



# 7月の園だより

令和7年7月 倉吉東こども園

日	曜	行事・給食時の音楽
		今週の音楽♪●モーツァルト・アイネクライネナハトムジーク・ディヴェルティメント ・ピアノコンチェルト
1	火	
2	水	
3	木	絵本貸し出し 子育て相談PM1:15~2:15
4	金	七夕会
5	土	
6	日	今週の音楽♪●ショパン・華麗なる大円舞曲・子犬のワルツ・ワルツ・雨だれ
7	月	夏の交通安全県民運動6~15日
8	火	保育参加・会食(ゆり組) 鉛筆あそび(ふじ組) 音あそび(もも組) 総合産業高校インターンシップ(3名)~10日まで
9	水	保育参加・会食(ゆり組)
10	木	避難訓練(洪水) 身体測定(もも組) 音あそび(すみれ組) 絵本貸し出し 子育て相談PM1:15~2:15
11	金	交通安全指導 音あそび(ふじ組) 身体測定(すみれ・たんぼぼ組)
12	土	土曜お弁当の日
13	日	今週の音楽♪●チャイコフスキーバレエ音楽「くるみ割り人形」より・小序曲 ・行進曲・中国の踊り・あし笛の踊り・花のワルツ
14	月	音あそび(たんぼぼ組)
15	火	ちびっこ探検隊(滝探検/ふじ組) 音あそび(ゆり組) 身体測定(ゆり・さくら組)
16	水	
17	木	身体測定(ふじ組) 絵本貸し出し 子育て相談PM1:15~2:15
18	金	誕生会
19	土	
20	日	今週の音楽♪●シューベルト・ピアノ5重奏曲イ長調「ます」
21	月	海の日
22	火	ちびっこ探検隊(滝探検/すみれ組)
23	水	プール参観(3歳以上児)~7/29まで 音あそび(さくら組)
24	木	絵本貸し出し
25	金	
26	土	土曜お弁当の日
27	日	今週の音楽♪●エルガー・愛のあいさつ・エニグマ変奏曲 ニムロッド
28	月	保育料等口座引落とし日 鳥取県社協ボランティア体験(1名)~30日
29	火	ちびっこ探検隊(滝探検/ふじ組)
30	水	
31	木	園だより発行



発行日 令和7年6月30日 発行責任者 園長 足達 佐恵子  
倉吉市上井781-1 TEL(0858)26-3436  
E-mail hoikuen@kurayoshi.or.jp HP <http://www.kurayoshi.or.jp/>



# 先月の行事紹介

## 親子遠足「ふじ」

五月二十七日(火)



南谷公園でふじ組親子遠足を実施しました。ふれあい遊びやミニ運動会を、親子で一緒に楽しんでいただきました。ミニ運動会では、どの競技も盛り上がっていました。特に綱引きでは白熱した戦いとなり、悔しくて涙する子ども達の姿も…。でも最後には、子ども達リクエストの『子ども対大人』の対決で、お家の方に勝って皆が満面の笑み。それに対して「ふじ組さん強いなあ〜」「すごい」「お父さんたち負けちゃったわ」等と頑張りを認める言葉をかけておられる姿がとても微笑ましかったです。待ちに待ったお弁当にも大満足！親子の笑顔があふれる、楽しい遠足となりました。



## 親子遠足「さくら」

六月六日(金)



南谷公園に遠足に行きました。当日は好天に恵まれ気温が高かったですが、木陰を利用したり、水分補給をしたりしながら、活動をする事ができました。芝生広場で自己紹介、親子でふれあい遊び『バスに乗って』『猛獣借りに行こうよ』をしました。自己紹介では、子ども達が自分で名前を言ったり、保護者の方には「子どもさんの良いところ」を紹介してもらいました。虫探しや草花集めをしながらゆったりと過ごしてもらい、待ちに待ったお弁当タイム、おやつ釣りなど、笑顔がたくさん楽しめた時間になりました。





朝の会で、重点目標で決めたクラスの今月の絵本『わにさんどきつ はいしゃさんどきつ』を読み聞かせて、重点目標の取り組みについても少しお話しさせて頂きました。保育参加では、音遊びを一緒に楽しみました。馴染みのある曲から、親子で楽しめる触れ合い遊びや楽器あそびも一緒にしました。ふれあい遊びで『カエルのうた♪』に合わせて、お家の方に抱っこしてもらっている時の子どもたちの嬉しそうな笑顔がとても印象的でした。普段の音遊びの雰囲気を見てもうることができました。

