

ねあらい

学園だより

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

在籍児 211名(9月16日現在)

◇毎日通園 年長児：16名 年中児：22名

年少児：21名 2歳児：6名

◇選択通園 らいおん：64名

子じか：58名

◇親子教室ねあらい：34名

10月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
				1 避難訓練 みどりGおひさま (～14日)	2	3
4	5 三方原幼稚園 来園交流	6 内科健診 (たっく・くま) からだあそび (つき)	7 からだあそび (ほし) 音あそび (きい)	8 手づくり クラブ	9 短縮日課 職員会議	10 ことばの教室
11	12 からだあそび (めろん)	13 母親教室	14	15 からだあそび (ばなな)	16 誕生会	17
18 父親参観会	19 振替休日	20 からだあそび (いちご) 集合写真①	21 ゆりかご交流	22 からだあそび (つき) 集合写真②	23 秋の遠足	24
25	26 からだあそび (ほし)	27 からだあそび (めろん) 集合写真③	28 からだあそび (ばなな) 音あそび (きい)	29 利用実績表提出 (10月分) 利用予定表提出 (12月分)	30 からだあそび (いちご) 遠足予備日	31

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

バスの添乗職員に忘れずに提出して下さい。

※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、電話に出られない場合があります。ご理解とご協力をお願い致します。

◇後期から三密をさけて少しずつ行事の実施をしていきます。外部からの来園者には、検温などの健康管理をしていただき、問題がなければ受け入れとなります。

◇三方原幼稚園来園交流とゆりかご交流の日は、全員名前がわかるように在園児は日中着に名札をつけてください。

◇全グループで集合写真の撮影を行います。上記カレンダーの『集合写真①～③』の日程で年長児が全員揃い天候の良い日に撮影を行います。欠席児がいる場合は①→③の順番に日程をずらしていきます。時間は11：30～です。

☆寄付のお願い

10月から後期になります。各家庭、雑巾1枚、タオル1枚、箱ティッシュ1箱の寄付を10/9までに持参ください。ご協力お願いします。

《実習・ボランティア》

10/5～10/20

・浜松学院大学 保育士 1名 (きいグループ)

10/26～12/18

・聖隷クリストファー大学 作業療法士 1名 (未定)

行事の出欠席等、メール配信にて
取らせて頂く機会が増えます。
毎日、メールのご確認を宜しく
お願い致します。

手づくりクラブ

今年度も手づくりクラブでは、子ども達のために手づくりでお部屋の飾りや紙芝居・おもちゃ等を作ってくださるお母さん達を募集しています。

《日程》 第1回目 10/8(木)

《時間》 10:40~11:40

《場所》 こあらのお部屋

《持ち物》 特にありません

《年間予定》 6回実施予定 ☆原則として第2木曜日 10:40~11:40

10/8、11/12、12/10、1/14、2/4、3/3(水)

※参加を希望される方は、生活記録等でお知らせ下さい。よろしくお願い致します。



紙芝居、指人形、その他療育に必要な物等の作成を考えています。親御さんのアイデア、お力をぜひ貸してください！

首が座る4ヶ月頃のお子さんから、一緒に参加していただけます。気軽にご参加ください。ご不明点がありましたら職員までお知らせ下さい。

三方原幼稚園交流

10月から三方原幼稚園との来園交流と親子交流を行っていきます。10月5日(月)には来園交流があります。三方原幼稚園の年長さん9名職員2名が来園し、みどりグループさんと交流を行います。手指消毒の徹底や屋外での活動、雨天の場合はコーナーあそびを行う等、子ども達同士の距離が近くなりすぎないように配慮して交流を行っていきます。12月には親子交流があります。園庭あそびや雨天の場合は園舎内でコーナーあそびを予定しています。詳細が決まり次第、11月発行の学園だよりにて案内をさせていただきます。

ご理解、ご協力をよろしくお願い致します。



ゆりかご来園交流

ゆりかごとは、浜松市内にある児童発達支援事業所です。ゆりかごは、普段は、学園よりも小さい集団で生活をしています。学園の子どもたちにとっては、いつもと違う友達と一緒に活動をしたりあそんだりする機会となります。

日程：10月21日(水)、11月18日(水)、1月20日(水)、2月17日(水)

