

# 清水こども園だより



6月号

令和5年  
6月1日発行

<発行> 社会福祉法人 清水保育園  
幼保連携型認定こども園 清水こども園  
〒252-0244 神奈川県相模原市中央区田名 2166-2  
電話 042-762-1871 FAX042-762-1874  
ホームページ <https://shimizuhoikuen.com>

## 6月のおやくそく ★ への たいせつさを しみましょう

- ★ 6月のうた: 「とけいのうた」
- ★ 6月のであそび: かみなりどん

園での生活も、あっという間に2か月。はじめてのあそびや活動、友だちとのケンカ、親ではないだれかに抱きしめられたり、叱られたり……いろいろな体験をしながら、一人ひとりのペースが少しずつ出来てきました。

梅雨の時期になりました。洗濯物に困ったり、カビの心配をしたり、食中毒も気にしなくてはなりません、いかに楽しく過ごすかが今月の保育のポイントになります。友だちとじっくり落ち着いて遊んだり、雨の日の探索なども楽しみたいと思います。子どもの笑い声が、きっと梅雨空を吹き飛ばしてくれるでしょう。そして、子どもたちの大好きな水遊びの季節です。今年度からプール遊びを再開しますが、感染防止、安全確保の観点から回数を制限し、危険のないように見守りながら水遊びを沢山楽しみたいと思います。

また、今年も「わんぱく農園」での野菜づくりに加え、プランターの田んぼを作り、くま・ぞう組で田植えを行います。皆で生長の様子を観察していきたいと思います。

## 6月の行事予定



- 1(木)衣替え、防災訓練、水遊び開始
- 2(金)夏休みアンケート締切り
- 4(日)虫歯予防デー
- 5(月)体操教室(うさぎ、くま、ぞう)、ペルマークの日  
園バス保育(うさぎ:ドライブ)
- 6(火)尿検査提出日、  
子育て広場のびのびランド、子育て講座
- 7(水)4園合同行事「ハワイアンリズム」  
田名こどもセンターにて
- 8(木)英語で遊ぼう(くま・ぞう)
- 10(土)花壇花植え(保護者会共同)、時の記念日
- 12(月)思いやり集会、ピカピカデー
- 13(火)園バス保育(くま:小山公園)、身体測定(対象児)
- 14(水)誕生会(見学不可)
- 15(木)収穫祭:食育の日、子育て広場(じゃがいも掘り)  
じゃがいも掘り(雨天:16日)(りす・うさぎ・くま・ぞう)



- ※はいチーズ写真撮影
- 18(日)父の日
- 19(月)夏至、内科検診(対象児)
- 20(火)尿検査2次提出日
- 22(木)体操教室(うさぎ・くま・ぞう)
- 24(土)わくわくフェスティバル、午後:大掃除(職員のみ)  
※詳細は後日メールを確認してください。
- 26(月)体操教室(うさぎ・くま・ぞう)
- 29(木)園バス保育(ぞう:愛川公園)日にち変更しています。  
※手作りおやつ 26日「ホットケーキトッピング」  
※田植え(苗の様子をみて)

## 収穫祭について



食育の一環、収穫祭として、15日(木)に、りす・うさぎ組はわんぱく農園で、くま・ぞう組は大島の畑で、じゃがいも掘りを予定しております。当日の給食は、掘りたてのジャガイモを使った給食になります。



★尿検査は、6日(火)に提出です。

- ★園バスの日は、園での給食になりますので通常通りの持ち物で登園してください。
- ★12(月)のピカピカデーは、日頃お世話になっている園舎、グラウンド、遊具、玩具等に感謝の気持ちを込めて皆で清掃します。
- ★24(土)の大掃除は、今回は職員のみで行います。  
<園内日帰りキャンプについて>  
今年度も年長児のみで行う予定です。7/8(土)  
<わくわくフェスティバル6/24について>  
今年度は、令和5年度在園児の家庭と、令和4年度の卒園児の家庭のみの参加となります。短い時間ですが楽しい催しを計画しますので、ぜひ参加してください。当日の保育は行いませんので、ご理解とご協力をお願いします。



