つぼみ保育園だより

村山苑

2026・4
NO 1

ご入園･進級おめでとうございます。

桜の花も満開の時期を迎え、保育園も新年度がスタートいたします。

令和８年度の園児数１８９名（新入園児は４０名）、職員体制は常勤職員３４名、非常勤職員２０名、契約職員５名の体制で第一歩を踏み出すこととなります。子どもを真ん中に、保護者の皆さまと一緒に子どもたちの成長を見守り喜びあっていきたいと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。

【つぼみ保育園の保育方針・保育目標】

村山苑の基本理念

社会福祉法人村山苑の基本理念は、村山苑が福祉サービスを必要とするすべての人々に、その人の人格の尊厳を守り、その人の環境、年齢および心身の状況に応じて本来的な生活を築き、生命の輝きを見出すことの出来る福祉サービスを提供することである。

保育方針

『命を大切に、心身共にたくましく、自分の力で未来を切り拓いていく意欲と主体性のある子どもを、集団生活を通じて育てていきます』

保育目標

た・・・たんぽぽ（0 歳児）・たけのこ（1 歳児）
く・・・くるみ（2 歳児）
ま・・・まつぼっくり（3 歳児）
し・・・しいのみ（4 歳児）
く・・・くすのき（5 歳児）

改めてではありますが、村山苑の４つの保育園すべて０～５歳のクラス名は同じで保育目標の「たくましく」から由来しています。たんぽぽ・たけのこ・くるみ・まつぼっくり・しいのみ・くすのき、なんの繋がりもないように見えますが、どの植物も大地にしっかりと根を張り育っていくものばかりです。子どもたちが保育園で過ごすこの時期。まさにこれから大きく育つためにしっかりと根を張っていくための大切な時期であると考えます。しっかりと根を張るためにまずは保育園が安心できる場所になることがなにより大事。そのために、保育園で働く全ての大人が子どもたちと過ごす時間を大切にしていきたいと思います。

また、子どもたちだけでなく保護者の皆様にも安心していただける保育園でありたいと思っています。子育てにあたっては保護者と園は“車の両輪”ということを基本に据て、風通しの良い園運営に心がけてまいりたいと考えております。お子さまの事はもちろんですが、困ったこと，わからないこと、不安や心配なこと、またご意見やご要望など、どんなことでもご相談ください。どうぞよろしくお願い致します。

園長　　芳賀　真由美

行事予定

3日（金）顔合わせの会　（幼児クラス）
7日（火）健康体育　（幼児クラス）
20日（月）手洗い講習（くすのき）
21日（火）健康体育（幼児クラス）
22日（水）誕生会
23日（木）くすのき組懇談会 13時30分～
27日（火）健康体育（くるみ組）
28日（水）まつぼっくり組懇談会 13時30分～

☆ 延長保育料および幼児クラスの副食費の引き落しが
4月27日となっております。前日までに必ずご入金をお願いします

今月の目標

・新しい環境に慣れる。　・楽しく登園する
・外で元気にあそぶ。　・畑・当番・係を通して、くすのきになった自覚を持つ。
・グループ活動を通して、友だち関係を広げる

[おしらせ・おねがい]

☆ 新しく迎えた職員を紹介いたします。

副園長　田島　博志（たじま　ひろし）さつき荘より異動
保育士　新谷　幸恵（しんたに　さちえ）ひよし保育園より異動
　　中島　亜美（なかじま　つぐみ）ふじみ保育園より異動
契約保育士　児玉　有希（こだま　ゆき）
　　楢橋　茉央（ならはし　まお）
　　尾木　知世（おぎ　ちせ）
調理員　佐久間信之助（さくましんのすけ）ほんちょう保育園より異動
　　高橋　理恵（たかはし　りえ）

どうぞよろしくお願い致します。

☆ 駐車場について　（ 中庭南側 ・ 「富士見パーキング」 ）
保育園がお借りしている場所は、NO.18～22となります。番号のお間違いの無い様にお願い致します。朝7：30から8：30までは通学路になります。通行証明書が必要になります。警察への申請書類は事務所にありますのでお声がけ下さい。また、正門前や保育園周辺への路上駐車は事故や、近隣の方へご迷惑となりますので絶対におやめください。

