

ねあらい

浜松市根洗学園

住所：〒433-8108

浜松市北区根洗町667-1

TEL:053-436-9318

FAX:053-436-9326

学園だより

在籍児 278名 (11月17日現在)
 ◇毎日通園 年長児 19名 年中児 31名
 年少児 21名 2歳児 3名
 ◇選択通園 らいおん 49名
 子じか 92名
 ◇親子教室ねあらい 76名(にじ含む)

12月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 にじグループ
3 キラキラ発表会	4 発表会 振休	5 音あそび	6 三方原幼稚園 親子交流 たてわり療育	7 避難訓練 手づくりクラブ	8 職員会議	9 ・にじグループ ・親子で楽しむ 音楽講座 (PM13:30~)
10 親子で楽しむ 音楽講座 (AM10:00~)	11	12 母親教室	13 音あそび 愛の家より訪問 (みどり)	14 誕生会 もちつき	15 食育	16 からだあそび
17	18	19 スキップもも (親子ともに お弁当) ももG懇談会	20 スキップみどり (親子ともに お弁当)	21 ゆりかご来園	22 スキップきい (親子ともに お弁当)	23 天皇誕生日 青空クラブ (もちつき)
24	25 短縮日課 (~28日)	26	27 12月利用実績提出 1月利用予定表提出	28	29 園児冬休み (~1/3)	30、31

※12月3日(日)はキラキラ発表会があります。会場は「浜松市引佐多目的研修センター」で行います。

詳細は学園だより内の記事をご確認下さい。12月4日(月)は振替休日になります。

※三方原幼稚園親子交流は12月6日(水)です。活動内容は「発表会の練習をお友達に見てもらおう」です。三方原幼稚園のお友達の発表会の練習を見たり、舞台上で一緒に歌をうたいます。希望される方は11月22日(水)までに生活記録表でお知らせください。室内での活動になりますので、上靴をお持ち下さい。

※12月6日(水)からたてわり療育が始まります。詳細はグループだよりをご確認ください。

※12月7日(木)に、手づくりクラブを行います。10:40~11:40こあらの部屋で行います。

※12月14日(木)にお餅つきを行います。根洗町婦人部の方々がお手伝いに来てくださり1日園長もしていただきます。もちつきでお皿を使用します。必ず記名をして一人一枚もってきて下さい。

※12月19日(火)はももG懇談会があります。13時からこあらの部屋で行います。

※カレンダー内の電話マーク☎の日は、職員会議の為、15:00以降、お電話に出られない場合もあります。ご理解とご協力をお願いします。

※児童福祉法に関する実績確認印、予定表・報告書の提出日へのご協力をお願いします。

11月の利用実績回収日の変更をお願いします。11月29日(水)に回収しますので朝バスの添乗職員に手渡して下さい。

12月27日、朝のバス添乗職員に提出して下さい。朝、忘れた方は帰りのバスで手渡すことをお願いします。

※12月29日(金)~1月3日(水)まで冬休みになります。6日間お休みです。事故、けがなどに気を付けて楽しく過ごしましょう。万が一、緊急事態が起きた場合は学園は休園ですので、グループ担任または園長までご連絡ください。

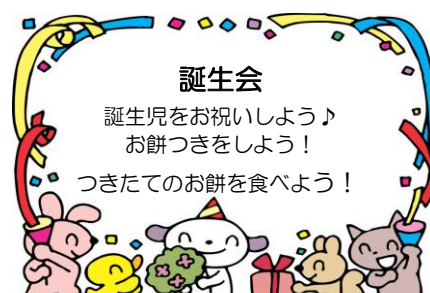
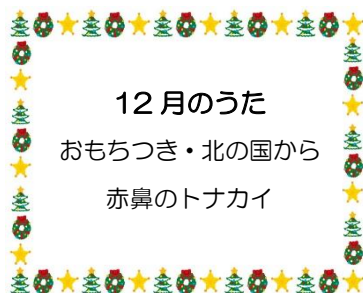
《☆実習 ★ボランティア》

