



「むきやうさみふ はなかしし」学生の時、授業で何度も復唱したので今でも覚えています。旧暦の和風月名を暗記するのに、先生から教わりました。「む」は睦月（1月）。「き」は如月（2月）。「や」は弥生（3月）。そして「み」は水無月で6月。雨が多い梅雨の時期なのに水無月とは違和感がありますが、一説によると水無月の「無」は無いという意味ではなく、「の」を表すそうで、つまり「水の月」が本来の意味とありました。

大船ひまわり保育園では大きいクラスになると、「雨降り散歩」に出かけることがあります。この季節の雨が小降りの時、レインコートを着て散歩するといろんな出会いや発見があり、子どもたちの好奇心はかきたてられ目が輝きます。白やピンク、水色に紫といろんな色や形の紫陽花。壁をつたうカタツムリ。（時にはたくさんのカタツムリの赤ちゃんを見つけることもあります。）カエル。そして、雨音など。空から落ちてくる雨さえも、子どもたちにとっては大人と違う感覚で捉えているのかもしれませんが。このように6月は季節の自然を感じて散歩をしたり、気温が上がった日は暑さ対策をしながら「泥水あそび」もたっぷりやりたいと思います。泥水あそびは子どもたちの心と体を開放的にします。水や泥に触れることによって脳と五感を刺激したり、想像力と表現力が育まれたり、幼児クラスになると友だちと協力して山や川を作ることによって社会性や協調性も育ちます。今しかない「子どもの時代」にこのような生き生きとした体験をたっぷり保障していきたいと思いますので、洗濯物は増えますが何卒ご協力のほどよろしくお願いします。

さて、先日の親子遠足に参加していただきありがとうございました。子どもたちも保護者の皆さんも職員も、みんないい顔をしていたのがとても心に残りました。全クラス（こあら組は自由参加）が集まって小雀公園で行うのは初めてでしたが、兄弟児で集まれること、自然の中で活動できたこと、園全体で顔を合わせ交流できたことはとても貴重な時間となりました。日頃の子どもたち同士の関わりや保育の様子が垣間見れたり、普段なかなか会えない保護者の方ともお話しできたかもしれません。また「こんな自然のあるいい場所があるなんて知りませんでした。休日にも小雀公園に行ってみたいです」といただいた保護者アンケートにありました。小雀公園はホタルが見られたり、暑くなるとザリガニも出てくるそうです。お休みの日に家族でお出かけすると、これまたいろんな出会いや発見があるかもしれません。





食育だより 6月



♪ 今月の給食 ♪

6月の給食は、かみかみメニューを取り入れた献立になっています。かみかみメニューとは食感や噛み応えがあり、食べたときに自然とよく噛んで食べるようになる料理のことです。食物繊維が多く含まれる食材を使用したり、切り方や調理法の工夫で噛む回数が増えるようにしています。

歯と口の健康週間

6月の4日～10日までの期間を、『歯と口の健康週間』といいます。6月4日が6（む）4（し）と読めることから、6月4日を虫歯予防デーとしていたのが始まりです。歯と口の中の健康について見直す1週間。噛むこと・食べることに加え、話すこと・呼吸についても意識してみましょう。