音あそび後は、室内でスプーンすくいとビリボに分かれて遊びました。スプーンすくいではとても集中して遊んでいました。ビリボではビリボを押し進んだり、途中でカラーボールを出し、壁に向かって投げたりなど、体を動かして遊びました。保護者の方に普段の様子を見てもうることができました。ご参加頂きありがとうございました。

保育参加・会食  
 「たんぽぽ組」 六月十三日（金）



# 七月の保育のすすめ方

## ★ふじ組 (五歳児)

### 《生活》

- ・自分からすすんで水分補給をしたり、汗をかいたら着替えをする。

### 《食育》

- ・友だちと協力して片付けや掃除をする。

### 《文字・数あそび》

- とうもろこしの皮むきをする。
- 《文字・数あそび》
- 迷路をする。
- 絵と文字を線でつなぐ (鉛筆で線を書く)
- 好きな絵本を選んで借りる
- 頭韻集め、しりとりをする
- カレンダーの数字や文字を読む。



## ★すみれ組 (四歳児)

### 《生活》

- ・身の回りの始末を自分で最後までする。
- ・水分補給をしたり、汗をかいたら着替えをする。

### 《食育》

- とうもろこしの皮むきをする

### 《文字・数あそび》

- ひらがなカードを読む。
- ・言葉集めをする。
- 数字を読む。
- ・形に興味を持つ。
- ・数を数える。



### 《運動あそび》

- プールあそびをする
- ・プールでの約束を守ってあそぶ
- ・バシバシや進み
- ・水送り競争
- ・顔つけワニ歩き、フープくぐり



## ★さくら組 (三歳児)

### 《生活》

- ・脱いだものの後始末をする。
- ・水分補給をしたり、汗をかいたら保育教諭に促されて着替えをする

### 《食育》

- 野菜の皮むきをする (とうもろこし)