☆12/5~12/19 名古屋女子大学 保育 実習1名:ももG

☆12/12~12/15 あさぎり 実習1名:きいG

☆毎週木曜日 13時~17時 聖隷クリストファー大学 社会福祉学部 インターンシップ実習

★不定期 13時~14時30分 聖隷クリストファー大学 リハビリテーション学科





母親教室



日時	12月12日(火)	10:20~14:10
場所	第三静光園(かわせみ)	
目標	- 卒園児のお母さんのお話を聞いて、疑問等を解決したりこれからについて考えよう - ミニクリスマス会をしよう	
日程	10:20~ はじめの会、手あそび 10:30~ お母さんのお話 11:00~ OBのお母さん2名のお話 (発達支援学級5年生 女子の母、特別支援学校4年生 男子の母) 12:00~ ランチタイム 13:00~ ミニクリスマス会 (クリスマスカードを作って交換しよう☆) 14:00~ 育成会 小学部会・特別支援学校部会のお話 (学園卒園児のお母さん2名) 14:15 終了	



- 持ち物
- クッションか座布団(自分が座る用)、靴を入れる袋、筆記用具、手あそび集、お弁当、飲み物、ペンや色鉛筆、折り紙、シール等のクリスマスカードに飾りたいもの(カードの土台となる画用紙は学園で用意します)
- お知らせ
- 12月のお当番の方は、9:30に集合してください(難しい方はご連絡ください)。
 - ランチタイムに、こもれびさんによるパン販売があります。ご利用される方はどうぞ☆
- その他
- 出欠、登園方法を11月30日(木)までに生活記録表にてお知らせください。
※駐車場、使用教室の調整のため、必ず出欠の連絡をして頂くようお願いいたします。
 - 兄弟の託児を午前中のみ行ないます。場所は、学園内『こあら』の部屋です。
希望される方は11月30日(木)までにお子さんの名前と月齢も一緒にお知らせ下さい。
持ち物: 託児代500円、子どもの名札、お気に入りのおもちゃ、子どもの飲み物
月齢が低いお子さんはタオルケットやお布団をお持ちください。
・疑問点などありましたら、グループ担任にお尋ねください。



★11月の母親教室の感想★

- お母さんのお話は、自分と重なる内容でボロボロ泣いてしまいました。
- お母さんのお話、自分の身に覚えのある出来事もあり、自分のことのように感じました。
- 歯のお話は、子どもだけではなく、自分自身もしっかり生活習慣を見直そうと思いました。
- 早速、かかりつけの歯医者さんを探そうと思います。
- キラキラ発表会の練習は、お母さん達の連携が良く、協力してできました。
- 久しぶりに身体を動かして良い汗をかきました。疲れたけれど楽しかったです。



ほけんだより

【歯科検診結果のお知らせ】

11月7日に歯科検診を行いました。11月末に個別で健診結果の水色の用紙を配布します。その結果内容を確認していただき、歯科受診が必要な方はできるだけ早めの受診をお願いします。

※虫歯の治療が終わった後についても、定期的に歯科を受診して虫歯を防ぐことが重要です。

※学園全体の歯科健診結果については次号で報告したいと存じます。

歯科受診される方へのお願い



●検診の結果、受診が必要と診断を受け、歯科医院へ受診される際は、必ず水色の【**歯科健康診査の結果について**】の用紙を、歯科医院へ提出して下さい。健診結果の総合判定が「2」または「3」で定期健診や、新たに歯科受診した場合は、用紙を提出する必要はありません。

●歯科医院に提出した【**歯科健康診査の結果について**】の用紙の【**受診状況**】欄に、歯科医師に必要事項を記入していただき、その日のうちに用紙を受け取って下さい。

●用紙を受け取りましたら、おたよりパックにはさんで学園に提出して下さい。締め切りは、後日お知らせ致します。

※受診結果は、学園でまとめて歯の健康センターへ郵送します。

※ご不明な点がございましたら、担当までお問い合わせください。（担当：伊豫田）



虫歯は早いうちに治療しましょう

虫歯がある場合は、必ず歯科医院へ受診をし、治療するようにして下さい。「かかりつけの歯科医院がない」「どこで診てもらったらいいのかわからない」など、お困りの方は、浜松市障害者歯科協力歯科医院一覧表をお渡ししますので、担任まで申し出て下さい。（生活記録等でお知らせください）

