



先日、「今年はセミの鳴き声がいつもよりしない気がする。」と職員が言っていました。言われてみれば確かに、と思い当たりました。早朝、日の出前後に鳥が「ひよひよひよ」と鳴き始め、しばらくすると大合唱になり、その後セミの声と入れ替わるという環境の中で、毎朝目覚めています。そのセミの声が例年よりも小さいなと思っていました。庭のミカンがたくさん実る年もあれば、ほとんど実らない年もあります。毎年繰り返される四季ですが、全く同じではないのだと改めて感じます。

今年の夏も暑さが厳しいはずと考え、水遊び・プールをより安全な環境で行いたくて、園庭に大型のシェードを設置しました。しかしながら予想に反して、プール開きの頃は涼しくて「さむーい。」と子どもたちから声があがり、ちょっと温かめのプールにしたほどでした。そんな日が続ぎ、今はしっかり暑さが厳しくなってきました。今年度から暑さ対策として、11 時までにはプールを終えるため、幼児は 3 クラス中で 2 クラスはプール、1 クラスは水遊びの形で順番にやっています。そのように工夫したこと、またシェードを設置したことで、7 月はプールを 10 回行うことができました。8 月も熱中症に十分気をつけながら、子どもたちが大好きな水遊び・プールを行っていきたいと思います。

夏は食育の内容も豊かでした。3・4 歳児は「梅ジュース作り」、5 歳児は「梅干し作り」、1～3 歳児はトウモロコシや玉ねぎの皮むきと枝豆もぎをしました。3 歳児はスイカをくりぬいてダイナミックに「スイカゼリー」を作りました。育てたキュウリを使っていろんなクラスでクッキングをします。分園では贅沢にも？「メロンの食べ比べ」をしました。「こっちが好き。」「皮の模様が違う。」など子どもたちから感想が聞かれました。自分たちで育てた野菜で「夏野菜ピザ」を作るクラスもあります。2～5 歳児は「スイカ割り」をして楽しい時間となりました。

今月も子どもたちと一緒に、わくわくする毎日を過ごしていきたいと思います。



食育だより 8月



今月の給食

8月も先月に引き続き、夏野菜を多く取り入れた献立になっています。なす・ピーマン・冬瓜といった、子どもたちの苦手な野菜も沢山出てきます。苦手なものでも、回数を重ねることで徐々に慣れて食べられるようになっていくこともあるので、スープに入れたり、油で揚げたりと、なるべく食べやすいような形で提供していこうと思います。

非常食を食べました

保育園では、災害時用に5日分の非常食を常備しています。災害時、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では食が進まないこともあります。そのため、保育園では避難訓練の日や、引き取り訓練の日に合わせて非常食を提供し、非常食を食べる経験をしてもらっています。

7月17日の給食では、非常食のカレーライスを食べました。今回は給食室での調理が出来なくなった場合を想定して、保育士が非常食を準備し、幼児クラスは非常食のパックのままで食べ、乳児クラスは使い捨ての紙皿で食べてみる経験をしました。今まで非常食を提供する際には、給食室で非常食を調理・配食し通常の給食と同じような形で提供していたので、より実践的な提供となりました。

初めての試みだったので、子どもたちの食べ難さがどの程度なのか測りかねていましたが、乳児クラスでは紙皿を自分で押さえて食べることができていましたし、幼児クラスではプラスチックスプーンで上手にすくって食べることができていました。

