



大船ひまわり保育園だより

2026年5月1日

# ひまわり

5月号

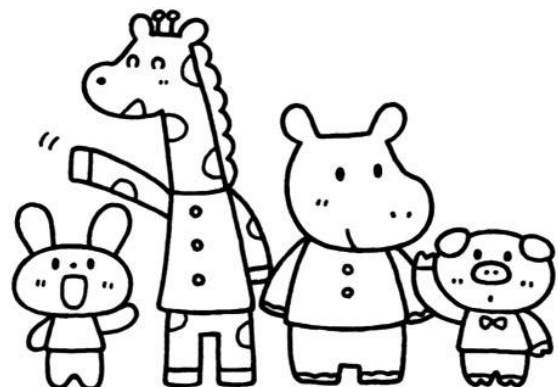


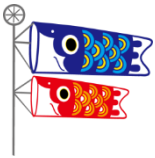
今日は何の日だろうと思ったことはありませんか？ちなみに5月1日は「メーデー（労働者の日）」

「スズランの日」「日本赤十字社創立記念日」「『令和』改元の日」だそうです。毎日が何かの日になっていて、それを考えると1年中が何か特別な記念日に感じます。特別の日の対義語は普通の日。脚本家の向田邦子さんが「厄介な病気を背負い込んだ人間にとって、1番欲しいのは『普通』ということである。」と書いています。何か生きづらさを抱えると、普通がどんなに素晴らしいことかに気づきます。

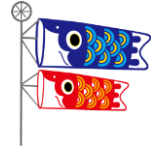
誰にでも平等にある誕生日も特別な日です。先日、栄養士の佳子先生と子どもの誕生日の話をしました。栄養士の先生は、上は20歳、下は1年生の4人の男の子のお母さんです。上の子の誕生日プレゼントは本人の希望で洋服だったとのこと。2人で一緒に買い物に行って選んだそうです。さらに「上の子が20歳の誕生日の時に、生まれてから今までの手作りのアルバムをプレゼントしたんです。そしたら息子が泣いて。」と先生。そのアルバムに親の愛を感じとったのでしょう。「忙しいから作るのが大変だったでしょう？」と尋ねると、「私も母からしてもらったから、これはやりたかったんです。」と返事がありました。なんて素敵な親子であり、ご家族なのだろうと思いました。

そして次女の誕生日の日。長女と次女、私の3人のラインで「誕生日おめでとう。」とお祝いの言葉を送りました。すると長女が「〇〇ちゃん（次女）、生まれてきてくれてありがとう。」と次女へメッセージを送りました。その言葉に私ははっとしたのです。わが子がこの世に誕生した日は「生まれてきてくれてありがとう。」この気持ちだけだったと。成長するにつれ、親の欲が大きくなる。長女の言葉で初心に帰ることができました。重ねて娘たちから「産んで育ててくれてありがとう。」と私へメッセージが届きました。それまで、何をプレゼントしようか、どんな形でお祝いしようかと頭を悩ませていましたが、誕生日とは、「生まれてきてくれてありがとう。」「産み育ててくれてありがとう。」を伝えあう日なのだと、改めて娘たちから教わりました。その日は私にとって「特別な日」であり、「普通の日」でもあり、幸せな日となりました。





# 食育だより 5月



## 今月の給食

5月の給食は、季節の野菜を取り入れた献立になっています。筍・そら豆・ふき・グリーンピースとこの時期ならではの食材が沢山登場します。食べられない食材の為か、苦手な子も多いと思いますので、皮むきや筋とりなどのお手伝いを通して食材に触れ、興味や関心を持ってもらう機会を作っていきます。

### ★メニュー紹介 ふきのきんぴら（大人2人・子供2人分）★

ふき	: 80g	① 塩で板ずりしたふきを下茹でし、筋をとる
人参	: 50g	② 油揚げ（油抜きしたもの）・人参を太めの千切りに切る
油揚げ	: 25g	③ ふきを食べやすい長さに切る
油	: 少々	④ 鍋に油を入れ、人参とふきを炒める
醤油	: 8g	⑤ 人参に火が通ったら油揚げも加えて炒める
砂糖	: 5g	⑥ 醤油・砂糖を加えて更に炒めて完成