- ★ 登園に関するお願い
  - ・ご両親のどちらかが仕事で休みの日に、何らかの理由で家庭保育が出来ない場合、その理由、必要な保育時間、連絡先を事前に職員までお知らせください。また、その場合、早番、遅番の利用はできません。8時30分～16時30分の時間内の必要な時間でお願いします。(産休、育休中の方も同様)
  - ・土曜日は基本、ご両親共に就労の理由の場合、お預かりしていません。
  - ・平日、習い事などで早退される際、兄弟姉妹がいる場合は、一緒に降園して頂きたいと思っております。ご理解とご協力をお願いします。
- ★ 着替えをすることが多くなります。衣服の補充と全ての物に名前の記入をお願いします。汗をかき着替えることも増えてきますので衣服は多めに用意して頂けると助かります。
- ★ 天気の悪い日でも水あそびカードの記入を毎日忘れずにお願いします。体温、水遊び・シャワー・体拭きのいずれかに○を記入して、登園時に職員に直接手渡しして下さい。
- ★ くま・ぞう組では、雨具の正しい使い方を学び、雨の日でなければ感じられない自然体験をするために、雨の日に傘をさして外に出てみたいと思っております。朝から雨の日は傘、カッパ、長靴の準備を家にある方はお願いします。
- ★ 来園時には保護者証の着用をお願いします。
- ★ 降園後、グラウンドの遊具等で遊ぶことは禁止しています。(子どもたちと約束をしています。)車の出入りもあるため、危険と感じるというご意見が寄せられています。ご理解いただきたいと思っております。





今年も雨の季節がやってきました。しとしと降る雨や、じとつとした空気で体調を崩しやすいこの季節。手洗いうがいを徹底したいですね。

今月は農林水産省が「食育月間」と定めています。園の給食を通して、これから少しずつ食事に関する事を知り、身に付けられるといいですね。

さて、今月の献立には旬の魚であるかじきまぐろ、旬の野菜のピーマン、きゅうりなど様々な食材を取り入れました。この時期だからこそ味わえる旬の食材のおいしさを楽しみましょう。

また、雨の日が多くなり、屋内で過ごすことが増えますが、あじさいや雨の中で気持ちよさそうに過ごすカタツムリは、この時期にしか見られません。21日のあじさいゼリー等で梅雨の季節を感じて頂けたらと思います。

### 6月は「食育月間」です

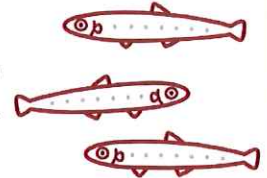
食育は、子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、健やかな心身と豊かな人間性をはぐくむ教育です。6月は食育を集中的におこなう「食育月間」です。ご家庭でもお子さんと一緒に食事を楽しむ時間をゆっくりもつなど、食を考える機会にはしてはいかがでしょうか。



### 旬の食材

#### シラス

シラスはもともとウナギやアユ、ニシンなどの白い稚魚の総称ですが、現在は一般的にカタクチイワシの稚魚がシラスとして販売されています。



地域により春と秋に旬がありますが、春のシラスは甘みがあり、生シラスや釜揚げシラスとして楽しめます。

### <わんぱく農園だより>

#### 「幼児3クラスがそれぞれ育てる野菜を決め種まき実施」

幼児クラスでは、クラスで話し合っ育てる野菜を決め、種まきを行いました。

また、全員で稲の種まきも行いました。

- うさぎ組：きゅうり、ピーマン
- くま組：なす、ポップコーン用トモロコシ
- ぞう組：きゅうり、ささげ



5月26日(金)に立派に育った苗を畑に植えました。



### <6月の予定>

- ・ 田植え
- ・ 収穫祭：じゃがいも掘り 6/15 (木)



### 6月の連絡・お願い事項

- 食育の日 15日(木)  
収穫祭「じゃがいも掘り」



- 手作りおやつ 26日(月)  
「ホットケーキトッピング」



ニンニクの収穫  
体験(ぞう)