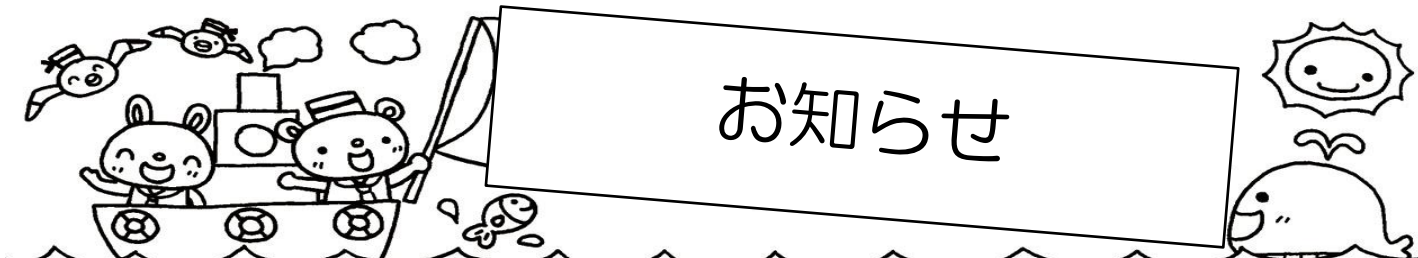
近年、災害といえば地震だけでなく豪雨によるものも多くなっています。これからやってくる台風のシーズンを前に、職員もいい経験が出来たと思います。今回の実践を元に、非常時でも安定した給食の提供を行うことが出来るよう、職員全体で取り組んでいきたいと思っています。

今月の食育

今月の食育のお話は、4・5歳児を対象に水分補給について話しました。熱中症予防のために水分補給が大切なことと同時に、何を飲んだら良いのかについても話しました。

当日は、炭酸飲料・スポーツドリンク・フルーツジュースを用意して、それぞれにどのくらいの砂糖が入っているのかを見ってみました。空のペットボトルにジュースに含まれる砂糖をスティックシュガーで1本ずつ入れていきました。みんなで「1本、2本、3本...」と数えながら入れていき、10本を超えた頃から「まだ入れるの!?!」「多すぎるよ!!」との声が聞こえ始め、19本目を入れる頃には「やば...」と、あまりの砂糖の多さに声と失っていました。

砂糖の1日の摂取量の目安は3~5歳児で10gとされています。炭酸飲料をペットボトル1本飲むと、それだけで目安量の5倍以上の砂糖を摂取することになってしまいます。砂糖の過剰摂取は、肥満や糖尿病といった生活習慣病へと続いていきます。大人も含め、日々の水分補給は麦茶やお水で摂ることを心がけて下さい。