時間：11:00~13:30 ※給食は、在園児とは違う部屋で食べます。

人数：年長児2名、年中児4名、職員3名 来園

※同年代のみどりグループときいグループの部屋に入って交流します。

※10月の活動内容は、年中児：集団あそび 年長児：造形 (月により活動内容が変わります)

★ゆりかごさんは、密を避けるために1部屋に2名ずつ入り、職員は1人入る形での交流となります。

★交流するにあたり、ゆりかごさんには、学園で取り組んでいる「朝・夕の検温をすること(交流日の2週間前から)」、「熱が37.5℃以上の場合や体調が優れない場合はお休みすること」等のコロナ対策をして頂きます。

・不明な点等、ありましたら、グループ職員にお知らせください。



母親教室のお知らせ



真夏の暑さが終わり、涼しい季節の訪れを感じる今日この頃です。季節の変わり目、体調を崩さないようにお気をつけください。さて、新型コロナウイルスの影響で中止させていただいておりました、母親教室ですが、10月から実施させていただくことになりました。感染防止を徹底した中での実施となりますので、お母さん方にご協力をしていただかなければならないことも多く、ご不便をおかけするかと思います。何かご意見等、ございましたらお気軽にお聞かせください。お母さん同士、リラックスして少しでも息抜きの場になると良いなと思います。何卒、宜しくお願い致します。

日 時 10月13日(火) 10:30~12:00 or 13:00~14:30
場 所 根洗学園 きい・もも：プレイルーム、みどり：こあら
目 標 今年度の仲間を知る、お母さん同士でお話をする



きい(プレイルーム)・みどり(こあら)	もも(プレイルーム)
10:30~今年度の母親教室とは?	13:00~今年度の母親教室とは?
10:40~手あそび	13:10~手あそび
10:45~オリジナル自己紹介♪	13:15~オリジナル自己紹介♪
11:30~のんびりお話会	14:00~のんびりお話会
12:00 終了、解散	14:30 終了、解散

持ち物 ・筆記用具、手あそび集、靴を入れるビニール袋、スリッパ、自分が座る用のクッションや座布団(床なので必要な方はお持ち下さい)、

お知らせ ・新型コロナウイルス感染防止のため、午前と午後に分けて半日のみ行います。午前が、きいグループとみどりグループ、午後が、ももグループです。尚、今年度の託児はコロナウイルス感染防止のため、受け入れはしません。預け先がどうしてもない場合のみ、お母さんと一緒にご参加をお願い致します。

☆当日朝、職員が駐車場に立ちますが、隅から詰めて停めていただくよう、ご協力をお願いします。

◎9月23日(水)に、メール配信にて出欠・お子さんの登園方法・弟妹の参加の有無を確認させていただきます。当日、必要事項を入力して下さい。

・疑問点などありましたら、担当：池野・平野、またはグループ担任にお尋ねください。

【今後の予定】

- ・11月10日(火) 育成会 小出会長の、とってもタメになるお話(これからの新制度について等)
- ・12月8日(火) 臨床発達心理士 前堀告予先生の、面白いけれど真面目なお話
- ・1月12日(火) ヨガ ~日頃の疲れをリラックスして忘れよう~
- ・2月9日(火) 一年を振り返って&皆勤賞表彰
(一回も休まず母親教室に参加すると良いことがありますよ♡)

今年度は合計5回のみ、そして半日だけの開催になります。ぜひ、皆勤賞を目指して気軽な気持ちでご参加下さいね♪お待ちしております☆



先日、「卒園児のお母さんに聞きたい事」をOBのお母さんにインタビューし、回答を紙面にしてお伝えしました。それを読んで感想をお聞きしましたので掲載させていただきます。



～卒園児のお母さんのお話を読んで 感想～

- 就学、就職、将来への蓄えなど、漠然とあった不安について詳しく書かれていたのでとても参考になりました。焦らず出来ることから頑張ろうと思えました。
- 将来、どんな大人になっているのか、どのようなことが出来るようになっていくのか、不安になることがあったので、成長過程を知ることができ良かったし安心しました。いじめや不登校なども心配していたので、知ることができ良かったと思いました。
- OBのお母さんのエピソードを見て、同じように悩んでいたのだと思いました。子どもの為に親が出来ること、これから将来のことを悩むより、今を大事して一緒に過ごすことに気付かされました。子どもの将来のことを思う親は、見えない未来に悩み知らない間に子どもに負担をかけてしまうにもあるんだと。子どもに負担をかけるより子どものことを理解し笑い楽しく過ごし成長していくことが大切なのだなあ。
- 親が子どものことを、他と違う…と感じた時は、一人で抱え込んでしまうことが多いです。同じ境遇の人と話したりお友達になる場所があったり、サポートしてくださる先生方がいることは本当に心強いことだと思いました。
- 就職に至るまでの過程や学校の選び方、その時の思いなどが具体的に書かれていて、大変参考になりました。