### 《文字・数あそび》

- ひらがなカードであそぶ
- ・カルタとりをする
- ・言葉集めをする
- すうじあそび
- ・すうじのうたを歌う
- ・数を数える



### 《運動あそび》

- プールあそびをする
- ・プールでの約束を知り楽しくあそぶ
- ・お化粧ごっこ
- ・ワニ歩き、フープくぐり
- ・おはじき拾い



### 《水遊びをする》

- ・色水・シャボン玉・どろんこ遊びなど

### 《季節の歌》

- ・プール
- ・たなばた



### 《季節の歌》

- ・川にいる生き物に興味を持ち、観察する
- ・たなばた
- ・うみ



### 《季節の歌》

- ・しゃぼんだま
- ・たなばた



## ゆり組（二歳児）

- ・汗が出たらタオルで拭いたり着替えたりする。
- ・友だちや保育士と一緒に水あそびを楽しむ

### △食育

○丸いすいかを切り分けてもらう  
△戸外あそび▽

○どろんこあそびをする。

○水あそびをする。

・ペットボトルのシャワーあそび

・シャボン玉あそび

・フィンガーペインティング

・絵の具でお絵描きをする

・色水あそび・シユース屋さん（こっこ・洗濯）こっこ

△室内あそび▽

○ホールであそぶ。

・跳び箱・マット

・平均台

○スライムであそぶ。

○ままごとをする。

○わらべうたあそび

「むっくりくまさん」

「こごはどっちちゃんにんごころ」

○絵本を見る。

「どろだんご」

「ゆうれいとすいか」



## たんぽぽ組（一歳児）

- オマル・便器におしっこをすることが少しずつ増える
- 保育教諭や友だちと一緒に、水や砂などに触れて感覚を楽しむ

### △食育

○畑の野菜を見に行く

○丸いすいかを切り分けてもらう

△戸外あそび▽

○水あそびをする

・ウォータークッション、ペットボトルのシャワー、水風船

洗たくこっこ、色水あそび、シャボン玉あそび

○感覚あそびをする

・フィンガーペインティング、寒天あそび

○砂あそび（どろんこ）をする。

△室内あそび▽

○ホールであそぶ。

・平均台をまたがってすすむ

・平均台に補助されて、立ったり飛び降りたりする

○見立てあそびをする

・ままごと、お風呂こっこをする

○小麦粉粘土であそぶ

○音あそびをする

・オーシャンドラム・レインスティック等

を使って音を楽しむ

○わらべうたあそび

「ニューメン ソウメン」

「おやゆびねむれ」

○絵本を見る。

「こぐまちゃんのみずあそび」

「はなびドーン」



## もも組（0歳児）

△戸外あそび▽

○六ヶ月

・散歩に出掛ける（おたまじゃくし、バッタを見る）

・沐浴をする

○八ヶ月〜一歳

・散歩に出掛ける（おたまじゃくし、バッタを見る）

・水あそびをする（カップ、じょうろ）

・感覚あそびをする（寒天、片栗粉）

△室内あそび▽

○六ヶ月

・音のなる玩具やプレイジムを見て、お座り姿勢や腹ばいで

楽しむ

・座って玩具を打ち合わせてあそぶ

○八ヶ月〜一歳

・四つ這い、つかまり立ち、伝い歩きをしてあそぶ

（大型玩具、マットの山、ビニールトンネル）

・ノックアウトボールや型はめの玩具で机上遊びを楽しむ

○音あそびをする

（フレームドラム、マラキタス、薄布）

○わらべうたあそび

「ぎつちらこ」

「にゅうめんそうめん」

○絵本を見る。

「じゃあじゃあびりびり」

「みずちやぼん」





# 給食室からこんにちは



梅雨の時期となり、雨の降る日も多くなってきました。じめじめした気候も吹き飛ばすかのように元気いっぱいの子どもたち。本格的な夏の訪れもすぐそこまでやってきています！夏バテ対策や熱中症対策をしっかりと、これからの時期を待ちましょう♪

地元の夏野菜も徐々に納入しています。ピーマンやきゅうり、なす、トマトを給食で使用する頻度も増えてきており、夏野菜には、疲労回復や紫外線によるダメージから体を守る効果や、水分が多いので体温を下げる効果があり、この時期はたくさん食べたいと思っています。色鮮やかな見た目も給食を華やかにしてくれ、食欲UPも期待できます。



## ピーマンが人気メニューになりました♪

給食でピーマンを出した時、見た目と苦いイメージが強く、子どもたちは「苦手だなあ」と箸が進みませんでした。一口食べると「あれ？美味しい～ごはんと一緒にだともっと美味しい！」と気付いてくれる子がいました。同じテーブルのお友達に「ごはんを食べると美味しいよ」と教えてあげると「食べてみるね」と一口パクリ。「…本当だ～！苦くない！」と次々お友達に伝わり、クラスみんなで美味しい食べ方を共有していました。始めは減らしていた子も、おかわりをしてピカピカに食べてくれました。給食室にもたくさんの子が報告に来てくれ、とても嬉しい気持ちになりました♡

## ピーマンの炒り煮

-材料-

ピーマン	中4個
人参	中1/3本
しらす干し	大さじ3程度
すりごま	小さじ1
濃口醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
ゴマ油	小さじ1

-作り方-

- ① ピーマン、人参は細きりにして湯でる
- ② フライパンにゴマ油をひきピーマン、人参を炒める。しらす干しを加え、調味液を入れ、水分がなくなるまで炒める
- ③ 出来上がりにすりごまをまぶす



苦みが特徴のピーマンですが、調理法で苦みもグンと減ります。また、しらすやかつお節、シーチキンなどのうま味の出る食材と組み合わせることで青臭さも軽減します。

給食では細切りにし、蒸して加熱をし、苦みと臭みを取り除いてから調理しています。なすやトマトも子どもたちが無理なく美味しく食べられる工夫をして提供しています。



## 6月食育目標

### ～よく噛んで 食べましょう～

給食の時間に子どもたちに「よくかんでたべてね～」と声かけをしています。食べ物をよく噛んで食べる事は誤飲の予防や早食いの防止だけでなく、全身の健康と繋がっている事を話しました。

#### 1 食べ物の味がよくわかる



食べ物を口に入れよく噛むことで、それぞれの食材の味を味わうことができます

#### 2. 虫歯や歯茎の病気になりにくい丈夫な歯を作る



よく噛むことで唾液の分泌も多くなり  
歯や歯茎が清潔に保たれます

#### 3. 病気になりにくい強い体を作る



菌やウイルスを唾液と一緒に外に排出させる効果があります  
身体の免疫力が高まりバリア機能が働きます。

#### 4. お腹のそうじをしていいうんちが出せる

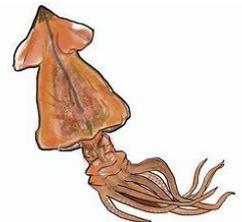


腸の動きも活発になり消化を助けます

日々の給食やご家庭でたくさん噛むことを意識して食べられるようになってほしいと思っています。

### ふじ組～スルメでの噛む力を鍛えよう～

ふじ組の子どもたちはおやつがおにぎりの日に約 3cmの長さのスルメを噛んでいます。目的は【噛む力をつける】ことや、【奥の歯でしっかりと噛めるようになる】ためです。どうしても柔らかい食材を好んで食べるようになり、固い食材や繊維の多い食材は食べている時にあごが疲れてきたり、飲み込めずに口にため込んだり、食材自体に苦手意識を持つことに繋がっています。