お知らせ

★引き取り訓練について★



9月1日(火)は引き取り訓練の日です！

引き取り訓練とは地震や火災などの発生を想定し、津波などで建物崩壊の恐れがある時に、二次避難場所や最終避難場所で、安全に子どもの引き取りを行う訓練です。

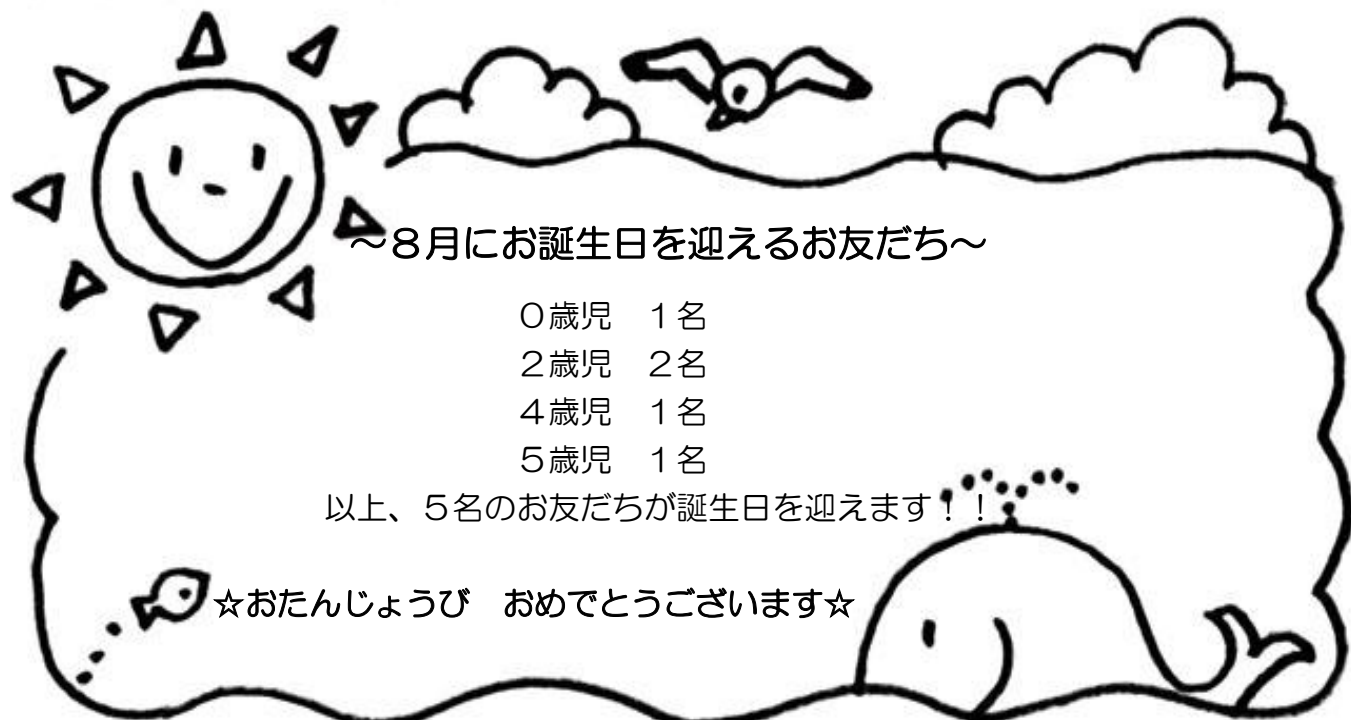
今年の引き取り訓練は15時40分に巨大地震発生想定で行います。16時15分から引き取り訓練を開始予定です。詳細につきましては、後ほどお便りをお配りするのでご確認ください。

★実習生が入ります★



鎌倉女子大学より2名きます

8月19日(水)～9月17日(木)の期間



～8月にお誕生日を迎えるお友だち～

0歳児 1名

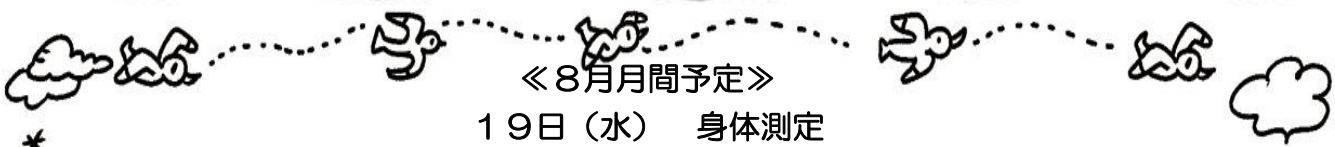
2歳児 2名

4歳児 1名

5歳児 1名

以上、5名のお友だちが誕生日を迎えます！！

☆おたんじょうび おめでとうございます☆



《8月月間予定》

19日(水) 身体測定

21日(金) 体操教室プール(幼児クラス)

22日～24日(土～月) 全国合同研究会

26日(水) 体操教室プール(幼児クラス)

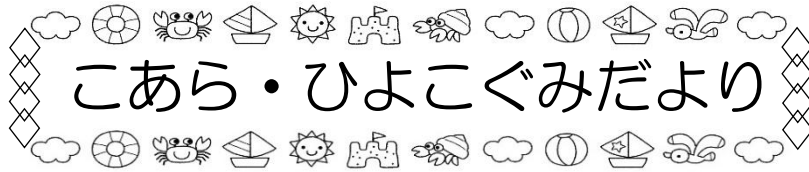
27日(木) 誕生会

29日(金) おみせやさんごっこ(幼児クラスのみ)