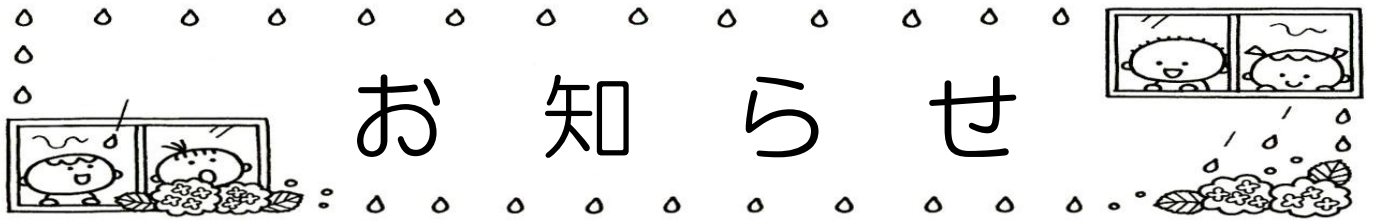
先月の食育だよりでも触れましたが、【口腔機能発達不全症】という、生まれつきの障害がないにも関わらず、『噛む』『飲み込む』『話す』などのお口の機能が年齢相当に発達していない状態にある子どもが増えているといわれています。「硬いものを食べない、噛まずに丸飲みする」といった食事に関するもの、「舌足らずなしゃべり方が続く」のような話し方や発音に関するもの、「普段から口が開いている（お口ぼかん）、いびきをかく」といった口呼吸に関するもの、というように、お口の機能の様々な場面で発達不全のサインがあります。

小児期の口腔機能は常に機能の発達・獲得の過程にあり、各成長のステージごとに正常な状態も変化します。口腔機能の発達の遅れや、誤った機能の獲得があれば、その修正を早いうちに行うことが大切です。保育園でも5月に歯科検診がありました。歯科＝虫歯治療のイメージですが、今は口腔機能全体を診てくれる歯医者さんも多いです。お口に関する心配事があった際には歯科受診をお勧めします。

先日、食育活動の一環として、きりん組・ぞう組の園児を対象に3つの食品群の話をしました。

今まではクッキングや行事食の時に食材の話をすることはありましたが、時間をとって栄養の話だけをしかりとするのは初めての試みでした。今回の取り組みのきっかけは、昨年、年長だった私の四男が、食卓につき「今日のごはんはみどりの仲間が少ないね」と言ったことでした。急いで追加で1品サラダを出すと「バランスがよくなったね」と。いつの間にそんな知識を得たのかと思い話を聞くと、保育園で教えてもらったと言いました。「他にはどんな事を知ってる？」と聞くと、3つの食品群の働きやそれぞれの食品についてちゃんと話してくれました。保育園で教えてもらったことが、家での食事の野菜不足に気付けるほどに子どもの中に残っていたことにとっても驚きました。知識として知ること、子どもでも実生活に活かしていけることを目の当たりにしたので、いつか大船ひまわり保育園でも話してみたいと思っていました。その後、担任と栄養士が行っている「食育会議」の中で、栄養について知る機会を設けてみようと言ひ合い、実施することが出来ました。

当日は、食べ物に入っている栄養には、身体の中での働きによって3つのグループに分かれていることを説明し、バランスよく食べることの大切さを話しました。そして、その日の給食に使用する食材のカードをみんなグループ分けしました。野菜はみどりグループ、お肉は赤グループ、スパゲティは黄色グループ…と順調にグループ分けしていき、最後の問題はチーズのカード。「チーズは何色かなー？」と聞くと「黄色!!」と答える子どもたち。「残念、黄色ではありません！チーズは何から出来ているかな？」とヒントを出すと「赤グループ!!」とすぐに答えてくれました。その後のお昼の時間では、給食を食べながら、どの料理にどの食材が入っているかを探しながら食べてくれていました。分園には当日使用した食品群を分けるボードを残しておいてあるので、今も「これは何色の食べ物かな？」と聞いてみたりしています。これからも子どもたちが食への関心を持ち、食べるのが好きになってくれるような取り組みを行っていければと思っています。