☆アンケートに答えてくださった皆様、ありがとうございました。

皆さまのご感想の一部を掲載致しました。たくさんのご意見ご感想を拝見させて頂きました。

また、何か分からないことや質問がありましたらお気軽にご連絡ください。



小プールが新しくなりました！



8月末、小プールが新しくなりました！また、スライダー（滑り台）も設置され、プールがバージョンアップしました。ピカピカのプールに目を輝かせる子ども達！ワニ泳ぎをしたり、友達と水をかけあったりとプールを満喫しています。立派なスライダーはプールが終わってからも、外あそび等で滑り台として大切に活用していく予定です♪

今回は、新プール&スライダーの紹介と、楽しむ子ども達の様子を写真と共に紹介します。

新小プール&スライダー！



ほけんだより

徐々に秋らしくなってきましたね。季節の変わり目で風邪を引きやすくなります。気候に合わせた服装を心がけましょう。手洗い、うがいも忘れずに！

百日咳について

年長児や大人の百日咳が増えているといわれています。

百日咳は、百日咳菌という細菌が感染して起こる病気です。百日咳になると、苦しい咳が長く続きますが、**乳幼児**では**肺炎**や**脳症**を併発して重症になることもあります。百日咳は、年齢に関わらず誰でもかかり得ます。

初めは、風邪のような症状。（くしゃみ、鼻水、咳、微熱等）それが2週間続くと、「短い連続的な咳」「息を吸う際のヒューヒューという音」「咳きこみによる嘔吐」などの特徴的な症状が出てきます。



乳児の時に三種混合の予防接種をしていますが、**年長さんになった頃には、8割の幼児は、抗体がなくなっています。**そのため、百日咳に感染する可能性が高まります。特に、3ヶ月未満の乳児で、三種混合未接種の場合、感染すると、人工呼吸器装着等、重篤な事例も出ています。**幼児の場合は、自費になりますが、三種混合を再接種することもできます。予防接種をすることをお勧めします。**

小児学会では、生後3ヶ月になるとMRワクチンと三種混合を同時に接種することを推奨しています。兄弟児間、親子間で感染が広がる危険性もあります。保護者の方で、長引く咳がある方は、医療機関の受診をして下さい。

お弁当画用紙展示のお知らせ

10月1日から10月19日までお弁当画用紙が市役所に展示されます。

お弁当の絵を描く前に職員が子ども達と一緒に弁当が出てくる絵本を読みました。そして、子ども達がお弁当の絵を描くことから始まりました。子ども達は「僕はウィンナーが好き」とお話したり、お弁当の絵を見せながら「どれが好きかな？」と声をかけるとおにぎりの絵を指差しする姿が見られました。お弁当の絵を描いている時も様々な色のクレヨンを使って描く子、「ピンクが好きな」と言い、好きな色を沢山使って描く子がいました。お弁当の絵が完成すると笑顔で絵を眺めている子、「先生、出来たよ」と職員に教えてくれる子がいました。子ども達の描いた絵を家庭に持ち帰っていただき絵をもとに家庭でお弁当を作っていました。保護者の方々もご協力いただきましてありがとうございました。子ども達の描いた絵とお弁当の写真、保護者の方の感想が展示されます。ぜひ、ご家族皆さんで見に行ってみて下さい。



第1回 父親参観会について

今年度、第1回父親参観会のお知らせを致します。第1回は「お父さんと一緒に身体を動かしてあそぼう！」という事で各グループ内容を計画しています。コロナ禍での実施となり、保護者の皆様へは、ご協力をお願いする場面が多くなるかと思われます。短時間での実施となりますが、お父さんと子ども達が「ふれあい・わかちあう」楽しい時間を過ごしていきましょう。