8月



こあら・ひよこぐみだより



こあらぐみ

6月から、一番月齢の小さいお友だちが初期食デビューをしました。これでこあら組全員が給食を食べる事になりました！4月から給食を食べている友だちに負けじと、モリモリ本当によく食べます。給食に慣れてきた子どもたちは、自分で食べる事に意欲的です。手掴みでしっかりと自分の口に持っていきます。完食すると「もっとちょうだい！！」と空っぽのお皿を見せながら保育者を大きな声で呼んでくれます。（同じテーブルに必ず保育者はいます）手掴みをすることは脳への刺激や手先、指先を巧みに動かすための練習にとってもよい動きです。豆腐やバナナなどやわらかい物を壊さずにつかんだり、固めのおかゆを口まで運んだりすることで力の調節を覚えていきます。べたべた、ぬるぬる、ざらざら等様々な感触を体験することで、泥んこや粘土と同じように脳への刺激となり全身の発達を促してくれます。何度も失敗しながらも、夢中で口に運び、少し大きい物をかみちぎる事で自分の飲み込める大きさや咀嚼、歯の使い方、口の動かし方も学んでいきます。そして何よりも「自分でできた」の満足感や達成感が生まれ、自己肯定感を育む大事な一歩になります。こあら組の時期は十分に手掴みをさせてあげられるといいですね。夏本番、おいしい物をいっぱい食べてたくさんプールに入って、元気な体を作っていきましょう。★9月25日（金）15：00～懇談会があります。

日頃の様子や聞きたいこと等沢山お話できる場にしたいと思いますので是非ご参加ください！よろしくお願いいたします。

今月のねらい

【こあらぐみ】

- ・水遊びが好きになり、たっぷり遊ぶ。
- ・生活リズムを整え、沢山食べて沢山寝て元気いっぱい過ごす。

【ひよこぐみ】

- ・保育者や友だちと一緒に、水遊びの面白さや気持ち良さを味わう。
- ・夏の植物や虫に興味をもつ。

今月の歌

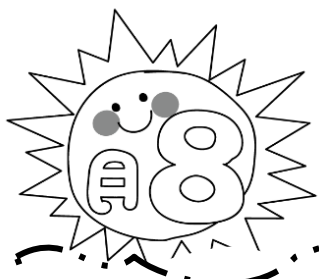
- ・みずてっぽう
- ・トマト
- ・セミ



ひよこぐみ

いつのまにか夏真っ盛りになり、蝉の声も聞こえ始めてきました。暑い日には毎日、階段をハイハイで上り、園庭で水遊びやプールを楽しんでいます。たらいに手を入れてバシャバシャと水しぶきを楽しんだり、カップやじょうろに水を入れてジャーと流したり、カップの水を移し替えたりと思い思いに遊んでいます。慣れてくると水鉄砲にチャレンジしたり、霧吹きを水鉄砲代わりにしたりして、狙い撃ちに挑戦して楽しむ姿も出てきました。最近、友だちの存在に気が付き、気になるようになってきた子どもたち。顔を覗き込んだり、泣いている子がいる時は何人が寄ってきて、なでなでしたりしています。また、1人が「あー！」と大きな声を出してニコニコしていると、マネっこをして、いつの間にかクラス皆で「あー！」「あー！」と言って目を合わせてニコニコし合うという1歳児ならではの光景も見られています。一方で関わり方が分からず、玩具の取り合いや思うようにいかない事も…たくさんの感情や経験をすべて含めて、「友だちとの関わり」として、一つ一つ大切に育んでいきたいと思っています。

★体調について★先月は、咳、鼻水、熱のお友達が多かったひよこぐみさん。この時期の子ども達の体は、大人よりも敏感で、体温を上手く調節できず熱がこもりがちになってしまったり、気温の変化に体が疲れやすくなっています。子どもの体調は、熱の有無だけではなく、食欲はどうか？機嫌はどうか？咳や鼻水の状態や、便の様子、睡眠の様子(寝苦しそう・泣いて起きることが多い・いつもよりよく寝る等)など、全体的に見ていつもと違うようならば、早めに休息をとってあげる事が大切です。これからますます暑くなっていきますので、ご家庭と共有しつつ、園でも体調の変化に気を付けて、楽しく、元気に過ごしていきたいと思っています。