独特の風味があるふきは、毎年食べられない子が多くいます。そこで、少しでも食べやすいふきの料理をと考えてきんぴらにしてみたところ、今まで提供してきたふきの中で一番食べてきてくれました。今しか食べられない旬の味。ぜひお家でも食べてみて下さい。



## 離乳食試食会を実施しました



当園では、給食のサンプルは事務所前に展示しておりますが、離乳食についてはクラス内に写真の掲示のみとなっています。しかし、写真だけでは伝わらないことも多くあるので、実際に提供している離乳食と同じものを見て・食べていただくことで、味付けや硬さ・大きさ等をみてもらい、保育園での離乳食を知ってもらう事を目的に、試食会を毎年実施しています。今年度も先月、こあら組の保護者の方を対象に、離乳食の試食会を行うことが出来ました。

離乳食を各段階ごとに食べ比べてもらい、調理のポイント等を伝えるとともに、その時期ごとのお口周りの発達の状況や食べさせ方の留意点などもお話させていただきました。参加していただいたご家庭からは『園での離乳食の内容が分かって安心した』『家で離乳食作りの参考になる話が聞けてよかった』といった感想をいただきました。『参加して良かったです』との声も多くあり、園としても実施できてよかったと思っております。

近年、生まれつきの障害がないにも関わらず、『噛む』『飲み込む』『話す』などのお口の機能が年齢相当に発達していない状態にある子どもが増えているといわれています。これらは【口腔機能発達不全症】といわれ、最近の調査では10代の半数近くが口腔機能発達不全症の疑いのある症状を経験しているという結果が出ています。口腔機能が適切に獲得されていない状態が続くと、呼吸や歯並び・噛み合わせにも影響があるとされています。口腔機能の発達不全となる要因の一つとして、食生活の変化が挙げられています。柔らかく加工された食品の摂取が増え、咀嚼の回数が減ったことで、あごの発達が不十分となったり、お口周りの筋肉の発達も未熟になってしまいます。

『食習慣』という言葉があるように、一度身についた食べ方は習慣化されてしまいます。離乳期だけに限らず、噛まない・丸呑みする習慣がつく前に、よく噛んで食べるようになる食事選びを心かけていけたら良いと思います。



## 《保育参観・保育参加について》

保護者の方に、お子さんの日頃の園での姿を見ていただこうと乳児クラスは「保育参観」  
幼児クラスは「保育参加」を実施しております！

「保育参観」はお子さんに見つからないように隠れて見ていただきます。

「保育参加」は朝からクラスのお子さんと一緒に遊んで過ごします。

詳しくは担任にお聞きいただき、ご希望の方は担任へお申し出ください。

園と保護者の方の都合の良い日に行います。

(慣らし保育時・プールの時期・3月は実施していません)

当日は9時に登園していただき、昼食後お子さんと一緒に帰ります。(1食275円徴収あり)

1月・2月は混み合いますので、今年中がおすすめです！

## 《避難訓練について》

大船ひまわり保育園では毎月1回、いろいろな時間帯に火事・地震・不審者・洪水などの  
設定をし、避難訓練を行っています。その概要をお知らせします。

### ○火事の場合

こあら・ひよこ組は、おんぶや抱っこで螺旋階段から1階のシャッター前まで避難。

りす・うさぎ組は、4階から園庭へ出て、螺旋滑り台で1階のシャッター前に避難。

きりん・ぞう組は、1階のシャッター前へ避難します。

\*2次避難として園外への避難経験をする為、バスターミナルへ避難する訓練も行います。

### ○地震の場合

揺れの間、1か所に集まり頭を守る。(布団などをかぶせたり、幼児クラスはダンゴムシのポーズをしたり)