☆ 新入園の保護者の皆様コドモンのアプリ登録はお済ですか。まだの方は登録のご協力をお願い致します。

2026年　4月　つぼみ保育園

給食だより

食べて、育て、生きる力に！ 健やかな成長を支える「給食」

4月は、子どもたちが新しい環境でたくさんの刺激を受け、成長していくスタートの月です。園では、「食べることは、生きる力の源である」という考え方を大切にしています。単に栄養を摂るだけでなく、食事の楽しさや、感謝の気持ち、体の健康を自分で守る力を育むための、安全な給食を子どもたちに提供します。園と家庭の協働で、子どもたちの健康を共に支えていきましょう。

★生きる力を育む3つのアプローチ

給食は、単に栄養を摂るだけでなく、将来の健康と社会性を育む大切な時間です。食事が、どのようにして子どもの「生きる力」につながるのか、具体的な3つのアプローチをご紹介します。

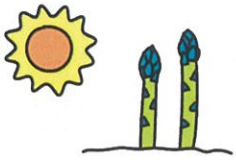
1・健康的な食事づくり

健やかな成長のため、子どもの食経験に配慮しながら、成長期に必要な栄養を過不足なく補給できる献立を作成しています。同時に、だしや旬の食材の味を活かした薄味調理を徹底し、健全な体と豊かな味覚を育みます。

・「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスが良い献立
　主食：ごはんなどの炭水化物
　主菜：魚・肉・大豆製品などのタンパク質
　副菜：野菜・きのこ・海藻などのビタミン、ミネラル、食物繊維

・味覚の形成に配慮した献立

だしを活かした薄味の献立



素材の味を楽しむ

多様な味覚体験を提供

2・安全・安心に食べられる給食づくり

衛生管理マニュアル（HACCPの考え方）を厳格に遵守し、手洗いや消毒を徹底することで、食中毒予防に万全を期しています。また、乳幼児期はまだ咀嚼（そしゃく）や嚥下（えんげ）の機能が発達途中です。そのため、誤嚥や窒息の危険がないよう、食材の大きさや硬さ、とろみなどに細心の注意を払った食事づくりを心がけています。

・衛生管理

納入業者・食材の品質管理

調理室での衛生管理

調理時の加熱の徹底(殺菌)

・誤嚥予防

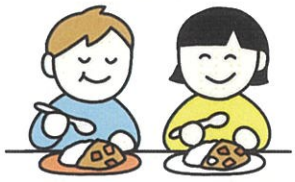
作る側
…発達に合わせた大きさや硬さに配慮

食べる側…
落ち着いた環境でしっかり噛んで食べる

3・楽しく食べられる環境作り

給食の時間は、友達や先生と一緒に食べることで、協調性や社会性を育む大切な場です。「いただきます」「ごちそうさま」を通して、感謝の気持ちや食事のマナーを学びます。楽しい雰囲気の中で、食への興味を引き出し、自分で食べようとする意欲を伸ばします。

感謝の気持ちを育むマナー



友達と一緒に食事を楽しむ

食べ物への興味・関心

★給食をおいしく食べるために大切なこと

園での給食の時間をより充実させるために、家庭で新年度に意識していただきたいことがあります。それは、生活リズムを整えることです。

・規則正しい生活リズムの確立

食事・睡眠・遊びの時間を一定に保つことで、体が活動モードにスムーズに切り替わります。

・元気な体で登園

しっかり寝て、すっきり元気よく登園することで、園でしっかり体を動かすことができます。体が動くとお腹が空き、給食を一層おいしく感じ、「食べる意欲」が高まります。

・朝食の大切さ

朝食は一日の活動のエネルギー源です。園での活動を支え、活発に遊ぶためにも、必ず朝食を摂る習慣を大切にしてください。

入園・進級おめでとうございます🌸園では、旬の食材を使用し丁寧に給食を作っています。
園の目標【みんなでたべるとおいしいね】を体現できるよう、安心安全な給食作りに日々努めています。
今年度も給食室一同、どうぞよろしくお願いします。

