8月の園だより

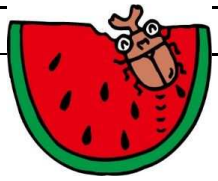
令和5年8月　倉吉東こども園

日	曜	行　事　・　給　食　時　の　音　楽
		今週の音楽♪●ドビュッシー・小組曲・牧神の午後への前奏曲
1	火	探検隊（ふじ組・川探検）　プール参観（ふじ・すみれ・さくら組）～4日まで
2	水	
3	木	書道教室（ふじ組）　絵本貸し出し 奉仕作業13：30～１５：００
4	金	
5	土	
6	日	今週の音楽♪●ベートーベン・ロマンス第２番　ヘ長調・エリーゼのために ・交響曲第６番　「田園」
7	月	避難訓練（火災）
8	火	探検隊（すみれ組・川探検）
9	水	
10	木	書道教室（ふじ組）　絵本貸し出し
11	金	山の日
12	土	
13	日	今週の音楽♪●ヘンデル・水上の音楽より　アラホーンパイプ・メヌエット ・調子のよい鍛冶屋
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	書道教室（ふじ組）　身体測定（すみれ・ゆり組）　絵本貸し出し
18	金	誕生会　身体測定（さくら・たんぽぽ・もも組）
19	土	
20	日	今週の音楽♪●ヨハン・シュトラウス・ウィーン気質・千一夜物語・皇帝円舞曲
21	月	交通安全指導
22	火	探検隊（ふじ組・川探検）
23	水	身体測定（ふじ組）
24	木	書道教室（ふじ組）　絵本貸し出し
25	金	
26	土	
27	日	今週の音楽♪●ヴィヴァルディ　「四季」より
28	月	保育料等口座引落し日
29	火	探検隊（すみれ組・川探検）
30	水	書道教室（ふじ組）
31	木	プール納め　絵本貸し出し　園だより発行

夏季休園期間　1号認定

保育期間　お盆

発行日　令和5年7月31日　　発行責任者　園長 足達　佐恵子
倉 吉 市 上 井 7 8 1 － 1　TEL(0858)26－3436
E-mail　hoikuen@kurayoshi.or.jp　　HP　http://www.kurayoshi.or.jp/



ふじ組 保育参加の様子

七月四日に、ふじ組の保育参加・会食・クラス懇談・おやつ試食会がありました。

保育参加では、子ども達が大好きなちびっこ探検隊を一緒に経験していただき、お家の方と一緒に打吹山の峠の展望台まで行きました。『ここはすべるよ』『あぶないけな～』『ちょっと登るの大変だけど、頑張って』等と、お家の方を気づかってあげる優しい子ども達の声がたくさん！お家の方からは『ふじ組さんは皆、元気だなぁ！』『すごいなぁ！』と驚きと感心の声もたくさん聞かれました。

会食の時には、子ども達が作った梅ジュースも一緒に味わって頂く、良い機会となりました。

クラス懇談では、写真を見てもらいながら生活や遊びの様子、その中で大事にしている事などお伝えしました。

また、人権・同和保育について園の取り組みを話させて頂いた後、『しあわせのバケツ』という絵本の読み聞かせをし、それを元に意見を出し合って頂きました。

読み聞かせの感想、そして子どもの様子を浮かべながら、わが子の良い所や親の関わり方などについて色々な意見が出ていました。

『子ども達の心の安定の為に…』と、意識しておられる事がそれぞれの家庭にあり、その事が最終的に子ども達の幸せのバケツを埋めてあげる事に繋がっているんだよね』『相手の事を思う事、思った事を実行してあげる事が大事』『優しい子になって欲しい。それはバケツに優しさをたくさん入れてあげる事が大事』『子ども達は、いつも愛を伝えてくれている。大人の心の余裕の大切さ』など、そうだよね…と納得する話ばかりでした。改めて、子ども達の良い所に目を向け、気付くことができる機会になったように感じました。

また、それぞれの家庭の体験談や悩みを聞いて共感し合ったり、うちではこういう方法をしています等、有意義な意見交換の場にもなったのではと思います。

幸せのばけつの話をきいて、そうだ、そうだとすごく思いました。みんなが幸せに、気持ちよく暮らすためにハッピーな連鎖を広げていきたいと思いました。お母さんたちとの話は毎回本当に楽しくて、いろんな話が聞けるのも嬉しかったし、久々に大笑いして最高でした。