避難経路の確保をし、揺れが収まったら園庭に全園児避難。

保育園の建物は耐震強度が強いことが分かっておりますので、火事が起きない限り保育園が安全と  
考えています。

### ○不審者の場合 暗号を決めておき、速やかに各フロアーに伝達、ドアの施錠など子どもを守る訓練。

### ○洪水の場合 川が近いので、4階に全園児が避難します。

毎回訓練後に全職員で振り返りをし、より安全な避難の仕方、課題を話し合っています。

話し合いから、今年は散歩先で地震が起きた時を想定しての避難訓練を実施予定です。

様々な状況でも安全に子どもを避難させる、子ども自身も身を守る方法を知る訓練に出来たらと思います。

もし訓練に遭遇した際には、一緒に参加してみてください！！

★玉縄交流センターとの合同避難訓練 年2回

★9月1日の「引き取り訓練」…詳細は近くなったらお知らせします

\*毎月の避難訓練の日に、避難靴のサイズチェックをお願いします。

\*避難訓練の日に、時々非常食を食べる経験もします。



## 《春の健康診断》

○歯科健診 …5月13日(水) 9時30分～

○内科健診 …5月27日(水) 9時15分～

内科健診は必ず受けなければならない健診ですので、お休みはしないように  
お願いいたします。もしご都合でお休みの場合は健診のみ登園をお願いします。

○耳鼻科健診 …6月17日(水) 14時30分～

○眼科健診 …7月1日(水) 10時00分～

\*今年度より、尿検査は実施しません。



## 《虫よけ、虫刺されについて》

心地よい風と温かいお日様の季節となりましたが、これから蚊が発生するようになります。大船ひまわり保育園では、散歩の時に化学薬品を使用していない虫よけ「お肌のナチュラルガード」を、虫刺されに「ムヒベビー」を使用しています。見本もありますので、使用不可の方は、担任までお申し出ください。園での「虫よけパッチ」や「虫よけリング」は誤飲の可能性もありますので、使用は控えてください。

## 《健康保険証について》

これまで園から受診をする際には、お預かりしている保険証のコピーを医療機関で提示していましたが、原則従来の健康保険証は使用できなくなりました。

今後は緊急時に備え、①『資格確認証』の写し、または②マイナポータルからダウンロードした『医療保険の資格情報のPDFの印刷物』のご提示を5月中にお願いいたします。

(新入園児を除く) 何卒ご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

## 《その他》

○3歳児以上の副食費免除加算が5100円へ変更になりましたと4月末に鎌倉市より連絡がありました。

それに伴って大船ひまわり保育園の副食費を5100円に変更させていただきます。

4月の園だより、園のしおりの訂正をお願いします。

○エレベーターの延長ボタンを押した際は、そのあと必ず閉めるボタンもお願いします。

○育休でお休みしていました保育士が5月から復帰いたします。よろしくお願いいたします。

○新しい職員が4月から3名増えました！ よろしく申し上げます。



～5月にお誕生日を迎えるお友だち～

1歳★2名      2歳★1名      3歳★3名      5歳★1名

の7名のお友だちが誕生日を迎えました！！

☆おたんじょうおめでとございます☆





## こあらぐみ

早いもので入園してから 1 か月がたちました。子どもたちは少しずつ園に慣れ、笑顔で過ごす日が増えてきました。ほかほか陽気の中でお散歩に出ると泣いていた子どもたちもいつの間にかずっと泣き止み心地よさそうにしています。ベランダで外気浴をすると風が気持ちいい様子で、機嫌よく声を上げながら玩具に手を伸ばし積極的に遊びだします。シャボン玉をすると、はじめの内は不思議そうに見ている子どもたちですが、1人、また1人と手を伸ばし始め笑顔いっぱい後を追ったり眺めたりしています。0歳から6歳の保育園に通う時期は、特に生活リズムが大切です。保育園に通い始めると、いつも同じ時間に起き、同じ時間に食べ、同じ時間に保育園へ出かける。毎日同じリズムでの生活になっていきます。保育園では、遊び、食事、睡眠と、毎日同じ時間、同じリズムで生活しています。睡眠時間は子どもたちの様子を見て調整していますが、1歳に近くなり生活リズムが整ってくると少しずつ午前寝がなくなりお昼寝で一度にたっぷり眠ることが出来るようになっていきます。毎日同じように時間が流れる事で子どもたちの気持ちは安定し、安心して過ごせるようになっていきます。安定した環境は、子どもたちの体内時計が整い、心身の成長発達を大きく促していきます。お休みの時などちょっとゆっくり寝かせたい気持ちもあるとは思いますが、登園する時と同じ時間に目覚めて、出来る範囲で園生活のパターンで過ごしていただければと思います。暖かい良い季節になりました。これから少しずつ公園に遊びに出て、お砂遊びや野原など様々な場所でいろいろな経験をしていきたいと思っています。