また、治療が大変だと思われる方がいましたら、学園職員や歯の健康センターに相談して下さい。あきらめず根気よく治療していきましょう。

当日欠席して健診を受けられなかった子どもさんについては、別紙でお知らせした通り、保護者の方が歯科医に連れて行って健診を受けるようお願いいたします。



【最近の傾向】

囁託医の先生より、RS ウイルスや嘔吐をともなう風邪が流行っています。

現時点（11月10日時点）ではインフルエンザの流行はまだありません。

学園では12月1日から3月最終療育日まで、寒気の感染症予防対策として、**マスクの着用**を促していきます。ご家庭でマスクを用意して頂き、朝・帰りのバス乗車時に使用します。朝バス乗車時に着用をお願いします。バス乗車中にくしゃみ・鼻水・唾液等で汚れる事もありますので、必ず予備のマスクをカバンの中に用意ください。（マスクには記名をお願いします）また、マスクが苦手なお子さんは、カバンの外ポケットに入れてください。こちらで少しずつつける練習をしていきたいと思ひます。

♪ ねあらいがくえんワークショップ ♪

ねあらい学園では今年度、親子参加型の『親子で楽しむ音楽講座』と『やったことのないをやってみる017ワークショップシリーズ』を行っています。先日は、お母さん方にも参加して楽しんでもらおうと『振付家、ダンサーの砂連尾先生と身体を動かそう』を企画し行いました。感想を下記に載せましたのでぜひご覧ください。

そして、『親子で楽しむ親子講座』は12月にもあります。是非、ご参加下さい。お待ちしております。当日まで参加受け付けています。学園まで連絡をお願いします！！

『親子で楽しむ音楽講座』

★ 第3回 12月 9日(土) 13:30～ 15:00 ※午後に変更になっています。

『ピアノであそぼう』

達人片岡祐介先生と一緒に、ピアノの即興連弾を体験しましょう。どんなにデタラメに弾いても音楽にしてみえます。大人の方にはちょっとしたコツも伝授します。楽譜はいりません。

★ 第4回 12月10日(日) 10:00～ 11:30

『デタラメ大合奏の日』

音が重なれば、なんでも音楽になります。音の広場、音のプールで思い切りあそびましょう。ストレス発散にもそうぞ。

《砂連尾先生と身体を動かそう！！感想》

♪普段から「からだを鍛える」ことがなく、自身がやせているので、少々不安もありました。2人1組で組み組めた運動は、気分転換になるだけではなくて少し痛みにも緩和でき良かったです。園長先生このような機会、ありがとうございます。

♪とっても楽しかったです。普段できない事ができて心から楽しめた時間でした！

「人前で何かする」という事が恥ずかしく、苦手な私。思い切って参加して本当に良かったと思っています。自己改革の一歩として、少しずつ自分の心も育児も豊になっていけたらと思います。

♪次回(昼)が有ったらまた参加したいです。太極拳も教えてほしいです。

また、昼の部もやって下さい。ちょうど疲れがたまっていたので、頭を空っぽにして踊れてスッキリしました。

♪自分の予定がなく、預けられなかったのが、子ども連れて行ったのですが、子どものおかげで場が和み、みなさんに優しくしていただき、楽しい時間が過ごせました。自分の体と向き合える貴重な時間でもありました。家でも自分で土踏まず、踏んでみたいと思います。



発達支援広場

たんぽぽ広場

1歳～就園前

日程：7・14・21

ねらい：着席できる、注目できる

活動：運動あそび、音楽あそび

親子教室ねあらい

1歳～就園前

日程：1・5・6・8・13・15・19・20

ねらい：友達となかよくあそぼう

スタッフとお話しよう

活動：プレイグラウンドあそび

クリスマス会



キラキラ発表会のご案内



<日 時> 平成 29 年度 12 月 3 日（日曜日） 9：30～12：40
<場 所> 引佐多目的研修センター
〒431-2212 静岡県浜松市北区引佐町井伊谷 248-186

