎ	アンパンマンビスケット
30 水	キャロットおかゆ 鶏肉のうま煮 煮りんご	人参 鶏ささみ・玉ねぎ・さつま芋・チンゲン菜 りんご	チンゲン菜 さつま芋 玉ねぎ	蒸しパン
31 木	シチュー フレンチサラダ	鶏ミンチ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ほうれん草 キャベツ	ほうれん草 じゃが芋 キャベツ	みかん缶

☆離乳食にはおかゆがつきます。

☆初期食はおかゆと柔らかく煮た野菜を細かくすりつぶしたものです。

☆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。