日時：令和2年10月18日（日）
 もも：10：30～12：00
 きい：13：00～14：30
 みどり：15：00～16：30

※時間差で学年毎の実施となります。感染拡大予防のため、昼食は食べず、活動が終わり次第降園となります。きい・みどりGさんはしっかりご飯を食べてきてね♪



目的：子どもと一緒に身体を使ってあそぼう。

日程：各活動場所に集合
 名札作り
 朝の会
 主活動開始
 帰りの挨拶

※当日、各お父さん方の自己紹介を兼ねて写真付きの名札の制作を行います。持ち物をご参照ください。名札作りで使うネームプレートは学園で用意します。

名札見本

ねあらい
 たろう



集合場所：

グループ名	部屋名	集合部屋
ももG	さくら	そう
	ちゅーりっぷ	ばんだ
	たんぼぼ	こあら
きいG	いちご	ばんだ
	めろん	ブレイルーム ばんだ
	ばなな	ブレイルーム
みどりG	ほし	ブレイルーム
	つき	ブレイルーム

内容：もも「おんぶリレー&だっこ玉入れ」
 きい「毛布引っ張りリレー」
 みどり「ボール運び&借り物競争」
 ※晴雨同様の内容で行います。

※当日、受付（もも：南棟玄関前、きい：西棟下駄箱前、みどり：北棟下駄箱前）に職員が立っていますのでそちらへお越しください。
 ※きいGは2部屋に分かれ実施をします。実施部屋は当日、受付にてお知らせします。

持ち物について

- ・お子さん・お父さんの飲み物 ・上靴 ・動きやすい服装 ・マスクの着用
- ・名札作りで使用する写真（縦5cm×横3cm）の中にお父さんとお子さんが映っているものをハサミで切って当日、持って来て下さい。
- ・ペン（名札に名前を描く時に使います。油性、水性等の指定はありません）

出欠について

第一回父親参観会の出欠は、9月17日送信の斉メールにて受け付けたいと思います。

9月25日（金）までに回答をお願いします。

父親Weekについて

父親参観会当日、家庭の事情で参加が難しい、だけど子ども達の様子を見に来たいというお父さんを対象に見学日を設けました。希望の方は、個別で後日日程調整をさせていただきますのでメールにてその旨をお伝え下さい。

見学日：10月12日（月）～17日（金） 時間：11：00～12：00

お願い

- ・実施日当日は、学園毎の時間差での実施となる為、バスの運行は致しませんので予めご了承ください。
 - ・父子での参加をお願いします。（お子さん単独での通園も可能です。職員までご相談ください。）
 また、登園前には、受付にてお子さん、お父さんの検温を実施し、体調把握にご協力をお願いします。
 - ・お父さんが参加されない場合も園児は登園日となります。翌10月19日（月）は振替休園日です。
- ※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、予定の変更等がある場合がありますので予めご了承下さい。その場合は、生活記録やお便りにてお知らせをしていきます。



残暑がまだまだ厳しいですが、朝方と夕方は涼しい風を感じられるようになりました。耳を澄ますと、秋の虫が鳴いていますね。新型コロナウイルスも全国的には終息の目途が立たず、不安な日々が続きます。しかし、感染対策を徹底しながら、今年度最初のスキップ、遠足に出かけます。下記の通り実施しますので、よろしくお願い致します。



■日時：令和2年10月23日（金） ※予備日…令和2年10月30日（金）

■場所：浜松市動物園（集合場所：動物園正門）

■ねらい：お家の人と一緒に動物を見る。

■日程： 9：50～11：00 みどりグループ

10：10～11：20 きいグループ

10：30～11：40 ももグループ

■持ち物：水筒、着替え（必要な方）、
雨具、療育手帳又は身体障害者手帳

☆集合時間は、出発時間の5分前には正門に集まってください。

☆新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集合場所での密を防ぐために、学年ごと時間を空けて集合・出発をします。
5分前行動を心掛け、時間厳守でのご協力をお願い致します。

※注意事項！

- ・お菓子やジュースは持ってこないで下さい。
解散後は自動販売機のジュースを購入して頂いて構いません。
- ・当日は現地集合、現地（正面玄関の外）解散です。駐車料金（1台200円）は自己負担となります。
- ・昼食を園内で食べたい方、もう少しゆっくり動物を見たい方等、いらっしゃいましたら自己負担にて再入場をして下さい。
- ・園外活動となりますので、親子での参加をお願いします。なお、ご家族の入場料は大人2人目以降から自己負担（大人1人410円）となります。2人目以降のチケットは、現地に集合した際、各家庭で購入をお願いします。
- ・屋外での活動となり天候が関与する行事となるため、遠足（予備日も含む）前日に翌日の遠足を決行するかどうかの判断を一斉メールにてお伝えします。