### ～今月の目標～こあら

- ・園生活に慣れ、毎日安心して気持ちよく過ごす
- ・外の空気を沢山感じ、沢山体を動かして遊ぶ

### ☆今月の目標☆ ひよこぐみ

- ・生活リズムを整え、毎日安心して過ごす。
- ・春の暖かさを感じ散歩や戸外での好きな遊びを楽しむ。

### 今月のうた

- ・たんぼぼ
- ・シャボン玉
- ・ぼっとでたつくしんぼ

## ひよこぐみ

入園、進級してから 1 か月がたちました。進級したお友だちは、新しい部屋、新しい担任に変わり少し戸惑う様子もありましたが、こあらぐみの時にひよこぐみの部屋には何度も遊びに来ていた事もあり、すぐに慣れ、それぞれ好きな遊びを見つけて楽しんでいます。新入園児のお友だちは初めての保育園生活で、お父さんやお母さんと離れるのが悲しくて涙がたくさん出てしまう事もありましたが、日を追うごとに少しずつ表情が和らぎ、バギーやベビーカーで散歩したり、給食もモグモグ食べ、かわいい笑顔が見られる日も増えてきました♪ 戸外に出掛けるのが気持ちのいいこの季節、今ひよこぐみでは、2つのグループに分かれて散歩に出掛けています。高月齢のグループは玉縄児童公園やみつばち公園に行きました。砂遊びや散策をして、たくさん体を動かして遊び、たんぼぼのわた毛を見つけると「あっ！あっ！」「フ～！」と吹く姿が見られています。

低月齢グループのお友だちはゆったりと立ち乗りや座り乗りのバギーに乗って、玉縄児童公園に出掛ける事が多いです。心地よい風に吹かれながら公園に着いたら、バギーから降りていろいろな所に散策に行く姿や、じっくり座って砂や葉を触るなどそ思い思いに楽しんでいます。

感覚遊びが大切なこの時期、暖かい日は砂遊びからさらに泥んこ遊びもしていきたいと思っています。汚れても大丈夫な服で登園してください☆

気候が良いので、ご家庭でもお休みの日にのんびり出掛けて、春の自然を感じてみるのもいいですね。



☆りすぐみ☆

新年度が始まり、あっという間に一ヶ月が経ちました。始めは、緊張した様子の子ども達でしたが、好きな遊びを見つけながら新しい部屋や保育者に少しずつ慣れてきて、笑顔で過ごす姿がたくさん増えていきます。

先日の懇談会でも皆さんが伝えてくれていましたが、歌が大好きな子ども達！散歩へ出かけると、きらきら星やアンパンマンの歌など好きな歌を一人が口ずさむととたんにみんなで大熱唱が始まります。他にもつくしんぼやちょうちょなど季節の歌を歌いながら楽しく保育者やお友だちと手をつないで上手に歩いていますよ。公園ではダンゴムシやアリなど虫探しの探検に夢中です！他にもたんぽぽや色とりどりの花を見つけたりなどしながら春の自然との出会いを楽しんでいる子ども達です☆また、砂場では「ハイ、チャーハン！」とシャベルですくってカップに砂を入れ、ごはんを作って持ってきてくれたり、バケツいっぱい砂を集めてひっくり返し、それをケーキに見立ててハッピーバースデーの歌を歌いながらパーティが始まったりして楽しむ姿がありました。引き続き、見立て遊びを楽しみながら遊びの世界をどんどん広げていけたらと思います。