そこで、スルメの特徴でもある【噛み続けて小さくしないと飲み込めない】を活用し、左右の奥の歯で何回も噛んでふやかし、飲み込める固さになるまで噛み続ける練習をしています。

スルメの特徴は約束を守らないと危険が伴うので、正しい姿勢で最後まで噛み続けることの意識もついでいきます。初めてスルメを食べる子どもも多くいますが「美味しい味が出てくるね♪」と味わいながら噛む練習をしている子どもたちです。



# 虹のかけはし



苦情・ご意見・ご要望にお答えして

園長 足達 佐恵子

梅雨入りをしたかと思つたら、真夏のような暑さで体温調節が未熟な乳幼児期の子ども達にとっては、体調を崩しやすい状況となっております。

子どもさんの中には、発熱期間が長く保護者の方とても心配されている様子が見受けられていますが、感染症の届け出は今の所ありません。

少しずつこの暑さに体が慣れていってくれたらと願うばかりです。

昨年の暑さを考えて、今年度は六月にプール開きをしました。奉仕作業では雨の中保護者の皆様には手際よくプールの設置に協力いただき、本当にありがとうございます。おかげで無事プール開きが出来ました。

例年よりプール遊び・水遊び（どろんこ他）を早めた関係で、水着他の準備も六月号の園だよりに掲載させていただきました。プール遊び用の水着とどろんこ遊び用の水着の準備を同時に掲載させて頂いた関係で、戸惑われる保護者があり、個別で対応をさせて頂きました。

●華美でない水着とは？

●水遊び用の履物とは？



他 持参していただいたから、子ども達の様子をお伝えをして、交換して頂いたり等がありました。

来年度はよりわかりやすくしていきます

## ——待ちに待ったプール開き——

昨年度はほとんど入水できず、一年ぶりのプール遊びに子ども達がどんな反応をしてくれるのか心配していましたが、とても嬉しそうなお姿が沢山見られ安心しました。

## ★少しずつ自分のできることを増やしましょう



この暑い時期は、プール・水遊びだけでなく汗をかいて着替える機会がとて多くなります。

これを機に、特に三歳以上児クラスは、「出来る事は自分でしようね」と話し、プール遊びの始めから最後までをイラストとひらがなでわかりやすく、その場所であることを表示していますので、子ども達も「どうする？」と聞きながらも、表示してあるイラストを見ながら一生懸命【水着の表返し】【水着や帽子をしばる】【体を拭く】など、一つ一つやりながら覚えていく所です。

もちろん、最初から上手には出来ないの、「ここをこもって、くるりと表返しをするんだよ」と手を添えながら具体的に教えたり、絞った後や拭いた後の仕上げを大人がしたりしています。

中には、本当に上手に出来ている子ども達もあり、様子を聞くと

「家でもお風呂から上がった自分自分で拭いているよ」

「へーすごいね」

「れんしゅうしたらできるようにするよ」

と、得意気に教えてくれました。



最初は出来なくても、少しずつの経験を積み重ねながら「できた」の貯金を家庭・園で増やしていく事が、子ども達にとり本当に大切であることを実感しました。

忙しい日々ですが、ご家庭での協力よろしくお願ひします。

## ●持ち物に必ず記名して下さい

水遊び・プール遊びが始まりました。汗などかいて衣服の着脱する回数が増えてきて、持参する物が増えます。特にプールバックなど、同じ絵柄のバックもあります

★必ず持ち物には名前を書いて、子どもたちが分かるようにしておいてください。

特に、三歳以上児クラスでは、バインダーにプールバック、汗拭きタオル、水筒をかけていく状況になりますので、よろしくお願ひします



●今年度も『早寝・早起き・朝ごはんカード』を利用し、生活リズムが整うことを目的とした実践が始まります。

ふじ組は六月から既に開始し、すみれ・さくら組は七月から、三歳以上児クラスで実施していきます

三歳未満児クラスは、カードまでは配布しませんが、引き続き個人連絡ノート記載で、良い習慣が身に付くようにしていきたいと考えていますので、ご心配なことや困っておられること、聞きたいことなどありましたら、担任をはじめ、どの職員にでも声をかけて下さい。