↓23日が雨天の場合は下記の日程となります。

	23日（金）	30日（金）
23日が雨の場合	・通常療育（子どものみ） ・バス朝帰り運行します ・お弁当持ち	（晴）の場合⇒遠足に行きます
		（雨）の場合⇒遠足は中止です ・通常療育（子どものみ） ・バス朝帰り運行します ・お弁当持ち ※10月のスキップは実施しません。

※雨天の場合、23、30日、2週連続でお弁当持ちになります。学園内で遠足ごっこをしたり、いつもと違う雰囲気の中でお弁当を楽しみたいと思います。ご協力をお願い致します。

◎出欠を9月18日（金）に、メール配信にて取らせていただきます。

当日、必要事項を入力して下さい。

療育手帳・身体障害者手帳による減免申請を行いますので、手帳の有無も忘れずに入力して下さい。

夏休み施設開放報告

～プール・きりん開放報告～

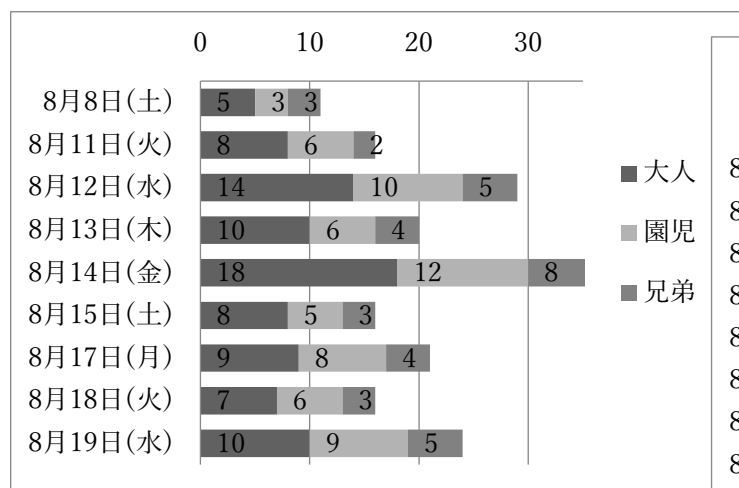
今年の夏休みは、新型コロナウイルス感染防止の取り組みとして利用時間、人数の制限をしながらの施設開放となりましたが、利用前の検温等の体調管理、使用後の消毒等、衛生面でのご協力をありがとうございました。おかげさまで、昨年度のおよそ2倍の家族がプールやきりんを利用することが出来ました。今後も3密にならないよう、また消毒等の協力をしてもらいながら施設開放を行って行きます。安心して休日を過ごせる場所の一つとしてご利用下さい。

利用しての感想を紹介させていただきます。

- ・新型コロナウイルスで出かけられないので、施設開放があって助かった。1時間でも家から出て他の場所で過ごせたのがよかった。
- ・場所見知りがあり、初めての場所になかなか行けない為、いつも行っている学園であそぶことが出来て良かった。
- ・施設開放、大変有難かったです。来年もぜひ活用したいです。