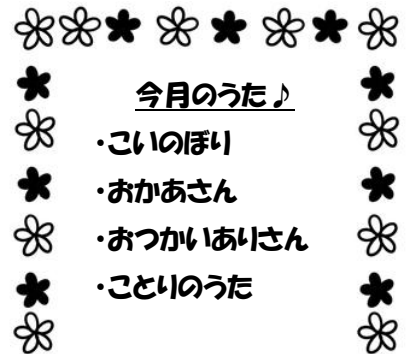
今月のねらい

【りす】

- ・好きな遊びや場所を見つけて保育者や友だちと一緒に楽しむ。
- ・簡単な身の回りのことを自分でやろうとする。

【うさぎ】

- ・簡単な流れを知り、身の回りの事を自分でしてみようとする。
- ・身近な自然に触れ・親しみながら、発見する喜びを味わう。
- ・全身をたくさん使って遊び、楽しみながら体力作りをしていく。



☆うさぎぐみ☆

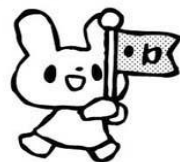
新緑が眩しく、日に日に増す暑さに虫探しが楽しい季節になってきました。先日は園集会の懇談会への参加をありがとうございました。

うさぎぐみになって、朝の会を始めました。朝の会では、登園した子どもたちが自分の名前を呼ばれ嬉しそうな笑顔と元気な声を聞かせてくれています。先日朝の会で子どもたちが大好きなだんごむしの絵本を読みました。その中にはだんごむしを助けてくれたせみの子どもがかわを脱ぎ羽化する姿が描かれていました。そして「さあ、今日も虫探ししよう♪」と元気に散歩に出発！大船観音参道を登っている途中で足元の葉の上にせみの抜け殻があるのを発見！「見せて見せて！」とおしくらまんじゅうのように囲んで観察をすると、「触らせて」と声があがりそっと手を伸ばす姿も見られました。そして参道脇には大小のたけのこも発見！盛り上がりました。

絵本や写真などを通して季節の生き物や植物を知り・親しみ、本物を発見する喜び、体験する楽しさにつなげていくこと。戸外遊びを楽しみつつ、室内でもリズム・ダンス・肋木などに親しみ、全身を使って体を動かし遊ぶこと。砂・泥、絵の具や製作での感触や色を味わうことで五感を育むこと。この3つを大切に、今月もいっぱい遊んでいきたいと思っています！



# きりん・ぞうだより



## ☆きりんぐみ☆

新年度が始まり、ドキドキワクワクの中でのスタートになりました。初めは分園での生活に不安を感じて涙する姿も見られましたが、少しずつ生活にも慣れ、ぞう組のお兄さん・お姉さんにも支えてもらいながら安心して過ごせるようになってきました。一ヶ月が経ち、子どもたちの表情にも落ち着きが見られます。また、新しい友だちも仲間入りし、遊びの中で笑顔や会話が広がり、毎日賑やかに過ごしています。

身の回りのことも意欲的に行っている子どもたち。「先生できたよ」「ここがちょっと難しい」などと言っては日々頑張っていますが、その反面、疲れも出てきています。子どもの思いを受け止めながらも、頑張りや「できたね」を丁寧に認め自信に繋げていっています。散歩にもたくさん出掛け、花を見たり、虫探しに夢中になったりと春の自然に触れ楽しみました。分園の仲間入りしたカナヘビにも興味持ち、「動かないから、隠れているのかな?」「葉っぱ食べたよ」と子どもたちなりに気付いたことを言葉にしなが、観察を楽しんでいます。子どもの発見に共感し、さらに興味が広がるようにしていきたいです。

5月は、クッキングやおにぎりの日など、楽しいイベントを予定しています。たくさんの楽しいを子どもたちと一緒に味わいたいです。そして、連休明けは、疲れが出やすいため、園でも無理のなく安心して過ごせるようにしたいと思います。