絵本を紹介していただき、自分の日頃の言動やわが子への向き合い方を振り返るよい機会となりました。「しあわせのバケツ」をお互いいっぱいにできる関係を家族や周囲の人と築いていきたいと思いました。わが子には寄り添う言葉かけ、肯定的な言葉かけを意識して、目を見て笑顔でコミュニケーションをとる時間を少しでも多くつくりたいと感じました。

しあわせのバケツの話を聞き、普段たくさんのしあわせを子ども達からもらっていることを改めて考えさせられました。もらっているのと同じくらい自分も子ども達にしあわせをあげることができているかについても考えさせられました。懇談の中で、他の保護者さんからの発言で“心の安定、余裕がない時には、他の人のしあわせバケツをいっぱいにしてあげられない”というようなお話に、とても納得させられました。子どもたちのしあわせバケツに少しでもしあわせを入れてあげられるように、そのしあわせで子ども達がお友達や周りの人にしあわせをあたえられるようにできたらいいなぁと思います。

幸せのバケツという本をテーマに懇談を行いましたが、それぞれの家庭によって、優しさや助け合う力、支え合う力など異なる点が大変興味のある内容でした。人それぞれ持っているバケツの大きさや深さはちがうという事。その違いを否定するのではなく、受け止めて共生していく事の大切さを改めて学べました。子どもだけでなく夫婦間でもこの気持ちを大切にしていこうと思いました。

先日の懇談では、中々共通してもらいにくい悩みについて話し合うことができました。その中で「子どもの心の安定」について話が広がっていきました。子どもが好きなことをする。得意なことをする。又は子どもの要求に応えることによって、子自身が安定し、自信をもち、自己肯定につながっていくのだなぁという印象を受けました。来年は小学校にあがりますが、本人の心の安定につながるのであれば、(だっことかおんぶ等)もう少し要求に応えていってもよいのかな？と思いました。

本当に先生方はいつもこのように１日を過ごしておられると思うと感謝しかありません。幸せのバケツの話がありましたが、子ども達のバケツの大半はこども園での幸せであふれてて、だからこんなにみんな仲よく、そして素直に成長したんだろうなと、改めて思いました。（中略）『幸せ』ってむずかしいなぁと、５才児が言った時は、えー！！と、そんなこと言えるようになったんだなぁと思いましたが、こうして毎日、〇〇と話してごはんたべて、沢山あそんでギューして…これが幸せだわ！お母さん！と言うと、えぇ？と言われましたが、それも伝えつつ、特別なことじゃなくても、相手のことを考え、相手を大事にする、それをあたり前に出来る人になって欲しいなと、日々言葉にしながら、これからも子ども達に教えてもらいながら、親として成長していけたらと思います。残りの生活を大事に、大切に。日々感謝して、幸せのバケツいっぱいにしていきます！今日は本当に楽しかったです！

人が喜ぶことをすると一杯になるしあわせのバケツ。我が子には“優しさは連鎖するからね～”とよく言っていますが、ふと出た言葉や自然な行動で相手が喜んでくれるようなかかわりが良いなぁと思います。バケツを一杯にするため…ではなく、お互い思いやりがあればいつの間にか一杯になっているのかなぁーと思います。人が嫌がる事をすると空になるバケツですが、“人に迷惑をかけない！”という方針にこだわらず、相手の力を借りること、相手に嫌なことをしてしまって初めて学ぶ気持ちや、その対応もあるので、子どもにとってプラスになるようかかわっていきたいと思いました。