令和5年  
6月

# こんだてびょう



令和5年度 清水こども園

日	曜	午前おやつ (乳児)	昼食献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		かや体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	木	ポーロ 麦茶	ごはん	厚揚げの煮物 トマト入りサラダ 洋風コンスープ	☆メロンパントースト 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 パン バター 小麦粉	豚肉 生揚げ ツナ 牛乳	大根 人参 キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ コーン
2	金	アンパンマン ソフトせん 麦茶	ごはん	豚肉とキャベツの炒め スパゲティサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	☆バナナ蒸しパン 牛乳	米 油 スパゲティ マヨネーズ ホットケーキの素	豚肉 魚肉ソーセージ 豆乳 みそ 牛乳	生姜 キャベツ 人参 きゅうり わかめ 玉ねぎ バナナ
3	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のトマト煮込み わかめサラダ みそ汁(キャベツ・コーン)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ トマト グリーンピース わかめ もやし 人参 キャベツ コーン
5	月	星たべよ 麦茶	ごはん	チキンカレー 海藻のサラダ ゼリー	☆マカロニきなこ 牛乳	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 マカロニ	鶏肉 牛乳 魚肉ソーセージ きなこ	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり ひじき わかめ
6	火	たべっこbaby 麦茶	うどん	鮭のパン粉焼き もやしときゅうりの甘酢和え すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	☆なめたけご飯 牛乳	うどん パン粉 油 砂糖 米	鮭 かまぼこ ツナ 牛乳	もやし きゅうり 人参 長ねぎ なめ茸 にんにく
7	水	みかん缶 麦茶	ごはん	変わりゅうまい 春雨の中華サラダ みそ汁(えのき・豆腐)	☆ジャムサンド 牛乳	米 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 はるさめ パン 油	豚肉 魚肉ソーセージ みそ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 干椎茸 生姜 きゅうり もやし 人参 えのき茸 みかん
8	木	ポーロ 麦茶	ごはん	鶏肉のみそマヨネーズ 小松菜の磯香和え すまし汁(豚肉・ねぎ)	☆マカロニナポリタン のむヨーグルト	米 マヨネーズ 砂糖 油 マカロニ	鶏肉 みそ 豚肉 ウインナー のむヨーグルト	にんにく 生姜 小松菜 玉ねぎ 人参 のり 長ねぎ
9	金	アンパンマン ソフトせん 麦茶	ごはん	豆腐ステーキ野菜あん 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁(ふ・キャベツ)	☆フランスパンせんべい 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ふ マヨネーズ はるさめ パン 油	豆腐 鶏肉 みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり わかめ キャベツ
10	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのサラダ みそ汁(なめこ・あさつき)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 魚肉ソーセージ みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ もやし きゅうり あさつき なめこ
12	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鶏肉のマーレード煮 マゼドアンサラダ みそ汁(ふ・チンゲン菜)	☆お好み焼き 牛乳	米 マーレード じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ふ 小麦粉 油 里芋	鶏肉 みそ スキムミルク 豚肉 牛乳	きゅうり 人参 コーン チンゲン菜 キャベツ 長ねぎ
13	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	ポーロピーズ キャベツとバインのサラダ みそ汁(揚げ・もやし)	☆ココア蒸しパン 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキの素	大豆 豚肉 みそ 油あげ 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり バイン もやし
14	水	みかん缶 麦茶	五目 チャーハ ン	エビフライ ツナサラダ スープ(玉ねぎ・コーン) 乳酸菌飲料	☆ケーキ 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 砂糖	ウインナー えび ツナ 牛乳	人参 長ねぎ 生姜 グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン わ かめ みかん