<テーマ> 笑顔かがやく発表会

<ねらい> ・できるようになったこと、好きなこと、楽しいことをステージの上で発表する。
・子どもたちも、パパもママも先生もみんなで発表会を楽しむ。

プログラム

- 1、開会式
 - 2、たっく「どんぐり森であそぼう」
 - 3、もも「はらぺこももさん」
 - 4、きい「ねあらいキッチンは大忙し！！」
 - 5、みどり「19匹のノラネコぐんだん」
 - 6、お母さんによるステージ
 - 7、お父さんによるステージ
 - 8、閉会式
- ※詳しい内容は後日配布のプログラムをご確認ください。

注意事項

- ・当日は現地集合です。
- ・ホール内は混雑が予想されます。席は奥から詰めて順番にお座りください。
- ・三脚を利用してのビデオ撮影は、席の最後列でお願いします。
- ・当日撮影した写真、動画は個人情報保護のため、SNSやインターネット上の掲載はご遠慮ください。
- ・飲み物は各自でご用意ください。飲食はロビーをご利用ください。
- ・授乳室もあります。場所は職員にお尋ねください。

駐車場について

- ・もも…②多目的研修センター前（会場まで徒歩1分）
- ・みどり、きい、たっく…①引佐協働センター前（会場まで徒歩5分）
- ・当日は職員の指示に従い、歩行者、車に気を付けて駐車をしてください。
- ・会場までの移動は必ずお子さんの手をつなぎ、お気をつけてお越しください。
- ・会場横の駐車場は、一般の方の利用もあります。大河ドラマの関係で観光者が多く貸し切りには出来ませんでした。ご理解をお願いします。
- ・お車が2台以上になるご家庭はご連絡ください。
- ・場所が分からない方は、職員にお尋ねください。
- ・当日の連絡は根洗学園をお願いします。（053-436-9318）



※インフルエンザが蔓延した場合は、園児の1割（7名以上）の感染が認められた場合に学園閉鎖になります。それに伴い、発表会も中止にさせていただきます。発表は、グループごとに園内で行います。日程は調整し、後日連絡させていただきます。ご理解・ご協力お願いいたします。





二回目の父親参観では、お父さんと一緒にお弁当作りをしました。おにぎりの中には鮭や、昆布など子どもたちが好きな食材を持ってきていただきました。すごい大きいおにぎりを作ってくれたお父さんもいて、みんな楽しそうにおにぎりをにぎっていました。お弁当のおかずもたくさんあり、からあげや、玉子焼き、星形のポテト等、選んでお弁当に詰めていました！そのあとは、きりんのお部屋で一緒にお弁当を食べ、職員が「おいしい？」と問いかけると、みんな笑顔で「おいしい！！」と教えてくれました！



きいグループ

今回の父親参観会は、“お父さんと一緒におにぎりを作ろう！”というねらいの元、ご家庭から持参していただいたおにぎりの具を使いおにぎりを握りました♪「さけ、もってきたよ～」とおにぎりの具を友達と見せ合ったり、お父さんと一緒にどの具をつめるか相談して一緒におにぎりを握る姿が見られました。お弁当はみんなで、いただきます！自分で作ることで苦手な物にもチャレンジする子もあり、よりおいしく感じたお弁当でした！



みどりグループ

みどりグループの父親参観の様子です。今回は10名のお父さんが参加をしてくれました。「また子どもと一緒ににおにぎりを作って、出掛けようと思う」「友達との関わり方に課題を感じた」「道具の順番を待てるようになり、成長を感じた」等、様々な感想をいただきました。次回は「身体を使ってあそぼう」です。たくさんのご参加をお待ちしております。