八月の保育のすすめ方

ぱんだ　ぞう　きりんルーム

ねらい

◎夏の健康　衛生面に気をつけてゆったりとした環境の中で気持ちよく過ごす。

○汗の始末　衣服の調節をする。

○水分補給をする。

○休息をとる。

○手洗い　うがいをする。

◎わらべうた

・とおりゃんせ

・あんたがたどこさ

ふじ組　五歳児

食育》

○夏野菜　オクラ　ピーマン　甘長唐辛子）を観察したり収穫する。

・交代で水遣り　草とりをする。

・収穫して食べる。

○野菜の皮むきをする

文字　数あそび》

○ひらがなカードを読む。

・言葉あつめをする。

・ひらがなカードを使って、2～3文字の単語を作る。

・カルタとりをする。

・しりとりをする。

○数字を読む。

・数を数える。

・出席人数や欠席人数を数える。

・おはじきの数を数える

運動あそび》

○プールあそび

・息を止め伏し浮きやダルマ浮きをする

・け伸びをする　・バタ足をする

おびっこ探検隊》

・川にいる生き物に興味を持ち、観察する。

季節の歌をうたう》

・しゃぼんだま

・おばけなんてないさ

すみれ組　四歳児

食育》

○野菜の皮むきをする

文字　数あそび》

○ひらがなカードを読む。

・言葉あつめをする。

・同じ文字数の言葉を集める。

○数字を読む。

・数字の歌をうたい形に興味を持つ

・数をかぞえる。

運動あそび》

○プールあそび

・数を意識しておはじきを拾う

・伏し浮き、ダルマ浮きをする

・けのびをする

おびっこ探検隊》

・川にいる生き物に興味を持ち、観察する。

季節の歌をうたう》

・うみ

・しゃぼんだま

さくら組　二歳児

食育》

○野菜の皮むきをする　たまねぎ）

（言葉）

○数字を読む。

・数字の歌をうたい形に興味を持つ

運動あそび》

○プールあそびをする

・プールでの約束を守り、楽しくあそぶ

・ウニ歩き、フープくぐり、ビート板で補助浮き身をする

戸外あそび》

○水あそび

・色水あそび、シャボン玉あそび等

○セミやトンボなど夏の生き物や植物を見つけて観察し、図鑑で見る

室内あそび》

○スライム遊びをする

季節の歌をうたう》

・うみ

・しゃぼんだま

ゆり組　（三歳児）

・泥や水の感触を味わいながら夏のあそびを十分に楽しむ。
・衣服の前後がわかり、自分で着ようとする。

〈食育〉
・氷柱花を飾り涼しい環境の中食事をする

〈戸外あそび〉
○水あそび
・ジュース屋さんごっこ
・寒天あそびをする
・シャボン玉
・フィンガーペインティング　・ボディペインティング
○どろんこあそび
○プールあそび
・おはじき拾い　・フープくぐり
・ウニ歩き
・わらべ歌あそび　・顔つけをする

〈室内あそび〉
○音あそびをする
・色々な楽器に触れる
○魚釣りごっこをする
○わらべうたあそび
「はやしのなかから」
「こまんか」
○絵本を見る。
「うみへいく　ピン・ポン・バス」
「おばけ　だいすき！」

たんぽぽ組　（二歳児）

・保育教諭や友だちと水・泥などに触れあそびを十分に楽しむ。
・保育教諭に援助してもらいながら、衣服の着脱を自分でしてみようとする

〈戸外あそび〉
○プールであそぶ。
保育者のひざにすわって「ぎっこばっこ」「かごかご」等わらべうたあそびをする。
・ウニ歩きなどをする。
・水風船　・ウォータークッション
・浮き輪で遊ぶ
○裏園庭で遊ぶ
・感触あそび（泥・スライム・フィンガーペイント・寒天・氷・泡等）
・色水あそび
・シャボン玉
・絵具を使って大きな紙に描く

〈室内あそび〉
○オーシャンドラムで音遊びを楽しむ
○積木を並べたり、積んだりする。
○わらべうたあそび
「かくかくかくれんぼ」
「ふくすけさん」
○絵本を見る。
「わにわにのおでかけ」
「いろいろばあ」

もも組　（〇歳児）

〈戸外あそび〉
○八ヶ月～一歳児
・水あそびをする（ペットボトルのシャワー、シャボン玉を見たり、触れたりする、ウォータークッションであそぶ）
・ビニールプールであそぶ（一歳児）
・感触あそびをする（寒天・氷・片栗粉・フィンガーペインティングなど）

〈室内あそび〉
○八ヶ月児～十一カ月児
・ジャンボボールで遊ぶ
・感触マットであそぶ
○一歳児
・コイン落としをする
・プチマジーを使ってなぐり描きをする
・板の坂道と大型遊具を組み合わせてあそぶ（全月齢）
・音あそびをする（マラキタス、レインステイック）
○わらべうたあそび
「なみなみわんわちゃくり」
「かご　かご」
○絵本を見る。
「ごぶごぶごぼごぼ」
「こぐまちゃんのみずあそび」