15	木	ポーロ 麦茶	ごはん	ポークカレー 切干大根の炒め煮 フルーツ(バナナ)	☆キャラメルパウンドケー キ ジョア	米 じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキの素	豚肉 ジョア さつま揚げ 豆乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根 バナナ
16	金	アンパンマン ソフトせん 麦茶	バター ロール	ポテトミートグラタン 人参サラダ スープ(コーン・わかめ)	☆わかめごはん 牛乳	パン じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 米	豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり レーズン コーン わかめ
17	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ キャベツときゅうりの甘酢 みそ汁(ふ・わかめ)	セレクト 牛乳	米 砂糖 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	ねぎ 生姜 レモン キャベツ きゅうり わかめ
19	月	星たべよ 麦茶	ごはん	かじきのケチャップあえ ピーズサラダ みそ汁(えのき・豆腐)	ヨーグルト サッポロポテ ト	米 片栗粉 油 砂糖	かじき鮭 大豆 ツナ みそ 豆腐 牛乳 ヨーグルト	生姜 人参 きゅうり ひじき コーン えのき茸
20	火	たべっこbaby 麦茶	ラーメン	鶏肉のかわり焼き もやしときゅうりのおかか和え みそスープ	☆フルーツポンチ アンパンマンソフトせん 牛乳	中華麺 マヨネーズ パン粉 砂糖 油	鶏肉 糸揚げ 豚肉 みそ 牛乳	もやし きゅうり 人参 キャベツ チン ゲン菜 コーン わかめ 生姜 にんに く みかん バイン バセリ バナナ
21	水	みかん缶 麦茶	バター ロール	ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ スープ(わかめ・かまぼこ)	☆あじさいゼリー 牛乳	パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖	豚肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶどう ジュース りんごジュース コーン わ かめ みかん
22	木	ポーロ 麦茶	ごはん	さばの味噌煮 かわりきんぴら すまし汁(小松菜・揚げ)	☆焼きそば 牛乳	米 砂糖 油 中華麺	さば みそ さつま揚げ 油あげ 豚肉 牛乳	生姜 大根 人参 グリーンピース 小 松菜 もやし キャベツ
23	金	アンパンマン ソフトせん 麦茶	ごはん	つくね焼き 人参のクリームーサラダ みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	☆お米deタルト 星たべよ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 ヨーグルト みそ 牛乳	えのき茸 長ねぎ 生姜 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ チンゲン菜
24	土			<b>わくわく フェスティバル</b>				
26	月	星たべよ 麦茶	ごはん	チンジャオロースー キャベツの塩昆布和え みそ汁(玉ねぎ・揚げ)	☆ホットケーキ トッピング 牛乳	米 片栗粉 油 クリーム 砂糖 ホットケーキの素	豚肉 みそ 油あげ 豆乳 牛乳	もやし ピーマン 人参 フルーツ缶 バナナ キャベツ 塩こんぶ 玉ねぎ
27	火	たべっこbaby 麦茶	冷やし うどん	白身魚カレー焼き 大根のマヨネーズあえ すまし汁(かまぼこ・あさつき)	☆ツナ昆布ご飯 牛乳	うどん 片栗粉 油 マヨネーズ 米	ホキ 魚肉ソーセージ かまぼ こ ツナ 牛乳	大根 きゅうり 人参 あさつき 塩こんぶ
28	水	みかん缶 麦茶	ごはん	豆腐と豚肉のチャンプル かぼちゃサラダ みそ汁(揚げ・小松菜)	☆ペーパーチーズ サッポロポ テ 牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ	豆腐 豚肉 みそ 油あげ チーズ 牛乳	人参 もやし 生姜 さやいんげん み かん かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 小松菜
29	木	ポーロ 麦茶	ごはん	肉団子のパン粉蒸し キャベツとツナのサラダ みそ汁(えのき・豆腐)	☆鮭ごはん 牛乳	米 片栗粉 パン粉 油 砂糖	豚肉 みそ ツナ 豆腐 鮭 牛乳	干椎茸 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり えのき茸
30	金	アンパンマン ソフトせん 麦茶	ごはん	生揚げのそぼろ煮 もやしときゅうりのおかか和え みそ汁(キャベツ・えのき)	☆パイナップル蒸しパン 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 ホットケーキの素	生揚げ 鶏肉 糸揚げ みそ 豆乳 牛乳	人参 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ えのき茸 バイン缶