具を入れてー



完成🏠🏠



秋の遠足～のんほいパーク～



もも

お天気にも恵まれ、とても気持ちの良い1日でした。子どもたちはバスに乗る前から「ライオン見る！」とお母さんや先生にお話しして、動物を見ることを楽しみにしている様子でした。動物園の中では、お母さんや友達、職員と手をつないで歩いたり、「あ！見て！」とお母さんに話しかけながら笑顔で動物を見たりしていました。春の遠足ではあまり動物を見ることが少なかった子も、ガラスに手をついてじっと動物が動いているのを見ていました！その姿を見て「よく見てるね～」と、お母さんも嬉しそうにお話してくれました。ももグループは、動物のエサやりも行いました。始めは「こわい！」とヒツジに近付けなかった子も、お母さんと一緒にエサを持つ事であげることが出来ていました。お弁当もみんなで食べ、秋の遠足の醍醐味のお菓子の交換も、お友達のところを回って「どーぞ」と上手に交換することができました。帰りには「また行きたい！」と嬉しそうに話してくれる子もいました。ぜひ、またご家族で行ってみて下さい！



きい

数日前から「遊園地に行く！」と秋の遠足を楽しみにしていた子、当日お母さん・お父さんと嬉しそうに登園した子、様々でスタートした遠足でした。バスに乗り込んでいざ、のんほいパークへ！着いてからは、まず動物園へ行きました。大きなきりんを見て「おおき～い」と声が出たり、初めて見るマンダリルとにらめっこしたり…。途中で疲れてお母さんに「抱っこして」と甘えたり、お腹がすいてしまった子もいましたが、お母さんの「もう少し頑張ろう」という声かけで子どもたちも頑張れたと思います。楽しみにしていたお弁当をたべ、お菓子を交換し、午後は遊園地へ急ぎます。車や汽車に乗ったり、ジェットコースターに乗ったり、「もっとあそびたい！」「帰りたくない！」とそんな声がたくさん聞こえる程楽しい遊園地でした。「がんばって歩いたね」「体力がついたね」「また来ようね」と親子で嬉しい会話もありました。昨年より成長した姿で楽しめた一日になりました。



みどり

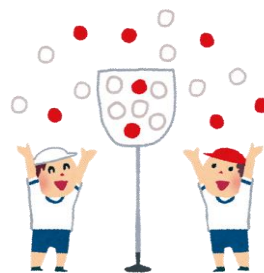
1週間ほど前から、「えんそく、行く？」「カバ、いるかな？」「ママと一緒に行く」等、えんそくへ行くことを楽しみにしていた子どもたち♪みどりグループは昼食の後、展望台へ行き、恐竜の遊具や動物を見ました。その後、恐竜の遊具に乗ったり、おにごっこをしてあそびました。お母さん、お父さんからは「子どもの体力がついたと感じた」「友達との関りが増えた」「気持ちの切り替えが難しかった」「動物に興味が出てきた」等の感想をいただきました。暑い中、お疲れさまでした☆



三方原幼稚園来園交流

11月6日（月）に三方原幼稚園来園交流が行われました。ももGは5名、きいGは26名、みどりGは15名が参加しました。幼稚園のお友達14名と先生2名が来園し、2Gに分かれて一緒にあそびました。みどりGでは、「綱引き」を行いました。「今日は新しいお友達が来るよ」と朝からお話したり、幼稚園のお友達が来園すると「おーい、こっちだよ」と笑顔で呼ぶ子ども達♪

幼稚園のお友達が「頑張れ〜！！」と応援する姿を見て学園の子ども達も一緒に「頑張れ〜！！」と応援していました。きいGでは、4つのチームに分かれて「玉入れ」を行いました。チームに分かれると「お名前は？」や「一緒に頑張ろうね」など声をかけ合う姿が見られました。玉の数を数えて勝ち負けが分かったら勝ったチームは子ども達でハイタッチをしたり、「やった〜！！」と喜んでいました。負けてしまっても「次頑張ろうね」と声をかけ合ったり、背中をさすったりする姿が見られました。各Gの活動が終わると、みんなでプレイルームに集まって「動物村のポンポコバス」を踊りました☆幼稚園のお友達からは「ありがとうの花」の歌のプレゼントがありました。学園の子ども達は歌に合わせて身体を揺らしながら聞いている姿も見られました。最後は、学園の子ども達が花道を作って幼稚園のお友達をお見送りしました。「一緒にあそんでくれてありがとう」や「また来てね」の声やタッチをする姿が見られました。三方原幼稚園のお友達・先生ありがとうございました。また来てね♪