◎ 今月の予定・行事食 ◎

4/3(金)
新入園児昼食開始
4/7(火)
新入園児おやつ開始
4/22(水)
お誕生日会

4月 ほけんだより

令和8年4月
つぼみ保育園
保健室　齋藤仁美

新入園児の皆さん、ご入園おめでとうございます。これから新しく始まる保育園生活、保護者の方も心配がたくさんあると思います。在園児の子ども達は、新しいクラスに移動し、わくわくどきどきの中、喜びと期待いっぱいにあふれています。子ども達が健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができるように関わっていけたらなと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。
ほけんだよりでは感染症や健康に関するトピックス、保健からのお願いをお知らせしていきます。

登園を控えていただきたい場合

A　朝の体温が37.5℃以上の場合
B　解熱してから24時間経過していない場合
　（解熱剤は使用せずに24時間後）
C　24時間以内に嘔吐・下痢があった場合
D　夜間起きるほどの咳や喘鳴がある場合
E　転倒・転落などで頭部を強く打ち24時間経過していない場合
F　感染症と診断された場合
　→登園できる感染症もありますので、わからない場合は、園に連絡をください。

感染症の診断を受けた際は必ず保育園に連絡をお願いいたします。

- 体調が回復し保育園に登園する際は、『登園届』の提出が必要です。
  →玄関入って左側の保健コーナーの下においてあります。
  →ホームページからもダウンロードできます。
- 重要事項説明書、コドモンの資料室に「主な感染症と登園停止期間」がのっています。
  →書類の有無や登園の目安でご不明点がある場合は、保育園にご連絡ください。

**保育園は集団生活の場所です。
多くの感染症の発生を避け、子ども達が元気で過ごすことのできる場所であるために、登園や感染症後の登園の目安に関してのご理解とご協力をお願いいたします。**

予防接種や乳幼児健診結果について

つぼみ保育園では、お子さまの健康状況把握を兼ねて、予防接種歴・乳幼児健診の結果を確認させていただくために、けんこうのきろくという冊子を使用していきます。

時期を見ながら、各クラスの接種時期に応じて、廊下にあるウオールポケットに入れさせていただきます。配布した際は、期日内に記入し、担任までお戻しください。
配布する際に、各クラスのホワイトボードに締め切り期日を掲示しますので、ご確認ください。

**そのほかに、冊子の中に、
保育園で受けた園医健診、歯科検診、視力検査、尿検査などの結果を看護師が記入します。**

卒園や退園する際に保育園生活の記録としてお渡しします。

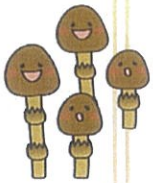
新年度、大人も子どもも環境が変わると疲れが出て、体調を崩しやすくなりますね。朝ごはんを食べずに登園すると空腹で活動に集中できなかったり、元気が出ない子もいます。ぜひ、生活リズムを整えながら、元気に登園してきてください。

新学期 Start!!

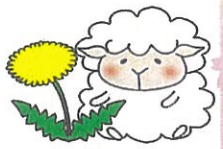
年間行事予定

園医健診（小金井ファミリークリニック　富永先生）	
たんぽぽ	毎月1回
たけのこ・くるみ	年6回
まつぼっくり～くすのき	年2回
歯科検診（古山先生）	年2回(6月・1月)
身体測定	毎月
→測定後にコドモンに入力します。	
尿検査	6月に実施
視力測定	まつぼっくり　2月
	しいのみ　10月
	くすのき　5月

4月の予定



8日(水)	くすのき身体測定
9日(木)	しいのみ身体測定
10日(金)	まつぼっくり身体測定
13日(月)	くるみ身体測定
14日(火)	たけのこ身体測定
15日(水)	たんぽぽ身体測定
24日(金)	園医健診
	たんぽぽ・たけのこ・まつぼっくり