《利用集計》

☆プール利用者人数

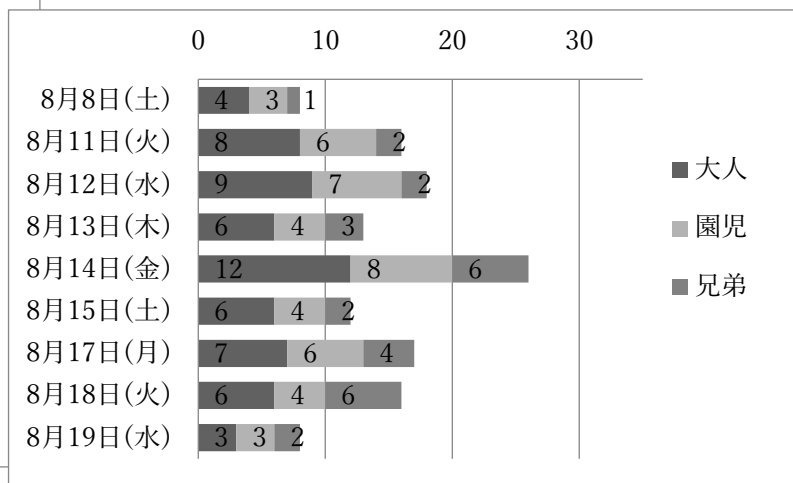


2020 年度延べ利用人数：151

2019 年度延べ利用人数：72 名



☆きりん利用者人数



2020 年度延べ利用人数：134 名

2019 年度延べ利用人数：61 名



総合防災訓練

9月1日（火）に総合防災訓練を行いました。今年度のメインテーマは「NO 密」。

「密にならない避難場所での過ごし方を体験する」「衛生対策を意識して非常食を食べる」「断水を想定して2時間過ごす」以上の3点をサブテーマに取り組みました。

密にならない避難場所を設定することは、行きつくところ園児が日頃過ごす教室と考えました。子ども達が日常過ごす部屋はガラス飛散防止フィルム、蛍光管飛散防止ケースの対応を施し地震発生時の安全は確保されています。また、非常食については、手洗い・消毒を行った後、自分の箸・スプーン等を使い除菌ティッシュで手・口拭きを行いました。そして、断水想定の下2時間ほど過ごしました。手洗いは消費期限切れの2ℓ飲料水を使用しました。普段通りに職員が「石けんつけてツルツルツル」声をかけると、子ども達はいつものように石けんを手につけて泡立てていました。次の瞬間、職員がペットボトルから子どもの手に向けて水をかけると「あれ？なんでペットボトルのお水をかけるの？」「水道のお水は出ないのかな？」と不思議そうな顔でペットボトルの注ぎ口と職員の顔を見比べ、手の動きが止まった子もいました。

また、保護者の皆様方にはお子さんの「引き取り訓練」にご協力いただきありがとうございました。メール通信による連絡手段として初の実践でしたが、混乱もなくスムーズな引き渡しが行えました。メール以外の情報伝達として、NTT 災害用伝言ダイヤルに安否メッセージを録音しましたがご確認いただけたでしょうか。有事に複数の情報取得手段があることは保護者皆様方の安心感にもつながることと思います。学園の情報発信手段として今後も活用していきます。

訓練の内容やテーマについては、新型コロナウイルスの感染拡大防止を考慮しました。しかしながら今、大地震が起きること、特別警報クラスの大雨が降ることも考えられます。そのような状況でどのような対応、対策を講じることができるか、今後も保護者の皆様方と確認を進めていきたいと考えています。

大切なお子さんの命を守るためお気づきの点などありましたら、忌憚のないご意見をお寄せください。





老人ホーム訪問



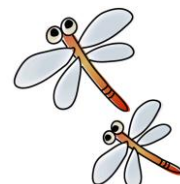
9月21日は敬老の日。同じ法人内の『第二静光園』・『第三静光園』、ご近所の『愛の家』に毎年、子ども達が訪問し、手あそびを披露したり、おじいさん、おばあさんと握手をしたり、交流をしています。今年は残念ながら新型コロナウイルスの影響で何うことができませんでしたが、子ども達の「いつまでも長生きしてね。コロナが落ち着いたら会おうね」の思いを込めて、造形の時間に学年ごとに作品を作りました。その作品とお花を代表の職員が持ち、9月14日に3施設に伺いました。施設の職員からは「ありがとう。利用者さんの目に入る場所に飾ります」と言っていただき、愛の家では、代表で2名の利用者の方が出て来て下さり、涙を流して喜んで下さいました。そして「クリスマスのプレゼントを今、作っています」と嬉しいお言葉を頂きました。新型コロナウイルスが早く終息して、おじいさん、おばあさんと交流できる日が来ることを願います。