給食室からこんにちは

眩しい太陽の日差しとともに、夏がやってきました。

水遊びやプール、泥んこ遊びなど、夏ならではの活動を元気いっぱい楽しんでいる子どもたち。

しかし、夏の強い日差し、水遊びは体力の消耗が普段よりも早いです。遊びの合間にはしっかりと休息と水分補給をし、食事の時間にはたくさん食べることが大事になります。また、お昼寝の時間にも午前の活動の身体をゆっくりと休めることが必要です。子どもたちにとって楽しみの多いこの季節。みんなで楽しく過ごすためにも生活リズムを大切に元気に過ごしていきたいと思っています。

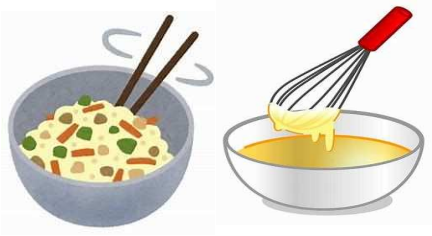
７月食育目標　～食べ物に興味をもちましょう～

食べ物のことを好きになってもらいたい！料理ってどんなことをするのかな～？と少しでも食事ができるまでのことに興味関心を持って過ごせるようにという想いでこの目標にしました。

夏野菜や夏に美味しい食べ物の紹介をしました。また、料理をする音はどんな音？と擬音を使ってクイズをしました。

シュッーシュ
（皮むき）

カシャカシャ
（混ぜる）



トントン
（包丁で切る）

ギュッギュッ
（こねる）（丸める）（握る）

コンコン　ぱかっ　カシャカシャ
（卵を割る→塩をふる→混ぜる）

『この音お家で聞いたことあるよ～』と普段の生活の中で聞こえてくる音や、『トントンは、やったことあるよ！』と実際にお手伝いの体験を教えてくれる子どももいました。

子どもたちは体験を通して、これはどうやってするんだろ？と疑問を抱き、やってみることでこれならできる！と自信をつけたり、次はこれをやってみたい！と挑戦する気持ちが芽生えたりと、一つ一つの積み重ねで成長していきます。皮むき、混ぜる、こねる、にぎるなどの内容は子どもたちができる事もありますので、ぜひお家で一緒にお料理を楽しんでみられてはどうでしょうか♪

収穫した野菜で簡単クッキング！

ふじ組すみれ組が栽培した夏野菜を給食室で一部下準備をしてから、子どもたちと一緒に完成させました。混ぜたり、袋をもんだり、スプーンでのせたりと、簡単な手順ですが、子どもたちのその工程がないと完成しない料理。クラスのみんなで作り上げた一品はとても美味しかったようで、笑顔がたくさんみられました♡

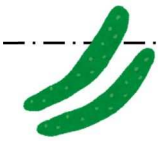
ふじ組

ピーマン→【ツナと塩昆布和え】

細切りにしたピーマンを炒めて、ボウルにうつしツナと塩昆布と混ぜ合わせました。

ピーマン・甘長とうがらし→【豚ひき肉のみそ炒め】

オクラ→【梅おかか和え】枝豆→【シンプルに塩ゆで】



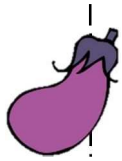
すみれ組

きゅうり→【塩もみ】

ジップロックを使って袋の上からもみもみ。

なす→【薄皮なすピザ】

なすを小さめに切り炒め、ベーコン・チーズと一緒に餃子の皮の上にのせ焼きました



7/4 ふじ組の保育参加～久しぶりに会食が出来ました～

普段子どもたちが食べている給食を実際に食べていただきました。嬉しい感想も頂きありがとうございました。今後の安心安全で美味しい給食作りに生かしていこうと思います。

当日のおやつ【キャラメルラスク】が好評でしたので、お家でもぜひ作ってみてください😊

材料

- フランスパン　1/2 本
- 生クリーム　60ｍｌ
- バター　20ｇ
- グラニュー糖　100ｇ

作り方

❶フランスパンをコロコロに切る

❷フライパンにグラニュー糖、バターを入れ中火にかける。グツグツしてきたら生クリームを加え煮詰める

❸フランスパンと❷を絡め、オーブン予熱 165℃に熱しクッキングシートに広げ 8～10 分焼く

※オーブンを使わない作り方

❶フランスパンをコロコロに切り、フライパンで乾煎りする

❷キャラメルソースを作り、フランスパンに絡め、クッキングシートに広げ冷ます

虹のかけはし

酷暑の日々が続いています。気温が三十五度が当たり前になっている状況に、地球温暖化の影響を感じずにはいられません。

そして、暑さと同じく新型コロナウイルス感染症の増加が見られます。以前のような詳細な情報が入って来ないため、急に身近な所での感染状況を見聞きすることで、第九波に入ってしまっているような気がしています。