お知らせ

3月の感染症情報

・インフルエンザＢ型	１８名
・ヒトメタニューモウイルス	１名
・下痢	１名

看護師の齋藤仁美です。
小6・小5・小2の子どもを育てる母でもあります。笑顔で元気に子ども達と過ごしていきたいなと思います。
担任を通してでもいいので、何か困りごとや相談があれば、お声かけください。

式F101

献　立　表

2026年04月
[たけのこ献立]

つぼみ保育園

日付	行事	昼食	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名（○は午後おやつ）				補食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 水		ごはん 鶏の照り焼き [照り焼きバーグ] キャベツみそ炒め 里芋の煮物 みそ汁(にまつな厚揚げ[とうふ])	焼きビーフン と さかなっこ	522.6(423.8) 31.6(26.3) 18.0(14.6) 2.1(1.9)	こめ、里いも、○ビーフン、砂糖、油、片栗粉、○ごま、○油、○ごま油、ごま油	○牛乳、鶏肉、厚揚げ、○豚ひき肉、豚肉、○いりこ、赤みそ、白みそ	キャベツ、○もやし、小松菜、人参、○人参、○にら、エリンギ、生姜、ニンニク	酒、醤油、みりん、○酒、○中華だしの素、○醤油、○食塩、○こしょう、こしょう、食塩	うす焼き サラダせんべい
02 木		マーボー丼 焼きかぼちゃ ほうれん草のソテー みそ汁(はくさい みずな)	おやつこっぺ	595.3(476.2) 23.6(18.9) 20.9(16.7) 2.3(1.8)	こめ、○なたねパン(卵乳なし)、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ベーコン、白みそ	かぼちゃ、ほうれん草、白菜、玉ねぎ、水菜、人参、根深ねぎ、椎茸、にら、ニンニク、生姜	みりん、酒、醤油、食塩、こしょう	ラスク
03 金		まるパン ハンバーグ マカロニサラダソテー ブロッコリー オニオンスープ	おかかチーズごはん	584.6(488.5) 28.7(23.6) 21.7(17.6) 2.9(2.4)	パン、○こめ、マカロニ、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、油、○ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、○プロセスチーズ、ベーコン、ハム、○かつお節	玉ねぎ、レタス、ブロッコリー、人参、榎	パセリ粉、ケチャップ、ソース、コンソメ、ワイン、食塩、○醤油、こしょう	うす焼き サラダせんべい
04 土		みそ煮込みうどん カリフラワーおかか和え	しらすこんぶごはん	521.4(429.3) 18.0(15.0) 16.7(14.1) 3.0(2.4)	うどん、○こめ、里いも、砂糖、ごま油、○ごま	○牛乳、豚肉、○しらす、白みそ、赤みそ、かつお節	カリフラワー、大根、人参、ごぼう、ほうれん草、しめじ、根深ねぎ、○昆布	みりん、酒、醤油	豆乳クッキー
06 月		ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのソテー ひじきの煮物 みそ汁(厚揚げ[とうふ]しめじキャベツ)	ジャンボぎょうざ	538.4(437.1) 26.5(22.9) 21.6(17.6) 1.8(1.4)	こめ、○油、油、○小麦粉、○ごま油、砂糖、ごま油、○砂糖、○餃子の皮	○牛乳、鮭、厚揚げ、○豚ひき肉、ハム、ツナ、白みそ、赤みそ	かぼちゃ、○白菜、キャベツ、○玉ねぎ、玉ねぎ、しめじ、人参、いんげん、ピーマン、ひじき、○にら、○生姜、生姜	酒、みりん、醤油、○オイスターソース、○中華だしの素、食塩、○食塩	しょうゆせんべい
07 火	新入園児おやつ開始	鶏のしぎ焼き丼 切干大根のサラダソテー 焼きポテト みそ汁(はくさい油揚げ)	シュガーバタートースト	581.0(454.3) 23.2(18.3) 18.7(15.4) 2.1(1.7)	じゃがいも、こめ、○パン、ノンエッグマヨネーズ、○砂糖、○マーガリン、ごま、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ハム、油揚げ、白みそ、赤みそ	なす、玉ねぎ、白菜、こんにゃく、人参、切干大根、水菜、榎、生姜	醤油、みりん、酒、食塩、こしょう	鉄しおせん