★シャワー・水遊びについて★

暑い日が増えてきました。戸外で思いっきり遊んだ後はシャワーですっきり！

6月からは本格的にシャワーを行い、清潔さを保ちながら、心地よく過ごしたいと思います。

また暑くて戸外に出られない際には、園庭では水遊びも楽しめます。

疲れも出やすい時期ですので、体調に配慮しつつ、短い時間で安全に楽しみたいと思います。

合わせて下記の内容にご理解とご協力をお願いします！

①登園ボードの表が変更になります。水遊びの欄に毎朝『○・×』の記入を必ずお願いします。

もし未記入の場合はお子さんが水遊びできなくなってしまいますので、必ず記入ください。

②今年度よりシャワー(温水)は全園児実施することといたしました。

理由としては子どもたちの清潔さを保つためです。

体調等によりシャワーも出来ない場合は登園ボード備考に記入・受け入れ時の口頭でも

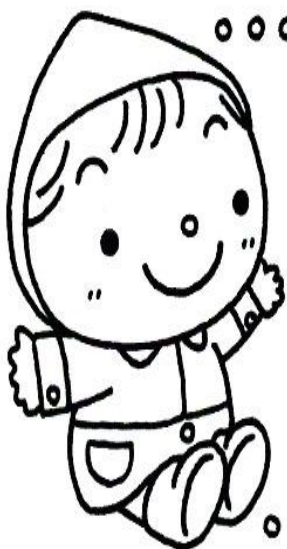
必ず伝達をお願いいたします。

③各クラス持ち物などのご用意をお願いします！



《6月 月間予定》

10日 茶道 (そうぐみのみ)	23日 身体測定
12日 体操教室	24日 誕生会
16日 避難訓練	25日 子育て支援室 (地域のご家庭)
17日 耳鼻科健診 14時30分～	26日 体操教室



～6月にお誕生日を迎えるお友だち～

0歳児 1名 ・ 1歳児 1名 ・ 2歳児 1名

3歳児 2名 ・ 4歳児 2名 ・ 5歳児 2名

以上、9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

暖かいを通り越して夏のような日も出てきましたね。入園して早二か月。子どもたちはすっかり慣れてニコニコ笑顔で登園してくれるようになりました。5月は気持ちの良い風が吹く中、お散歩に沢山行く事ができました。公園につくと、涼しい草むらや砂の上に降りて散策開始です。はじめの内は場所や地面の感触にびっくりして泣いてしまうお友だちもいましたが、保育者の膝の上でしばらく様子を見てみると、だんだんと自分から降りて遊び始めます。草むらの葉っぱを手に取ったり、石ころをつまもうとしたり。。電車が見ると「ばっばーい」と言いながら手を降る姿はとても可愛らしいです。月齢の小さいお友だちは保育者の抱っこやベビーカーの中であたりの様子をよく見ていて気持ちよさそうに「あー」「うー」と声を上げたり、差し出された葉っぱを手に取り不思議そうに眺めています。暑い日には少し水を地面に流し、どろんこ遊びをしました。目の前の泥に夢中で手を伸ばし、とろとろの感触を味わっているコアラぐみさんです。これから暑くなってくると本格的な水遊びの前にどろんこを楽しみます。どろんこは、触る事で全身の刺激となり、細やかな手足の発達を促したり、気分がリラックスしたり、脳が活性化され心身の成長を大きく促してくれる遊びです。色々な物に触れ様々な遊びを行う事でぐんぐん伸びていけるよう、沢山外遊びを楽しみたいと思います。外に出て、移り変わる景色や自然を感じながら、好奇心いっぱい色々なものを見て、触って、全身で感じて、大きくなっていく子どもたち。ぜひ、ご家庭でもお散歩を楽しんでみてくださいね。

☆今月のねらい☆

こあら・色々な物に興味を持ち、触れてみようとする

- ・好奇心いっぱいにお散歩を楽しむ
- ・生活リズムを整えて元気に過ごす

ひよこ・雨の日ならではの自然に興味を持ち、触れてみる。

- ・室内で体操やリズムをして、全身を動かす楽しさを味わう。

☆今月のうた☆

- ・かたつむり
- ・あめふりくまのこ



ひよこぐみ

新年度が始まり、あっという間に2か月が経ちました。

4月に入園したお友だちも少しずつ園生活に慣れ、笑顔で過ごせる時間が増えてきました。進級したお友だちも、新しい環境の中で毎日元気いっぱい遊んでいます。

5月16日の親子遠足では、ご参加いただきありがとうございました。

ふれあい遊びやレクリエーション、リレーなどを楽しみ、親子で笑顔いっぱいの時間を過ごすことができました。お家の方と一緒に嬉しそうに遊ぶ子どもたちの姿がとても微笑ましかったです。