保護者の方から次のような質問を受けました。

●園がお休みの日に感染症にかかったら、園または繋がらない時に倉吉東福祉会携帯への連絡は、まだ必要でしょうか？　それとも、休み明けに園への連絡で良いでしょうか？

●お休みの日に必要な場合、連絡しないといけない感染症は何ですか？　コロナ・インフル位ですか？

新型コロナウイルス感染症が五類になるまでは、すぐに園に連絡をしてほしいとお願いをしていましたが、現在は五類になった関係で集団での検査などは実施していません。

★園が休みの場合は、ＷＥＢ連絡（事前連絡）にて連絡をお願いします。

休み明けに職員の方が、事前連絡の内容を把握させていただき、内容によっては園の方から電話を差し上げ状況把握をさせていただきます。

それでも、ご心配な保護者さんは園の固定電話に電話をして下さい。対応させていただきます。

今のところ家族感染で、お休み中に感染された園児さんもおられましたが、園内感染には繋がっていません。引き続き感染対策をして対応していきます。

ご心配な事やお聞きになりたい事等がありましたら、遠慮なくお知らせください。今回のご質問も改めて園の方から発信しなければいけない情報でした。気づかせていただき、ありがとうございました。

●昨年度に引き続き保護者から、園で実施している早寝・早起き・朝ごはん」カードが、子どもの生活リズムを作るのにとても役に立っていると、嬉しい報告がありました。

五歳・六歳位になると、自分で先の見通しを持ちながら取り組める力がついてきますが、それまでは大人の関わりがとても重要になってきます。

◆早寝・早起きは三文の徳！

★しっかりご飯が食べられ、眠れるようになります。
★身体が丈夫になり、病気にかかりにくくなります。
★生活の見通しがつき、情緒が安定します

睡眠をとるコツ

★寝る前にスマホの発する明るい光（ブルーライト）を見ると、昼が続いていると身体が勘違いをして、頭が興奮状態になり、寝つきが悪くなります。明るいため、暗い所で分泌されるメラトニンが分泌されないことも寝つきが悪くなる原因。睡眠前のブルーライトは厳禁です

★夜寝る時間が遅い場合は、入浴時間を夕食前に済ませると、身体の深部が下がり眠りにつきやすいと言われています。また、寝る前は興奮させるような関りはよくないようで、静かに落ち着いた時間例えば絵本を読むなどは効果的と言われています。子どもは自分で睡眠を選択できません。選択できるのは親だけです。費用不要で、将来にわたり、子どもの成長に有効な睡眠。今一度睡眠の習慣を振り返って見ましょう。

●倉吉警察署より、『屋・山根・伊木の西郷地区に車上荒らし発生』夜に発生した状況ではあるが、送迎時には必ず貴重品は持参し、車に鍵をかけて欲しい　と保護者に啓発して欲しいと依頼がありました。被害にあってからでは遅いので、気をつけましょう。

園では、暑い日々熱中症対策にも気をつけながら、夏ならではの遊びを楽しみたいと思います。

八月はお盆や各地域で夏祭りなどもあります。体調管理には十分気をつけて楽しみましょう。

★お盆の間の保育希望に関しては、事前配布の文書でもお願いしていますが、お父さん・お母さんどちらかがお休みであれば、ご家庭で子どもさんを見ていただきますよう重ねてお願いします。状況をお聞きするご家庭もある事ご了解ください。

元気でたくさんの楽しい経験が、ご家族で出来ることを願っています。

※このコーナーへのご意見ご感想などありましたら、ノートや口頭・意見箱でもお受けしています。

お知らせ

◎プールあそび参観（ふじ・すみれ・さくら組）

屋上でのプールあそびをご覧ください。
（日　時）七月三十一日（月）～八月四日（金）

	9:40～10:20	10:20～11:00
7/31（月）	すみれ	ふ　じ
8/1（火）	さくら	
2日（水）	すみれ	ふ　じ
3日（木）	さくら	ふ　じ
4日（金）	さくら	すみれ