08 水		コッペパン マカロニグラタン スナップえんどう さつまいも甘煮 野菜スープ	しらす海苔ごはん	571.6(483.1) 23.0(19.5) 16.4(13.8) 3.0(2.6)	さつまいも、パン、○こめ、マカロニ、○ごま、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、パン粉、油、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、牛乳、チーズ、○しらす、ベーコン	玉ねぎ、えんどう、キャベツ、エリンギ、○万能ねぎ、○のり	コンソメ、酒、○醤油、食塩、パセリ粉、こしょう	水族館のなかまたち
09 木		ごはん かじきのピカタ れんこんのソテー 白菜のごまあえ みそ汁(なす厚揚げ[とうふ]ネギ)	ポンデケージョ	560.3(459.9) 23.8(19.9) 20.2(17.0) 2.1(1.9)	こめ、○じゃがいも、○白玉粉、○片栗粉、○油、小麦粉、砂糖、ごま、油	○牛乳、かじき、厚揚げ、○豆乳、卵、○ベーコン、白みそ、赤みそ	れんこん、白菜、なす、水菜、榎、人参、根深ねぎ、青のり	ケチャップ、ソース、酒、みりん、醤油、ワイン、コンソメ、食塩、○コンソメ、こしょう	ポンせん
10 金		ごはん 鶏のみそマヨ焼き [みそマヨバーグ] 大根のソテー ほうれんそう海苔あえ煮 みそ汁(さつま芋はくさい)	二色サンド	551.4(466.5) 24.7(22.3) 16.0(14.3) 2.1(1.8)	こめ、○パン、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、○マーガリン、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、ツナ、○チーズ、白みそ、赤みそ	大根、白菜、ほうれん草、もやし、人参、○ジャム、トウミョウ、もみのり	酒、みりん、醤油、食塩、こしょう、コンソメ	クラッカー
11 土		もやしラーメン かぼちゃの甘辛煮	ゆかりおかかごはん	566.2(453.0) 18.2(14.6) 15.8(12.7) 2.1(1.7)	中華めん、○こめ、片栗粉、油、ごま油、○ごま、砂糖	○牛乳、豚肉、○かつお節	かぼちゃ、もやし、玉ねぎ、人参、にら、根深ねぎ、ニンニク、生姜、昆布	酒、みりん、醤油、中華だしの素、食塩、○醤油、こしょう	まんまるソフトせん
13 月		ごはん 豚肉の生姜焼き [生姜焼き風ハンバーグ] なすとわかめの中華炒め じゃがいものすきやき煮 みそ汁(油揚げ麸みずな)	焼きうどん	573.5(467.5) 20.7(17.2) 26.8(22.2) 2.4(1.9)	こめ、じゃがいも、○うどん、白滝、麸、油、○油、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉、○豚ひき肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、○かつお節	玉ねぎ、なす、○キャベツ、水菜、榎、○根深ねぎ、○人参、トウミョウ、わかめ、生姜	○ソース、醤油、みりん、酒、○酒、オイスターソース、○醤油、○食塩、食塩、○こしょう、こしょう	ミレービスケット
14 火		ごはん 白身魚のベジネーズ焼き 人参しりしり だいこんのそぼろ煮 みそ汁(こまつな玉ねぎ)	ホットケーキ	562.3(450.1) 20.2(16.1) 16.4(13.1) 1.7(1.4)	こめ、○メープルシロップ、○小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、○砂糖、○バター、○油、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、メルルーサ、鶏肉、ツナ、○卵、白みそ、赤みそ	大根、人参、玉ねぎ、小松菜、豆苗、生姜	酒、醤油、みりん、食塩、こしょう、パセリ粉、コンソメ	うす焼き サラダせんべい
15 水		ごはん 肉豆腐煮 ピーマンじゃこ炒め 金時煮豆 みそ汁(わかめシメジはくさい)	おやつかぼちゃパン	583.1(463.1) 22.5(17.9) 19.9(15.9) 1.9(1.5)	○かぼちゃパン(卵乳なし)、こめ、白滝、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、豆腐、豚肉、金時豆、ちりめんじゃこ、白みそ、赤みそ	白菜、ピーマン、玉ねぎ、人参、根深ねぎ、しめじ、榎、わかめ	醤油、みりん、酒、食塩	豆乳クッキー