にじいろクラブ みどりグループ

11月11日（土）、第2回にじいろクラブを行いました。当日は11家族、ボランティアさんも3名参加してくれました。

9時30分、はじめの会開始。ボランティアさんが絵本を読んでくれて、みんないつも以上に真剣に聞いていました。運動会でも踊った、リズムもしました。そのあとは、さつまいもを1人1本窯の中へ。「熱いから気を付けてね」「入れてるよ」と職員が声をかけると、真剣にみつめる子どもたち。

次はお待ちかねの、おもちゃ作り。お母さん、お父さんが熱中する場面もみられましたが「どんぐり持って来て」「テープ貼ってね」などお子さんが行えるところは親御さんが声かけをしていました。また職員の動きかけを真似して、親御さんも見本をみせる・手を添えて一緒に行う姿もみられました。

発表会では、たいこやマラカスを演奏する、ピタゴラスイッチにどんぐりをころがすなど、にぎやかな紹介がたくさんありました。お子さんとおそろいの物を作ったり、子どものために一生懸命電動ドリルを使用したりと、いつもと違ったお母さん・お父さんの姿がみられた時間となりました。お母さん、お父さんと集中して一つのことを取り組む子どもたちの姿がありました。





ももグループのつどい



10月21日(土)にももグループのつどいを行いました。当日は雨の中での活動でしたが参加したご家族みんなで楽しむ事が出来ました。

はじめの会

初めてのつどいで、夜の学園の様子に少しドキドキしながらみんなプレイルームに集まっていました。ご挨拶をみんなで行い、職員が今から何をするか絵カードを見せながら問いかけると「おにぎり!」「花火!」と教えてくれる姿がみられました。運動会で踊ったリズム体操はお父さん、お母さんとゴリラやトラになりきって踊ることができました!その後、ももグループさんみんなで集まって、にっこり笑顔で記念写真を撮りました!

お面・袋作り

ハロウィンが近いという事で、みんなでカボチャやおばけのお面と、夕食のデザートでお菓子をもらうための袋を作りました。お家から持ってきたシールをお母さんとはったり、お父さんと一緒にクレヨンを持ちながら色塗りをしたり、それぞれの個性あふれるお面やお菓子袋が出来上がりました!作った後はみんなでお面をつけました。「見て!」と嬉しそうにお面を見せる子もあり、お面が気に入ってつどいが終わるまでかぶっている子の姿も見られました!



夕食作り・兄弟児活動

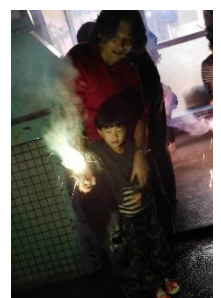
みんなでおにぎりを作りました。「おにぎりギュッ♪」のリズムに合わせおにぎりを握る子やお父さんお母さんとおにぎりの中身を何にするか相談しながら作っている人もいました。食育や父親参観で何度か経験していることもあり、上手におにぎりを握ることができていました。

食後のおやつは、こどもたちのお兄さんやお姉さんがハロウィンの衣装を着てお菓子を配ってくれました。どの兄弟児も喜んで手伝ってくれました。ももグループのこどもたちも作ったおめんをかぶってシールを貼ったり絵を描いた袋に入れてもらいました。



ゆうべのつどい

ゆうべのつどいは、みんなで花火を行いました。「花火はじめてなんです!」という親御さんの声も聞かれました。花火に火が付くと「うわー」と嬉しそうに声をあげている子がいたり、お母さん・お父さんに手を添えてもらいながら花火の火をじっと見つめている子の姿も見られました。最後はお父さんに出てきてもらい、ねずみ花火をみんなの前で行なってもらいました。「いくよー!」と火をつける時に声をかけてくれるお父さんもあり、みんな「おー」と声をあげながら見ていました!