造形の時間にプレゼントを作りました♪

【ももグループ】



力を込めて、ギュー！



【きいグループ】



絵の具、楽しいな！

【みどりグループ】



ぺったん、ぺったん！



【9月14日 当日☆】

♡手形で可愛いとんぼが完成♡

《第三静光園》



《第二静光園》



		令和 2年		10月の予定献立表			
日	曜	献立名		主要材料		熱量 kcal 蛋白質 g 食塩 g	
1	木	食パン (イチゴジャム)	肉団子スープ	食パン イチゴジャム にんじん しいたけ えのき 豚ひき肉 たまねぎ 卵 パン粉 葉ねぎ	552		
		ツナポテトマヨ焼き 桃ゼリー	スティック野菜 ラブミー	スキムミルク 中華だし ごま油 ツナ じゃがいも とうもろこし マヨネーズ 牛乳 チーズ だいこん きゅうり 桃ゼリー 乳酸菌飲料	19.5 17.6		2.4
2	金	ごはん (味のり)	みそ汁	胚芽米 味付のり だいこん わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ さんま	555		
		さんま蒲焼 野菜ホットケーキ	ツナコーンサラダ 牛乳	生姜 じゃがいもでん粉 大豆油 きゅうり レタス とうもろこし ツナ ドレッシング ホットケーキミックス ニンジンジュース 卵 バター 牛乳	17.6 20.1		1.3
5	月	ごはん	さつまいもスープ	胚芽米 さつまいも 白菜 にんじん ベーコン コンソメ パセリ 鮭 バター 薄力粉	531		
		鮭ムニエルカレー風味 バナナ	スパサラダ ミニマト アシドミルク	カレー粉 チーズ スパゲティ きゅうり レタス とうもろこし ツナ マヨネーズ ミニマト バナナ ヨーグルトドリンク	16.6 12.2		0.9
6	火	ごはん	卵スープ	胚芽米 卵 にんじん ベーコン かぶ パセリ コンソメ 豚肉 えび いか かにかまぼこ	507		
		八宝菜 白玉団子	ポテト 牛乳	はくさい たけのこ 干し椎茸 生姜 ごま油 じゃがいもでん粉 さやえんどう ウズラ卵 オイスターソース じゃがいも 大豆油 白玉粉 あずきあん きなこ 牛乳	18.8 14.8		1.6
7	水	あんかけうどん ミニドッグ	おからサラダ	うどん ねぎ にんじん えのきたけ ちくわ 鶏もも肉 油揚げ 卵 和風だし じゃがいもでん粉 ブロックリー おから ハム マヨネーズ ウインナー ホットケーキミックス 牛乳 大豆油	502 16.9		
		フルーツヨーグルト	野菜ジュース	ヨーグルト みかん パイナップル りんご 干しブドウ 野菜ジュース	16.4		2.0
8	木	五目ごはん	すまし汁	胚芽米 油揚げ 干し椎茸 ごぼう にんじん 鶏もも肉 大豆油 和風だし 木綿豆腐	527		
		豚の生姜焼き ピノアイス	ツナサラダ リンゴジュース	ほうれん草 豚肉 生姜 ごま油 たまねぎ パプリカ きゅうり レタス ツナ ドレッシング アイスクリーム りんごジュース	19 14.8		1.9
9	金	ピザトースト	カレーシチュー	食パン イチゴジャム たまねぎ ベーコン ケチャップ ビーマン 鶏もも肉 にんじん	564		
		昆布と大豆サラダ ビスコ	ミニマト ラブミー	じゃがいも カレールウ スキムミルク 薄力粉 バター 牛乳 コンソメ ゆで大豆 キャベツ 塩昆布 マヨネーズ ごま ミニマト ビスコ 乳酸菌飲料	19.8 21.7		2.5
12	月	ごはん (ふりかけ)	なめこ汁	胚芽米 たまごふりかけ なめこ 木綿豆腐 わかめ にんじん 焼きふ たまねぎ みそ	542		
		鶏のから揚げ ぶどうゼリー	マカロニサラダ 牛乳	鶏もも肉 生姜 じゃがいもでん粉 大豆油 マカロニ きゅうり ハム レタス とうもろこし マヨネーズ ぶどうゼリー 牛乳	16.1 19.5		1.5
13	火	ごはん	中華スープ	胚芽米 餃子の皮 キャベツ 豚肉 生姜 菜種油 にんじん しいたけ えのきたけ	525		
		餃子 焼き芋	野菜の即席漬け アシドいちご	玉ねぎ ハム 卵 葉ねぎ 中華だし ごま油 きゅうり キャベツ 穀物酢 塩昆布 さつまいも ヨーグルトドリンク	15 10.2		1.3
14	水	ごはん (しらす)	みそ汁	胚芽米 しらす 木綿豆腐 わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ かぼちゃ	509		