※主食がパンの時は昼食に牛乳がつきます。それ以外の日は3時のおやつに牛乳がつきます。　※食材調達の都合により食材がかわることがあります。

献　立　表

2026年04月
[たけのこ献立]

つぼみ保育園

日付	行事	昼　食	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名（○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	補食
16 木		ロールパン カレーシチュー スパゲティサラダソテー トマト	五目ひじきチャーハン	551.8(478.5) 22.7(19.6) 17.6(15.5) 2.8(2.3)	パン、○こめ、じゃがいも、スパゲティー、ノンエッグマヨネーズ、油、○ごま油、○ごま、砂糖、○油	牛乳、牛乳、鶏もも肉、○豚肉、ハム	玉ねぎ、人参、トマト、レタス、エリンギ、ブロッコリー、○人参、○万能ねぎ、○ひじき、○生姜	カレールウ、ケチャップ、ソース、○中華だしの素、○酒、ワイン、○醤油、○食塩、食塩、こしょう、○こしょう	ラスク
17 金		ごはん ミートローフ 鶏ごぼうの炒め煮 ほうれん草のごまあえ煮 みそ汁(みずな だいこん)	大学いも	565.3(483.7) 21.0(19.3) 18.6(16.4) 1.6(1.6)	○さつまいも、こめ、○砂糖、パン粉、○油、油、砂糖、片栗粉、ごま、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、豆乳、鶏もも肉、白みそ、赤みそ	ほうれん草、大根、玉ねぎ、ごぼう、人参、水菜、榎、生姜	ケチャップ、ソース、○みりん、みりん、醤油、○醤油、ワイン、酒、食塩、こしょう	うす焼き サラダせんべい
18 土		インディアンスパゲティ クリームスープ	わかめごはん	575.4(482.6) 24.2(19.9) 17.9(15.1) 2.2(1.9)	スパゲティー、○こめ、油、○ごま、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、豆乳、ツナ	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、エリンギ、ニンニク	ケチャップ、ワイン、醤油、食塩、パセリ粉、カレー粉、こしょう	豆乳クッキー
20 月		ごはん かじきステーキ キャベツのソテー かみなり豆腐 さつま汁(鶏さつまいもマイタケ)	きざみきつねうどん	591.8(576.5) 29.5(27.5) 21.6(18.2) 3.5(4.0)	こめ、○うどん、さつまいも、天かす、油、ごま油、○砂糖	○牛乳、豆腐、かじき、○油揚げ、鶏肉、ハム、白みそ、赤みそ、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、○根深ねぎ、まい茸、豆苗、万能ねぎ、ニンニク	みりん、酒、醤油、○みりん、○酒、○醤油、○食塩、食塩、こしょう	しょうゆせんべい
21 火		黒糖パン ポテトのキッシュ スナップえんどう 人参グラッセ 野菜スープ	ゆかりごはん (防災備蓄品)	553.3(467.1) 20.6(17.2) 21.8(18.1) 2.8(2.3)	パン、○こめ(防災備蓄用ゆかりごはん)、じゃがいも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、卵、チーズ、ベーコン、ツナ	人参、キャベツ、えんどう、玉ねぎ、エリンギ、ニンニク	コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	鉄しおせん
22 水	誕生会	筍ごはん 白身魚の磯辺揚げ なすの煮びたし トマト 清汁(ほうれんそう花麩)	キャロットケーキ	538.9(471.7) 20.0(16.8) 18.8(16.4) 1.7(1.3)	こめ、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、小麦粉、油、○バター、麩、○油、○粉糖、砂糖	○牛乳、メルルーサ、○卵、油揚げ、○牛乳	なす、○人参、トマト、ほうれん草、ピーマン、筍、青のり	酒、醤油、みりん、食塩、こしょう	水族館のなかまたち