この取り組みは、西郷小学校や河北中学校でも取り組まれていますので合わせてお知らせします。

## ●六月末からふじ組は、毎週水曜日お昼寝がありません

子ども達の様子を見ながら、無理のないようお昼寝を減らしていきます。

暑さで疲れが残らないよう気をつけましょう

●蚊などによる虫刺されのシーズンになりました  
虫除けシールは、誤飲が心配されますので、付けて来ないようにして下さい。

登園前に虫よけシートを塗布するかスプレー等をするなどご家庭での対応をお願いします。

【とびひ】にならないよう気をつけましょう



ある保護者さんが、虫刺されの様子を気にかけて通院され、園での薬塗布を希望されました。

今年度から薬の投与や薬塗布については、出来るだけご家庭でお願いしたいと三月の保育説明会で話をさせていただきました。保護者さんも「どうかな？」というお気持ちで希望されたことが、後でお話を聞いてわかりました。

そして、痒がつてかきむしったら、【とびひ】になるのが心配だったようで、早めに通院されたこともわかりました。

結局その日、子どもさんは痒がる様子がなかったのですが薬塗布はせず、様子をお伝えし家庭で塗って頂くようお願いをしました。

●ふじ・すみれ組 鳥取県立美術館『ソウソウのちから展』に行ってきました。

鳥取県立美術館が倉吉市に出来て三ヶ月 すでにご家庭で行かれた方もあるかと思いますが、今回は子ども達の表現する力に少しでも刺激になったら嬉しいな？という思いもあり、クラスごとで鑑賞に行ってきました。子どもたちを連れて初めての場所は、私たち大人も少し緊張しながら、たくさんさんの絵画を見る事が出来ました。

特に自分達と同じ年齢（四歳・五歳・六歳の子どもたち）の作品に目がいていました。  
作品のとても細かい描写や綺麗な色使いなど、子ども

達は指差しをしながら、おしゃべりも小声でするなどマナーを守って観賞していました。

「わあー いろがきれい」

「からふるだ」

「こんなところにも、ちっちゃいけどかいてあるよ」

「えー ぼくにはかけないな」

「〇ちゃんなら かけるよ だつて このまえ かいていたが」等々 たくさんさんのことを感じたようでした。

最後に、今回展示を主催された『たまい つかささん』より、上手く描けるコツを 「ひみつだよ」と言いながら小さい声で教えて下さいました。

①なにより たのしく かくこと  
②画用紙いっぱい、かいてらん

この言葉を聞いて、子ども達の中には「かいてみたい」と言う気持ちが湧いたようで「かきたいなあ」と、言っていました。

感じ方はひとそれぞれですが、今後も生の体験をたくさん経験させてあげたいと感じた一日でした。



これから本格的な暑さ到来です。今年はどうな夏になるのか？ 体調管理に十分気を付けて乗り越えていきましょう。



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



**◎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) 七月二十三日(水) ～七月二十九日(火)

※参観は、一家庭一回でお願いします。

	9:40～ 10:20	10:20～ 11:00
23日 (水)	すみれ	ふじ
24日 (木)	さくら	ふじ
25日 (金)	さくら	すみれ
28日 (月)	すみれ	ふじ
29日 (火)	さくら	

※その日の暑さ指数や天候によっては、入水できない場合があります。園の方に問い合わせてください。

**◎七夕会**

(日時) 七月四日(金)

※園内で子どものみの参加で行います。

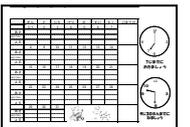


**◎ゆり組 保育参加・会食**

(日にち) 七月八日(火)・九日(水)

※詳細は、すでに配布しております文書をご覧ください。

**◎早寝・早起き・朝ごはんカード**  
【ふじ・すみれ・さくら組】



昨年同様、今年度も早寝・早起き・朝ごはんのカードを作成し、各家庭に配布をします。

朝の忙しい時間ですが、保護者の皆様の協力のもと良い習慣が身に付くようにと考えておりますので、御理解御協力をよろしくお願いします。

なお、実施期間は七月～九月の三ヶ月間とします。

(ふじ組は六月十三日(金)に子ども達に説明をし配布しました。)