平成 29年 12月の予定献立表



日	曜	献立名	主要材料	熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	食塩 g
1	金	ご飯(ふりかけ) 鯖の竜田揚げ 星せんべい	おでん 昆布と大豆サラダ 牛乳	胚芽米 ふりかけ 鯖 生姜 でん粉 大根 人参 ちくわ こんにゃく 昆布 ウズラ卵	533	19.3	19.8 2.3
5	火	食パン 魚のカレー揚げ フルーツヨーグルト	カブのスープ ホウレンソウサラダ 牛乳	食パン イチゴジャム 白身魚 カレー粉 でん粉 人参 ウインナー カブ コーン 玉ねぎ 牛乳 ホウレンソウ レタス トマト ベーコン ごま ドレッシング	493	17.6	21 1.7
6	水	チャーハン ぎょうざ みかんゼリー	ワカメスープ パンブキンサラダ 飲むヨーグルト	胚芽米 卵 焼き豚 白ねぎ パプリカ ごま油 わかめ ぎょうざ 南瓜 胡瓜 玉ねぎ マヨネーズ	567	18	17.2 1.4
7	木	焼きそば ひじきサラダ バナナ	豆乳スープ ミニトマト オレンジジュース	焼きそば 豚肉 人参 ビーマン キャベツ 桜エビ 花かつお ウスターソース ベーコン 玉ねぎ じゃがいも コーン 豆乳 パプリカ 胡瓜 レタス ツナ ひじき ドレッシング ミニトマト バナナ	506	14.7	11.8 2.4
8	金	きのこご飯 松風焼き みかん	すまし汁 おからサラダ 牛乳	胚芽米 人参 しめじ えのき しいたけ ちくわ 豆腐 ホウレンソウ 鶏ひき肉 玉ねぎ 白ねぎ 豆乳 味噌 コーン ブロッコリー おから ハム マヨネーズ みかん	503	20	16.3 2.5
11	月	ロールパン 鮭ムニエル ヨーグルト	さつまいもスープ ビーフンソーテー 牛乳	ロールパン イチゴジャム 鮭 バター 小麦粉 さつまいも 白菜 人参 ベーコン パセリ ビーフン キャベツ 玉ねぎ 豚肉 パプリカ	513	20.8	19.4 1.6
12	火	ご飯(きな粉ふりかけ) ブリ照り焼き 豆乳チョコプリン	味噌汁 小松菜胡麻和え ラブミー	胚芽米 きな粉 ごま 青のり 豆腐 わかめ ねぎ 人参 ふ 味噌 プリ 小松菜 ちくわ 豆乳 ココア ゼラチン	544	20.6	13.6 2.2
13	水	ご飯 肉じゃが プリン	味噌汁 ゆでブロッコリー 牛乳	胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき さやいんげん 豚肉 大根 えのき 油揚げ 味噌 ブロッコリー	551	16.3	17.4 1.4
14	木	もち おにぎり 誕生日ケーキ	豚汁 みかん スボロン	もち 焼き海苔 きな粉 あんこ おにぎり(ツナ、梅干し、鮭) 豚肉 人参 ごぼう さつまいも 大根 味噌 ロールちゃん 生クリーム いちご チョコ みかん	550	15	12 1.4
15	金	ご飯 鶏肉の照り焼き ミニトマト	すいとん デザートバイキング	胚芽米 鶏肉 大根 人参 ごぼう 油揚げ さつまいも 小麦粉 ミニトマト デザート(せんべい、チョコ、クッキー、ゼリー、など)	566	13.9	14.4 2.0
18	月	牛丼 カニサラダ ウエハース	なめこ汁 フライドポテト 野菜ジュース	胚芽米 玉ねぎ 和牛肉 しらたき しいたけ カニ カニカマ 胡瓜 レタス トマト パプリカ ドレッシング 豆腐 わかめ ねぎ 人参 なめこ ふ フライドポテト	544	13.5	18.6 1.8