近頃、低月齢のお友だちは、散歩車に乗って景色を眺めたり、草花に触れたりしながら、ゆったりと戸外での時間を楽しんでいます。保育者とのふれあいの中で、安心した表情もたくさん見られるようになってきました。高月齢のお友だちは、保育者やお友だちと順番に歩くことを楽しみながら、頑張っています。「じぶんで歩きたい!」という気持ちも育ってきて、一生懸命歩く姿がとても可愛らしいです。

公園では、砂遊びやどろんこ遊びを楽しんでいます。砂をすくったり、泥の感触に触れたりしながら、夢中になって遊ぶ姿がたくさん見られています。

梅雨の時期になりますが、体調に気をつけながら、6月も元気いっぱい楽しく過ごしていきたいと思います



りす・うさぎだより



☆りすぐみ☆

前月は長い休みに加えてとても暑い日が続きました。体調にも気をつけたい時期ではありましたが、休み明けに登園すると「おでかけしたの」「たのしかった！」とみんな元気一杯で嬉しそうに話してくれました。活動が始まり過ぎていくうちに、自然に生活にも慣れていく様子が見られて、「公園いきたい！」と、自分から帽子を被り、お支度の流れもすっかり身についてきた様子。戸外に出てみると風が心地よく、友だち同士で手を繋ぎ、ゆっくり一歩一歩楽しそうに歩く姿が見られました。今は近くの公園でそれぞれが好きな活動を楽しみ、じっくり遊び込む姿が見られます。その中でもかくれんぼや追いかっこなど、友だちと関わり楽しみながら「みてみて」「あっちいこ」「まってー」「〇〇もやる！」と自分の気持ちを自然に言葉に出して相手にも伝えていきます。そこに保育者も一緒に入り「これたのしいね」「いっしょにやってみる？」「あっちいってみよう！」と会話をしながら遊びを楽しんでいます。月齢の差やそれぞれ好きなこと、興味があることの違いはありますが、みんなで楽しめる活動を一緒に行いながら、これからも無理なく少しずつ、今まで以上に友だち同士の関わりが出来ていけば良いなと考えています。進級に伴い、お散歩ではバギーでの移動がなくなり、公園の往復をお友だちと手を繋いで歩いていますので、ご家庭でもぜひ一緒に歩いてお散歩を楽しんでください♪