●親子で確認し○×を記入し毎日連絡ノートにはさみ、持たせて下さい。実施期間は九月三十日までとします。

●毎週木曜日に各クラス全体で一週間の振り返りを行います。ごほうびについては担任と子ども達で相談して決めます。

※カードが金曜日から始まっているのは、木曜日に全頁で振り返りをするためです。

●このカードの使用は子ども同士が競争するものではなく、子ども達自身が大人の助けを借りながら自分でのことを振り返るためのものです。

●ご家庭の事情でどうしても○を記入するのが難しい場合は担任にご相談ください。

(例)・入浴時間が決まっていって難しい  
・仕事から帰る時間が遅く難しい など



●ふじ・すみれ組では数字に興味が出てきている年齢です。この機会に目覚まし時計などを利用するのも良い方法です。さくら組さんはまだまだ大人の手が必要ですが少しずつ身についていって欲しいと思います。

●朝食については朝の受け入れ表と重複しますが、カードとして子ども達と一緒に振り返りたいと思いますので御協力お願いします。

**◎早寝・早起き・朝ごはんについて**  
【ゆり・たんぽぽ・もも組】

カードまでは配布しませんが、従来通り連絡ノートに記入してもらい、生活リズムを整えて、引き続き早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけていきましょう。



**◎同封のお知らせ文書について**

園だよりと一緒に、『倉吉市特別医療助成制度についてのお知らせ』を配布しております。

現在、小児に対して『鳥取県特別医療費助成(青色の受給資格証)』により、医療機関受診の際の自己負担金は無料となっております。

この助成については、県や市の条例で『他制度優先』が定められており、園の管理下での災害(負傷・疾病等)においては、全園児が加入している『スポーツ振興センターの災害共済給付制度』による給付を優先することになっていきます。つきましては、園の管理下でのお怪我等で受診の際は、医療機関窓口でその旨申出して頂き、『特別医療助成制度』を利用されないようお願いいたします。

※災害共済給付制度は、医療費の総額により対象になる場合と対象にならない場合があります。配布しましたお知らせをよくご覧ください。



# 7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 鶏肉とごぼうの甘辛煮 小松菜と油揚げの煮浸し キャベツのツナサラダ えのきのすまし汁	ごはん さばのおろしがけ 筑前煮 おくらのおかか和え なめこ豆腐のみそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトとベーコンの炒め物 トマトとレタスのサラダ 冬瓜のすまし汁
午後のおやつ	ヨーグルト 人参おからケーキ	ヨーグルト しらすピザ	ヨーグルト アップルパイ
	木 (3日・10日)	金 (11日)	土 (5日・19日)
昼食	ごはん マーボーなす れんこんのきんぴら きゅうりとキャベツの塩昆布和え もやしのみそ汁	ごはん 鮭のトマトチーズ焼き 切干大根のソース炒め ピーマンのツナ和え 玉葱とかまぼこのすまし汁	コッペパン 豚肉ともやしの中華スープ バナナ
午後のおやつ	お茶 のりおにぎり	ヨーグルト きなこトースト	ヨーグルト せんべい

	月 (14日・28日)	火 (15日・22日・29日)	水 (16日・23日・30日)
昼食	ごはん 牛肉のトマト煮 ひじきの煮物 マカロニサラダ 玉葱と油揚げのすまし汁	ごはん 鶏肉の甘辛和え 冬瓜のそぼろあんかけ きゅうりともやしのごま酢和え あさりのみそ汁	ごはん 赤魚の中華あんかけ れんこんの炒め物 小松菜ののり和え かきたま汁
午後のおやつ	ヨーグルト チーズ蒸しパン	ヨーグルト もちもちじゃが芋ボール	ヨーグルト なすのピザトースト
	木 (17日・24日・31日)	金 (25日)	土 (12日・26日)
昼食	ごはん 豚肉のしょうが炒め なすのおかか煮 キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん とびうおのフライ かぼちゃのソテー レタスのサラダ なすのみそ汁	【第2・4土曜日】 お弁当
午後のおやつ	お茶 カレーピラフのおにぎり	お茶 水ようかん	牛乳 せんべい

行事	4日 (金) セタ会	18日 (金) 誕生会	
昼食	セタカレー 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ 果物(すいか)	冷やし中華 鶏肉とえのきのシュウマイ 蒸しとうもろこし 果物(オレンジ)	
午後のおやつ	フルーツポンチ 星のせんべい	バニラアイス マシュマロサンド	

※月～金曜日の午前中のおやつはヨーグルトのみにになります。

※土曜日の午前中のおやつは牛乳とせんべいになります。