※参観は、家庭一回でお願いします。

◎行事の変更（ふじ組）

八月三十一日（木）書道教室は、
三十日（金）に変更します。

◎奉仕作業の案内

●（日　時）八月三日（木）十三時半～十五時
（内　容）園内外清掃

※この日にお願いする保護者の方にはすでに案内を配布しておりますので、ご確認ください。

●（日　時）九月二日（土）
十三時半～十五時
（内　容）プール片付け及び第二園庭草取り

●（日　時）九月十二日（火）
十三時半～十五時
（内　容）河川敷の草取り

●（日　時）九月二十日（水）
十三時半～十五時
（内　容）河川敷の草取り

※この日にお願いする保護者の方には事前にお知らせしますのでよろしくお願いします。

◎保育参加・会食・クラス懇談・お話会・おやつ試食会（すみれ・さくら組）

すみれ組　九月五日（火）
さくら組　九月十四日（木）
※詳細につきましては、後日おたよりを配布します。

◎個人懇談の予定（ふじ組）

（日にち）九月十一日（月）～十五日（金）
※詳細は、後日おたよりを配布します。

◎親子遠足（ゆり組）

（日　時）九月二十七日（水）
※詳細につきましては、後日おたよりを配布します。

◎親子運動会の予定

（日　時）十月八日（日）
※詳細につきましては、後日お知らせします。

◎水筒の消毒をしましょう（お願い）

数年前、こども園嘱託の加藤薬剤師さんが来園され環境指導を受けた際、水筒の雑菌繁殖も心配なので消毒もていねいにして欲しいと保護者に伝えて欲しいと言われました。
暑さはまだまだ続きそうです。体調管理と合わせ水筒の消毒など衛生面にも充分気を付けていきましょう。

8月の給食こんだて

	月（7日）	火（1日・8日）	水（2日・9日）
昼　食	ごはん 豚肉のみそ炒め キャベツのトマト煮込み ツナともやしの和え物 なめこと油揚げのすまし汁	ごはん 赤魚の煮つけ 切干大根の煮物 ごぼうサラダ 小松菜とちくわのみそ汁	ごはん 炒り豆腐 なすのごまみそ焼き そうめん南瓜の和え物 冬瓜と油揚げのすまし汁
午後のおやつ	ヨーグルト マシュマロサンド	ヨーグルト シュガーパイ	お茶 とうもろこしのおにぎり
	木（3日・10日）	金（4日）	土（ 5日・12日）
昼　食	ごはん 鯖のおろし煮 かぼちゃの煮物 おくらとトマトのサラダ キャベツとえのきのみそ汁	ごはん 蒸し鶏 じゃが芋とベーコンの炒め物 もやしときゅりのごま酢和え 豆腐のすまし汁	コッペパン 鶏肉とキャベツのコンソメスープ 果物（バナナ）
午後のおやつ	ヨーグルト あんこバターフランス	ヨーグルト ドライカレーサンド	ヨーグルト せんべい

	月（21日・28日）	火（22日・29日）	水（23日・30日）
昼　食	ごはん 鶏肉の洋風煮 ひじきの煮物 春雨サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	ごはん 鮭の竜田揚げ ピーマンとれんこんのみそ炒め スタミナ納豆 あさりのすまし汁	ごはん 豚肉の焼肉風 冬瓜の洋風煮 きゅうりとツナのサラダ にらともやしのみそ汁
午後のおやつ	ヨーグルト 黒糖きなこマカロニ	ヨーグルト 夏野菜のスパゲティ	お茶 ピラフのおにぎり
	木（17日・24日）	金（25日）	土（19日・26日）
昼　食	ごはん 鯖のみそ煮 なすの中華炒め 小松菜のごま和え わかめと卵のすまし汁	ごはん 鶏むね肉のレモン蒸し 厚揚げのおろし煮 レタスのサラダ じゃが芋のみそ汁	コッペパン 鶏肉となすのカレースープ 果物（バナナ）
午後のおやつ	ヨーグルト ウインナーのオープンサンド	ヨーグルト のり塩ラスク	ヨーグルト せんべい

行　事	14日（月）	15日（火）	16日（水）	18日（金） 誕生会
昼　食	コッペパン 豆乳スープ きゅうりとトマトの塩 昆布和え 果物（バナナ）	ハヤシライス もやしのナムル 果物（バナナ）	豚丼 豆腐と野菜のみそ汁 果物（バナナ）	わかめごはん 鶏肉ののり塩から揚げ マカロニサラダ ミネストローネ 果物（バナナ）
午後のおやつ	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい	抹茶プリンパフェ

※月～土曜日の午前中のおやつはヨーグルトのみになります。