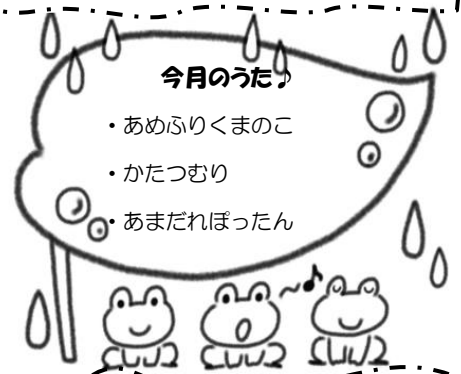
○今月のねらい

りす

- ・簡単な身の回りのことを興味をもって自分でしようとする。
- ・保育者や友だちと関わりながら、好きな遊びをみんなで楽しむ。

うさぎ

- ・保育者に見守られながら身の回りの事を自分でしようとする。
- ・梅雨期の身近な自然に興味を持ち、動植物への興味を深める。



今月のうた

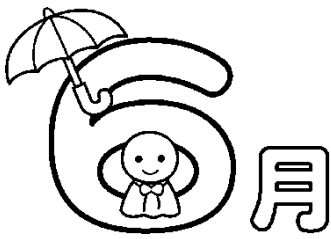
- ・あめふりくまのこ
- ・かたつむり
- ・あまだれぼたん

☆うさぎぐみ☆

先月は親子遠足へのご参加をありがとうございました。天気にも恵まれ、子ども・保護者・保育者全員で遊ぶことができましたこと、とても嬉しく思います。ともに体を動かして下さり、ありがとうございました！園全体でのゲーム、散策、クラスでのゲームと盛りだくさんでへとへとになるまで遊んだ遠足は、子どもたちの明るい、満面の笑顔が一段と輝いていました。散策の途中、前方にいた子どもたちの声を聴いていると「これなんの虫？」「なんの実？」「さくらんぼ見つけたよ！」「あっ、りすだー！」「リズムするー!!」と子どもたちの自然への興味ややりたいことが言葉となって表れ伝え・応えてもらえる喜びに溢れていました。

自然の中で体を動かして遊ぶこと・想像力を豊かに興味を深めていくことを大切にしていることもあり、日常保育中も動物や鳥の鳴き声、季節の花の名前を覚え、クイズや友だちとの会話を楽しんでいる姿が見られています。歌も同様で、朝・夕と楽しんでいます。夕方、帰りの会になると「わにやって！」「さんぼがいい。」「虹がいい！」「くじらのとけいだよ！」とリクエストが次から次にとんできて、歌が好きなことを肌で感じています。『次はなんの歌のシアターや絵本を作ろうかな？』と考える事の楽しさを日々感じています。

6月になると暑さと雨で室内活動が増えてくるかと思いますが、引き続き外に出て、砂・泥遊びや山や斜面登りなど自然をたくさん感じて遊んでいきたいと思っています。身体作りと共に今月はアート活動にも力を入れていけたらいいなと思っています。6月も子どもたちが『楽しい』をたくさん感じられる時間になっていくようにしていきたいと思っていますので、今月もよろしくお願ひいたします。



☆きりんくみ☆

晴れたり雨が降ったり、天気の変り変わりが多いこの時期。室内や戸外に関係なく、子どもたちは汗ばみながらも日々いろいろな遊びを楽しんでいます。

先日は、親子遠足にご参加いただきありがとうございました。暑さが厳しい日でしたが、ゲームや散策をしたりと、保護者の方と一緒に過ごせ、子どもたちも笑顔溢れる特別な時間になったと思います。ぜひ、またお子さんと一緒に自然の中を歩いたり、体を動かして遊んだり楽しんでみて下さいね。

5月のクッキングでは、イチゴジャムを作りました。分園で育てているいちごも、丁度赤く実ったので、調理前に収穫をし、採った瞬間の甘い匂いに「いいにおい」「今すぐ食べたーい」など声がたくさん聞かれました。フォークを使ってのヘタ取り。夢中になって競争するように楽しんで取り組んでいました。そして、いちごと砂糖を混ぜる時には、保育者が声を掛けなくても、ボウルを押さえてあげて友だちと協力しながら作る姿が見られ微笑ましかったです。いちごを煮ていると甘い匂いが分園中に広がり、子どもたちは早く食べたくてうずうずしていました。自分たちで作ると美味しさもよりまして、いつもはパンをおかわりしない子も何度もおかわりをして、イチゴジャムを食べていました。そして今年は、きゅうりとピーマンを育てています。水やり当番も加わり、花が咲いたなど野菜の生長を楽しんでいます。野菜作りやクッキングを通して、より食に興味を持ち、たくさん食べて暑さに負けない体作りもしていきたいです。

◇今月のねらい◇

- | | |
|------|---|
| きりん組 | ・梅雨期を健康に過ごすために必要な生活習慣を身に付ける。
・体を動かす遊びを通して、体の部位を知る。 |
| ぞう組 | ・梅雨時期の生き物などに興味を持ち、
友だちと一緒に調べたり観察・飼育したりしてみる。
・安心できる環境のなかで、自分の言葉で自分の気持ちを表現する。 |



☆ぞう組☆

蒸し暑い日も多くありますね。水分補給をこまめに行いつつ、この時期ならではのレインコートを着ての雨降り散歩や、カエルやカタツムリなどの生き物も発見し、観察していきたいと思います。