・☆印は手作りおやつです。昼食には麦茶が付きます。  
 ・人気メニューのレシピを相模原市公式サイト(パソコン・スマートフォン向け)で紹介しています。http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kosodate/hoikuen/1014242/index.html  
 ・☆印は手作りおやつの日です。完了期提供は次の通りです。ごはん類→軟飯 揚げ物→蒸し焼き 食パン→  
 耳なし 市販ケーキ→お米deタルト ※食材によっては刻み提供  
 ・献立は都合により一部変更になる場合があります。それに伴い栄養量の変動があります。

# 離乳食献立表

令和5年6月

日 曜	6か月～7か月	8ヶ月～9か月	10か月～12ヶ月
1 木	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり キャベツ 大根)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ きゅうり キャベツ 大根)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ きゅうり キャベツ 大根)
2 金	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ キャベツ 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ キャベツ 玉ねぎ きゅうり)
3 土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 トマト煮(鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参)	おかゆ みそ汁 トマト煮(鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参)
5 月	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ すまし汁 スープ煮(鶏肉 人参 きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ すまし汁 スープ煮(鶏肉 人参 きゅうり 玉ねぎ)
6 火	うどん だし汁 スープ煮(きゅうり 人参)	うどん うどん汁 煮魚(鮭 きゅうり 人参)	うどん うどん汁 煮魚(鮭 きゅうり 人参)
7 水	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 玉ねぎ きゅうり)
8 木	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 小松菜)	おかゆ すまし汁 甘辛煮(鶏肉 人参 小松菜)	おかゆ すまし汁 甘辛煮(鶏肉 人参 小松菜)
9 金	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ キャベツ 人参)	おかゆ みそ汁 トマト煮(鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参)	おかゆ みそ汁 トマト煮(鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参)
10 土	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ きゅうり)
12 月	おかゆ だし汁 スープ煮(チンゲン菜 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 チンゲン菜 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 チンゲン菜 人参 きゅうり)
13 火	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参 キャベツ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(大豆 きゅうり 人参 キャベツ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(大豆 きゅうり 人参 キャベツ)
14 水	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ スープ 甘辛煮(ツナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ スープ 甘辛煮(ツナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ)
15 木	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 玉ねぎ じゃがいも)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 人参 玉ねぎ じゃがいも)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 人参 玉ねぎ じゃがいも)
16 金	パンがゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参 玉ねぎ)	パンがゆ スープ だし煮(ツナ きゅうり 人参 玉ねぎ)	パンがゆ スープ だし煮(ツナ きゅうり 人参 玉ねぎ)
17 土	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり キャベツ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 きゅうり キャベツ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 きゅうり キャベツ)
19 月	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 ケチャップ煮(かじき きゅうり 人参)	おかゆ みそ汁 ケチャップ煮(かじき きゅうり 人参)
20 火	おかゆ だし汁 スープ煮(きゅうり キャベツ 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(鶏肉 きゅうり キャベツ 人参)	おかゆ スープ 甘辛煮(鶏肉 きゅうり キャベツ 人参)
21 水	パンがゆ だし汁 スープ煮(きゅうり キャベツ 玉ねぎ)	パンがゆ スープ スープ煮(ツナ きゅうり キャベツ 玉ねぎ)	パン スープ スープ煮(ツナ きゅうり キャベツ 玉ねぎ)
22 木	おかゆ だし汁 スープ煮(大根 人参)	おかゆ すまし汁 スープ煮(ツナ 大根 人参)	おかゆ すまし汁 スープ煮(ツナ 大根 人参)
23 金	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり)
24 土	わくわくフェスティバル	わくわくフェスティバル	わくわくフェスティバル
26 月	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ 人参 玉ねぎ)
27 火	うどん だし汁 スープ煮(きゅうり 人参 大根)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 きゅうり 人参 大根)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 きゅうり 人参 大根)
28 水	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 小松菜 かぼちゃ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 小松菜 かぼちゃ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豆腐 小松菜 かぼちゃ)
29 木	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 だし煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ きゅうり)
30 金	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 そぼろ煮(鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 そぼろ煮(鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ)

・献立は都合により一部変更になる場合があります。それに伴い栄養量の変動があります。毎日じゃがいも、人参が入ります。