23 木		ごはん 鶏肉のマーマレード焼き [マーマレードバーグ] ジャーマンポテト ブロッコリー かみなり汁	マカロニきな粉 と そらまめ	550.5(460.2) 28.6(25.2) 14.8(12.6) 1.2(1.0)	こめ、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	○牛乳、鶏肉、豆腐、ウインナー、○きな粉、白みそ、赤みそ	ブロッコリー、○そら豆、玉ねぎ、れんこん、大根、根深ねぎ、人参、ごぼう、マーマレード、ニンニク	酒、醤油、○食塩、こしょう、食塩、パセリ粉	ポンせん
24 金		ごはん さばのみそ煮 わかめの生姜炒め かぼちゃの煮物 みそ汁(なすシメジこまつな)	フルーツポンチ と クラッカー	547.1(464.3) 19.3(17.1) 14.3(12.8) 1.9(1.5)	こめ、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さば、赤みそ、白みそ	○ぶどうジュース、かぼちゃ、なす、レタス、○パイナップル、○みかん、○桃、○りんご、○桃（汁）、小松菜、榎、しめじ、わかめ、○寒天、生姜、昆布	みりん、酒、醤油、コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー
25 土		五目チャーハン 中華スープ	バタートースト	540.1(444.4) 17.1(14.3) 17.9(15.1) 2.9(2.3)	こめ、○パン、じゃがいも、○マーガリン、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚肉、ハム	玉ねぎ、椎茸、人参、チンゲン菜、万能ねぎ、筍、榎	中華だしの素、醤油、食塩、こしょう	まんまるソフトせん
27 月		豚丼 キャベツのじゃこ炒め 大根の白味噌煮 みそ汁(豆腐ワカメみずな)	スパゲティナポリタン	572.8(458.9) 20.8(16.7) 25.0(20.0) 2.2(1.7)	こめ、○スパゲティー、白滝、砂糖、油、片栗粉、○油	○牛乳、豚肉、豆腐、○ウインナー、白みそ、ちりめんじゃこ、赤みそ	大根、玉ねぎ、キャベツ、○玉ねぎ、榎、○人参、人参、根深ねぎ、水菜、○エリンギ、○ピーマン、豆苗、わかめ、○ニンニク、生姜	○ケチャップ、みりん、酒、醤油、○コンソメ、○食塩、○こしょう	うす焼き しょうゆせんべい
28 火		ごはん 豆腐のつくね焼き ビーフンソテー アスパラ みそ汁(かぶ かぶ菜)	ケーク・サレ	570.7(455.2) 22.9(18.3) 20.8(16.9) 2.2(1.8)	こめ、○小麦粉、パン粉、ビーフン、○油、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、鶏肉、○牛乳、豚ひき肉、○チーズ、○ウインナー、赤みそ、○卵、白みそ	大根、グリーンアスパラ、玉ねぎ、○コーン缶、水菜、根深ねぎ、人参、キャベツ、○人参、○玉ねぎ	中華だしの素、酒、醤油、みりん、○食塩、こしょう	うす焼き サラダせんべい
30 木		キーマカレー コールスローソテー トマト	オニオンスコーン	598.0(479.2) 18.9(15.2) 25.7(20.6) 2.5(2.0)	こめ、○小麦粉、○バター、ノンエッグマヨネーズ、○油、油、砂糖、米粉	○牛乳、豚ひき肉、○ベーコン	玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、○玉ねぎ、エリンギ、トマトピューレ、榎、セロリ、ニンニク、生姜	カレールウ、ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、こしょう、○食塩、○こしょう	ラスク

※主食がパンの時は昼食に牛乳がつきます。それ以外の日は3時のおやつに牛乳がつきます。　※食材調達の都合により食材がかわることがあります。