		かぼちゃクロック 水ようかん	五目きんぴら アシドミルク	じゃがいも たまねぎ ツナ パン粉 大豆油 ごぼう ビーマン さつま揚げ ごま ごま油 あずきあん 粉寒天 栗甘露煮 ヨーグルトドリンク	19.1 7.8		2.0
15	木	ごはん (納豆)	けんちん汁	胚芽米 納豆 大根 しいたけ ごぼう 油揚げ 竹輪 大豆油 和風だし 鮭 切干大根	564		
		鮭塩焼き ドーナッツ	切干大根ナポリタン 牛乳	ウインナー たまねぎ ビーマン にんじん ケチャップ ウスターソース ドーナッツ 牛乳	21.8 19.4		2.3
16	金	ごはん	きのこスープ	胚芽米 えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん ベーコン コンソメ えび じゃがいもでん粉	565		
		海老ケチャップ炒め 誕生日ケーキ	マッシュポテト いちご牛乳	大豆油 たまねぎ パプリカ ビーマン しいたけ 中華だし ケチャップ じゃがいも 牛乳 バター ロールちゃん みかん ホイップクリーム チョコレート いちご牛乳	17.4 15.2		1.9
20	火	そぼろごはん	みそ汁	胚芽米 卵 大豆油 鶏ひき肉 だいこん わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし	528		
		かみかみサラダ カステラ	牛乳	みそ ちくわ 天ぷら粉 きゅうり ハム ちくわ ごま マヨネーズ カステラ 牛乳	19.3 18.2		1.6
21	水	わかめごはん	みそ汁	胚芽米 わかめ じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ 和風だし みそ さわら 薄力粉 卵	529		
		白身魚フライ ドロップクッキー	根菜ラタトゥイユ 牛乳	パン粉 大豆油 れんこん ごぼう にんじん ベーコン ツナ にんにく トマト缶 オリーブ油 コンソメ スキムミルク バター 卵 りんご ごま 牛乳	17.6 17.8		2.3
22	木	お好み焼き	春雨スープ	小麦粉 卵 キャベツ 葉ねぎ たくあん 甘酢生姜 木綿豆腐 えび いか 豚肉 かつおぶし	503		
		おにぎり いもけんぴ	野菜のゴママヨ和え アシドミルク	お好み焼きソース 胚芽米 たまごふりかけ はるさめ わかめ 卵 コンソメ さやいんげん れんこん にんじん ごま マヨネーズ いもかりんどう ヨーグルトドリンク	16.2 14.7		2.3
23	金	遠 足					
26	月	ごはん	おでん	胚芽米 だいこん にんじん ちくわ こんにゃく 昆布 うずら卵 和風だし 合挽き肉	523		
		豆腐ハンバーグ みかん	スパサラダ 牛乳	玉ねぎ にんじん 木綿豆腐 卵 パン粉 スキムミルク トマトケチャップ しめじ スパゲティ きゅうり レタス とうもろこし ツナ マヨネーズ みかん 牛乳	19.5 17.1		1.6
27	火	チキンカレー	豆乳スープ	胚芽米 にんじん じゃがいも たまねぎ 鶏もも肉 スキムミルク カレールウ クリームコーン	530		
		冷しゃぶサラダ ぶどう	牛乳	マッシュルーム にんじん ベーコン 豆乳 コンソメ 大豆油 じゃがいもでん粉 豚肉 生姜 キャベツ パプリカ きゅうり ドレッシング ごま ねりごま ぶどう 牛乳	17.3 18.3		1.9
28	水	食パン (イチゴジャム)	コーンスープ	食パン イチゴジャム 豚挽き肉 たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ スキムミルク	553		
		キャベツメンチ ぶどうゼリー	ほうれん草サラダ ラブミー	卵 パン粉 大豆油 じゃがいもでん粉 クリームコーン 干し椎茸 葉ねぎ コンソメ ほうれん草 レタス とうもろこし トマト ベーコン ドレッシング ごま 乳酸菌飲料	19.3 17.8		2.4
29	木	ごはん (ふりかけ)	すいとん	胚芽米 たまごふりかけ だいこん ごぼう 油揚げ さつまいも 薄力粉 和風だし 合ひき肉	547		
		肉団子の甘酢だれ バナナ	ゆで卵 野菜ジュース	玉ねぎ にんじん 卵 パン粉 スキムミルク 穀物酢 バナナ 野菜ジュース	18.6 14.0		1.7
30	金	お弁当の日					