### 今月のねらい

きりん・気温の変化に応じ、自ら汗を拭くなどして清潔に過ごす。

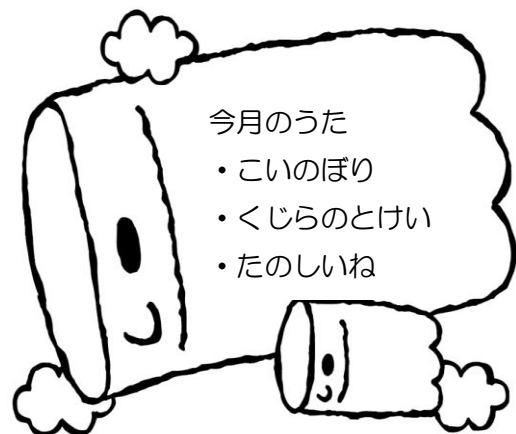
- ・生活の仕方が分かり、出来る事は自分でしようとする。

ぞう・身近な動植物に興味を持ち、飼育や栽培をして親しむ。

- ・お泊まり保育に楽しんで参加し、様々な経験を通して、友だちとの信頼関係をより深めていく。

### 今月のうた

- ・こいのぼり
- ・くじらのとけい
- ・たのしいね



## ☆ぞうぐみ☆

暑い日もありますが、爽やかな風が吹き抜けていく季節となりましたね。たくさん散歩や戸外遊びをして、身体を動かしていきたいと思います。ぞうぐみになって早くも1ヶ月が経ちました。新しい環境でも、持ち前の優しさとなんでも楽しむ気持ちを持ったぞう組パワーで、毎日楽しく過ごしています！今年度は米研ぎ、ジャムづくりでの包丁の練習などに始まり、当番活動まで盛りだくさんです。米研ぎのおかげでご飯のおかわりが増えたり、「お魚食べるとお魚みたいに泳げるらしいよ」などと話しながら保育者と一緒に食べることで、少しずつ食への興味も増しています。食育に限らずみんなでたくさんの経験を重ね、驚きや感動を通して『ぞう組ってたのしい』『ぞう組のみんなだいすき』と思える日々を過ごしていきたいです。

先月15日から茶道が始まりました。きりん組の時から茶道ってどんなことをするのか、楽しみにいろいろな想像をしていた子どもたち。この日はとても早起きで着替えも済ませ、茶道の先生が来る10分前から正座で待っていました。満ち溢れるやる気に、麗月先生もびっくりしていました。茶道が始まり、挨拶の仕方、お辞儀の角度、道具の名前、使い方を真剣に聞く子どもたち。1時間以上集中するぞう組に、子どもたちの力を感じました。自分で立てたお茶の味は・・・『にがーい』と大人の味だったみたいです。少しずつ慣れていくかな？引き続きお楽しみに。5月はみんなが楽しみにしている長期休暇があり、月末にはお泊り保育が控えています。こどもたちも「カレー作るんだ！」ととても楽しみにしています！体調を整えて楽しく過ごしていきます。