19	火	ひじきご飯 炒り鶏 白玉団子	味噌汁 牛乳	胚芽米 人参 ひじき こんにゃく 油揚げ グリンピース ごぼう れんこん しいたけ さやえんどう 鶏肉 生姜 白菜 わかめ ねぎ 味噌 白玉粉 あんこ きな粉	530	19.3	9.1 1.7
20	水	ハンバーガーパン 豆腐ハンバーグ りんごゼリー	たまごスープ 野菜付け合せ 牛乳	ハンバーガーパン 豚ひき肉 玉ねぎ 豆腐 人参 ビーマン スキムミルク 卵 パン粉 ケチャップ チーズ ベーコン カブ パセリ 胡瓜 レタス	493	21.1	15.3 2.3
21	木	煮干しふりかけご飯 鮭塩焼き ドロップクッキー	豚汁 南瓜のおかか煮 ラブミー	胚芽米 煮干し 桜エビ ごま 鮭 豚肉 大根 しいたけ ごぼう 人参 ねぎ 豆腐 味噌 ごま油 南瓜 花かつお 小麦粉 スキムミルク バター 卵 りんご	540	18.1	14.6 1.7
22	金	えびピラフ ホウレンソウサラダ ミルクプリン	春雨スープ フライドポテト 牛乳	胚芽米 海老 ベーコン 玉ねぎ 人参 バター わかめ 卵 春雨 ホウレンソウ レタス コーン トマト ごま ドレッシング フライドポテト	547	17.4	19 1.5
25	月	あんかけうどん いも天 ロールちゃん	厚焼玉子 アシドミルク	うどん 白ねぎ 人参 えのき ちくわ 鶏肉 卵 でん粉 さつまいも 小麦粉 豚ひき肉 たまねぎ ロールちゃん	534	20.4	16 1.6
26	火	食パン 和風キッシュ バナナ	ミネストローネ フレンチサラダ 牛乳	食パン イチゴジャム 卵 じゃがいも 人参 ビーマン ホウレンソウ 牛乳 チーズ バター ベーコン 玉ねぎ なす トマト マカロニ レタス 胡瓜 りんご コーン ドレッシング バナナ	501	17.5	17.6 2
27	水	大豆ときのごカレー 切干大根と胡瓜のごま和え ぶどうゼリー	ポトフ ミニトマト りんごゼリー	胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 大豆 さやいんげん しめじ マッシュルーム 脱脂粉乳 カレールウ 大根 ベーコン 切干大根 胡瓜 ごま ミニトマト	563	14.1	13.5 2.4
28	木	ご飯(ふりかけ) 鶏の唐揚げ みかん	けんちん汁 マカロニサラダ 野菜ジュース	胚芽米 ふりかけ 大根 しいたけ ごぼう 油揚げ ちくわ 鶏肉 生姜 でん粉 マカロニ 胡瓜 人参 ハム レタス コーン マヨネーズ みかん	547	14.3	18.2 1.7



デザートを作ろう

材料:
(20個位)

薄力粉 180g
スキムミルク 50g
バター 75g
卵 1個
砂糖 75g
りんご 1個
すり黒ゴマ 大さじ2

☆ドロップクッキー☆

作り方: ①りんごの皮をむき、1cm角に切る。
②バターを室温に戻し、泡だて器で混ぜる。
③砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
④ほぐした卵を入れ混ぜる。
⑤薄力粉とスキムミルクをふるいにかけて、④に入れ粉っぽさがなくなるまで合わせる。
⑥ ①のりんごと黒ゴマを入れ合わせる。
⑦鉄板にクッキングシートを敷き、スプーンで落として並べる。3cmくらいの円形
⑧180℃のオーブンで15分位焼く。

<おやつづくり>

みどり：ミックスジュース作り

材料：みかん、りんご、にんじん、白桃、黄桃、ほうれん草、パイナップル