先日は念願のへび公園へ！山の斜面にはダンゴムシが大量で、ついつい立ち止まっては片手にこんもりと集め、ダンゴムシの大家族を作る子もいました。そんななか…「大変だ、道がなくなっちゃったぞ…」「おかしいな、さっきはこの道から来たのに」「ねえ、前までこんな木生えてなかったよ？これは違う世界に来ちゃったんじゃない…？」とあちこちから声が上がります。いつもと違う道を通った事で、子どもたちが覚えている景色が見えなくなっちゃったようです。そこから子どもたちの想像の世界と推理が始まりました。「見て、この木！暗号が削ってあるよ！」「“このさきキケン” だって…」と推理しながら進んでいくと、日が陰って森が突然うす暗くなります。「朝と夜がひっくり返っちゃった！」と本気で心配する子もいました。最後はいつもの道に戻ってきて「よかった、いつもの道に戻ってこれたね」と安心するのでした。

お泊り保育では、たくさんのご協力をいただきありがとうございました。「やってみたらできた！」と達成感をたくさん感じ、「みんなで頑張った」と協力する難しさと楽しさを知り…大冒険の2日間が幕を閉じました。この2日間を基に、たくさん経験を通してより逞しく成長してくれたらと思います。

2026年6月

献立表

大船ひまわり保育園

日付	献立	材 料 名			3時おやつ	
		エネルギー 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 / 25	御飯、みそ汁、鶏肉のさっぱり煮、大豆サラダ	608.7(477.5) 23.2(18.0) 18.8(14.5) 1.7(1.3)	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、米みそ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、干しぶどう、えだまめ、コーン缶、うめ干し、にんにく、しょうが	牛乳、フルーツ、人参ピスコッティ
2 / 16 火	御飯、みそ汁、さわらの照り焼き、ひじきと大豆の炒り煮	480.7(381.5) 22.2(17.8) 16.4(12.8) 1.6(1.3)	米、小麦粉、油、黒砂糖、グラニュー糖、砂糖	牛乳、さわか、米みそ、油揚げ	メロン、こまつな、にんじん、ひじき、グリーンピース、わかめ	牛乳、フルーツ、かりんとう
3 水	パン、野菜スープ、鶏肉のトマト煮、ごぼうときゅうりのサラダ	529.7(422.7) 28.3(22.4) 17.1(13.7) 1.5(1.2)	食パン、米、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、するめ	たまねぎ、にんじん、トマト缶詰、ごぼう、きゅうり、ほうれんそう、エリンギ、コーン缶、グリーンピース、にんにく	牛乳、するめ、焼きおにぎり
4 / 18 水	きつねうどん、いんげんとささ身の味噌マヨネーズあえ、フルーツヨーグルト	623.1(486.6) 24.2(18.8) 15.4(11.5) 2.5(2.0)	うどん、米、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏肉、油揚げ、ツナ水煮缶、米みそ	バナナ、みかん缶、いんげん、もも缶、パイナップル、ねぎ、にんじん、わかめ、ひじき	牛乳、フルーツ、ひじきとツナ御飯
5 金	御飯、みそ汁、いんげんの肉巻き、きゅうりの土佐あえ	604.8(482.8) 27.2(21.7) 19.7(15.8) 2.0(1.6)	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、豚肉、米みそ、かつお節	メロン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、うめ干し	牛乳、フルーツ、ロールパン
6 / 20 土	カレーライス、キャベツとツナのサラダ、フルーツヨーグルト	540.5(431.9) 20.3(16.3) 13.1(10.5) 2.2(1.7)	米、じゃがいも、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、ツナ水煮缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイナップル、コーン缶、にんにく、しょうが	麦茶、ヨーグルト、コーンフレーク
8 / 22 月	スタミナ納豆丼、みそ汁、ちくわサラダ	619.3(504.9) 28.2(23.1) 23.5(19.5) 2.2(1.8)	米、ロールパン、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、納豆、ちくわ、米みそ、チーズ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、コーン缶、ひじき	牛乳、チーズ、ロールパン