2026年5月

## 献立表

大船ひまわり保育園

日付	献立	エネルギー	材 料 名			3時おやつ
		たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	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	
1 金	たけのご飯、みそ汁、さわらの塩麹焼き、鶏ささ身とそら豆のサラダ	614.1(477.6) 29.5(22.8) 18.4(13.9) 1.9(1.4)	米、米粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、こしあん、米みそ、油揚げ	バナナ、トマト、たまねぎ、ゆでたけのこ、きゅうり、なめこ、そらまめ、コーン缶、にんじん、しょうが	牛乳、フルーツ、かしわ餅(分園) かしわ餅風蒸しパン(本園)
2 土	スタミナ納豆丼、みそ汁、キャベツのゆかり和え、フルーツ	463.9(383.1) 20.6(16.6) 10.5(8.3) 1.7(1.3)	米、コーンフレーク、焼ひ、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚肉、納豆、木綿豆腐、米みそ	バナナ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん	麦茶、ヨーグルト、コーンフレーク
7 / 18	豚丼、みそ汁、磯辺和え	604.9(474.9) 21.1(16.4) 22.7(17.6) 1.3(1.0)	米、小麦粉、砂糖、ラード	牛乳、豚肉、米みそ	たまねぎ、りんご、ほうれんそう、もやし、キャベツ、しらたき、にんじん、焼きのり	牛乳、フルーツ、ちんすこう
8 / 22 金	御飯、みそ汁、鶏の照り焼き、ふきのきんぴら	545.9(444.7) 27.4(22.5) 19.2(16.1) 2.2(1.8)	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、米みそ	キャベツ、ふき、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、チーズ、ロールパン
9 / 23 土	食パン、トマトスープ、鶏肉のマーマレード焼き、マカロニサラダ、フルーツ	414.4(329.7) 20.8(16.6) 10.8(8.5) 1.9(1.5)	食パン、コーンフレーク、マヨネーズ、マカロニ	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、ベーコン	バナナ、トマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、マーマレード	麦茶、ヨーグルト、コーンフレーク
11 / 25 月	御飯、すまし汁、さわらのねぎみそ焼き、ちくわサラダ	570.7(456.4) 27.4(21.9) 17.5(14.0) 2.0(1.6)	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、ちくわ、米みそ	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、ひじき、カットわかめ	牛乳、フルーツ、ロールパン
12 火	グリーンピース御飯、みそ汁、かじきのカレー焼き、粉ふき芋	502.9(401.5) 23.6(18.9) 14.0(11.2) 2.0(1.6)	じゃがいも、米、マカロニ	牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、ウインナー、米みそ	バナナ、たまねぎ、グリーンピース、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、万能ねぎ、にんにく、パセリ	牛乳、フルーツ、ナポリタン
13 / 27 水	ミートソース、野菜スープ、コールスローサラダ	652.6(511.7) 28.2(22.0) 19.2(14.8) 1.1(0.9)	スパゲティ、米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、粉チーズ	たまねぎ、トマト缶詰、バナナ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、葉ねぎ、干ししいたけ	牛乳、フルーツ、塩昆布とツナの御飯
14 / 28 木	御飯、中華スープ、厚揚げの酢豚風、もやしとニラのあえ物	615.8(483.1) 22.0(17.1) 22.2(17.2) 1.2(0.9)	米、麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、無塩バター、粉チーズ	清美オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、にら、はくさい、ピーマン、黄ピーマン、干ししいたけ	牛乳、フルーツ、チーズスコーン
15 / 29 金	食パン、野菜スープ、鮭のコーンマヨネーズ焼き、人参サラダ	541.0(408.6) 24.0(18.1) 21.1(16.0) 2.0(1.4)	食パン、米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、そらまめ、コーン缶、干ししぶどう	牛乳、カリカリそら豆、わかめ御飯
16 / 30 土	ソース焼きそば、きゅうりの昆布あえ、フルーツヨーグルト	418.0(334.3) 18.1(14.5) 7.1(5.7) 1.7(1.4)	焼きそばめん、コーンフレーク、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、ヨーグルト(無糖)、豚肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、もも缶、みかん缶、パイナップル缶、にんじん、ピーマン、塩こんぶ、あおのり	麦茶、ヨーグルト、コーンフレーク
19 火	御飯、みそ汁、さわらの塩麹焼き、鶏ささ身とそら豆のサラダ	609.8(476.3) 29.9(23.1) 15.8(11.8) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏肉、米みそ	清美オレンジ、トマト、たまねぎ、きゅうり、なめこ、そらまめ、にんじん、ごぼう、コーン缶、しょうが、干ししいたけ	牛乳、フルーツ、鶏ごぼう御飯
20 水	パン、野菜スープ、ポークビーンズ、フレンチサラダ	450.8(360.4) 15.9(12.7) 10.7(8.5) 1.6(1.3)	食パン、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、大豆水煮、あんこ、豚肉	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、みかん缶、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、パセリ	麦茶、フルーツ、どら焼き
21 木	御飯、みそ汁、あじと豆腐のハンバーグ、小松菜のおかかあえ	564.4(427.0) 26.7(20.5) 11.0(8.2) 2.1(1.6)	米、パン粉、焼ひ、砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、こまつな、ゆでたけのこ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、わかめ	牛乳、フルーツ、たけのご飯
26 火	グリーンピース御飯、みそ汁、かじきのカレー焼き、粉ふき芋	602.5(472.0) 23.9(18.6) 30.7(24.0) 1.9(1.4)	じゃがいも、米、砂糖、小麦粉	牛乳、かじき、クリームチーズ、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、米みそ、ホイップクリーム	たまねぎ、みかん缶、グリーンピース、にんじん、万能ねぎ、レモン果汁、にんにく、パセリ	牛乳、チーズケーキ