9 火	パン、野菜スープ、ミートローフ、フライドポテト	589.9(452.5) 26.8(20.9) 25.9(20.2) 1.8(1.4)	じゃがいも、ロールパン、米、油、パン粉	牛乳、豚肉、するめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、しめじ、グリーンピース、塩こんぶ	牛乳、するめ、昆布おにぎり
10 水	御飯、みそ汁、さばの塩焼き、ごぼうの唐揚げ	526.0(405.0) 19.9(15.7) 14.0(11.2) 1.6(1.2)	米、小麦粉、黒砂糖、油、片栗粉、砂糖	さば、牛乳、木綿豆腐、米みそ	メロン、ごぼう、ねぎ、わかめ	麦茶、フルーツ、黒糖蒸しパン
11 / 30	中華風おこわ、すまし汁、焼きししゃも、ほうれん草のナムル	577.8(449.2) 29.7(23.1) 22.6(17.4) 2.0(1.5)	米、もち米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、豚肉、大豆水煮、煮干し	清美オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ゆでたけのこ、えのきたけ、コーン缶、干ししいたけ	牛乳、フルーツ、小魚と大豆の甘辛煮
12 / 26 金	御飯、みそ汁、白身魚のカレーマヨネーズ焼き、いんげんのおかが和え	604.3(482.7) 25.6(20.4) 20.7(16.5) 1.2(0.9)	米、水あめ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かじき、きな粉、米みそ、かつお節	バナナ、いんげん、たまねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳、フルーツ、きな粉あめ
13 / 27 土	中華丼、中華風コーンスープ、粉ふき芋、フルーツ	466.5(349.7) 16.3(12.3) 6.0(4.7) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、コーンフレーク、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉	みかん、クリームコーン缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、あさつき、干ししいたけ、パセリ、しょうが	麦茶、ヨーグルト、コーンフレーク
15 / 29 月	御飯、中華スープ、マーボー豆腐、春雨サラダ	650.0(519.4) 27.7(22.2) 22.6(18.1) 1.9(1.5)	米、ロールパン、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ハム、米みそ	バナナ、きゅうり、にんじん、にら、ねぎ、えのきたけ、しょうが、わかめ	牛乳、フルーツ、ロールパン
17 水	パン、野菜スープ、鶏肉のトマト煮、ごぼうときゅうりのサラダ	526.6(414.0) 25.1(20.0) 16.9(13.5) 1.3(1.1)	さつまいも、食パン、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉	たまねぎ、メロン、にんじん、トマト缶詰、ごぼう、きゅうり、ほうれんそう、エリンギ、コーン缶、グリーンピース、にんにく	牛乳、フルーツ、蒸し芋
19 金	御飯、みそ汁、いんげんの肉巻き、きゅうりの土佐あえ	541.0(430.8) 26.2(20.7) 16.0(12.8) 1.7(1.3)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、米みそ、するめ、かつお節	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげん、うめ干し	牛乳、するめ、焼きおにぎり
23 火	ソフトフランスパン、野菜スープ、ミートローフ、ポテトサラダ	590.3(460.4) 27.0(21.2) 26.1(20.9) 1.8(1.4)	じゃがいも、ソフトフランスパン、米、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚肉、するめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、しめじ、グリーンピース、塩こんぶ	牛乳、するめ、昆布おにぎり
24 水	御飯、みそ汁、さばの塩焼き、ごぼうの唐揚げ	595.7(460.7) 19.8(15.6) 25.2(20.2) 1.7(1.3)	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	さば、木綿豆腐、牛乳、生クリーム、クリームチーズ、無塩バター、米みそ	ごぼう、ブルーベリー、ねぎ、わかめ、レモン果汁	麦茶、誕生日ケーキ