いす・うさぎだより



☆りす組☆

梅雨があけ、本格的な水遊びシーズン到来となりました！楽しみにしていたプール開きの日は、朝からソワソワのお友だち。嬉しそうにパンツを持ちながら遊んでいる子がいたり、ホールで他クラスが準備体操している様子にくぎづけになっていたりと「まだいかないの？」と待ちきれない様子がありました。いつもは遊んでいるとトイレに向かうのもしぶしぶですが、プールの前のトイレはみんな待ってましたと言わんばかりに持っていた玩具をすぐに片付け、あっという間でした。「みて！パンツはいたよ！」と嬉しそうに見せてくれる姿もありながら、園庭に向かうとプールにくぎ付け！園長先生が薬を入れてくれると「それなに！？」と興味津々でした。遊び始めると、座りながら足をバタバタしてみたり、ゆったりお風呂のようにつかってみたりとみんなそれぞれ気持ちよさそうに楽しんでいました。水でっぼうにもチャレンジして、始めは「どうやるの？」「やって！」と少し難しそうでしたが、慣れてくると1人でもピューッと遠くに水をとばすことができ「みててね！」と嬉しそうでした。体調に気を付けながら夏ならではの遊びをどんどん楽しんでいきたいです！

クラスで育てていたきゅうりが実り、収穫して給食やおやつで頂きました。まだまだ緑のトマトがなっていたり、赤ちゃんきゅうりもいたりで、見つけると「あ！あそこ！」と嬉しそうに教えてくれます。「おいしくなあれ」の念をみんなで送りながら引き続き、収穫を楽しんでいきたいなと思います！

☆今月のわらい

○りす

- ・体調や安全に配慮しながら、プール、水遊びを十分に楽しむ
- ・活動と休息のメリハリをつけ、健康に過ごす

○うさぎ

- ・保育者と一緒に夏の遊びを十分に楽しむ。
- ・異年齢児との関わりを通して、憧れを感じ、一緒に活動する事を楽しむ。

今月のうた

- ・うみ
- ・アイスクリームのうた
- ・くじらのとけい

☆うさぎぐみ☆

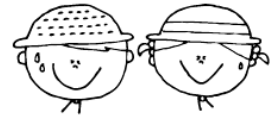
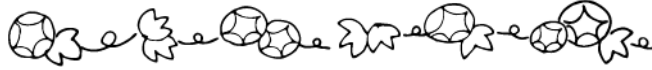
先月は、七夕、とうもろこしの皮むき、すいかゼリークッキング、すいか割り、そしてプール！！など夏色のグラデーションで季節真っ盛りを体感しています。

うさぎぐみは今年『初めて』を沢山経験します。その中で最大の楽しみと行っても過言ではないのがプール遊びです。昨年までの四角い分離した2個のプールから、全員が入れて、遊び動く事が出来る大きな丸いプールになりました。水位も去年よりも多くなりバタ足が出来るほどの水嵩になるため楽しさも倍増！「はやくやりたーい」「今日プールかな？」と友だち同士話す声も弾んでいます。それにともない今年初登場したプールバッグ。シャワーを浴びる準備がまた面白いんです。「せんせー！タオルがはいってないよー！」「パンツがないー！」「汚れ物袋がない！」という声があがったと思えば、パンツだけ履いて仁王立ちする子は「洋服が入ってなかった。」と堂々としています。ばたばたしながらも対応していく子どもたちにたくましさと期待を感じています。さてそんなプールバッグの作業をくぐりぬけ、いざ、体操！そしてプールへ！！顔をしっかり保育士の方に向けてお約束事を繰り返す子どもたちは自分の名前を呼ばれるのを目をキラキラさせて待ちます。順番にプールに入ると「つめたーい！」「きもちいいー！」と水に触れた瞬間からリラックスと喜びの気持ちが全身からあふれ出るのを感じます。「ワニ」になって上半身も水の中に沈めて進んだり、フープを全力でひっぱってもらう「イルカ」はスピード感に声の笑顔が広がります。自由遊びは水を力いっぱい掛け合って元気と明るさで包まれるうさぎぐみです。今月も夏ならではの楽しい経験と遊びをしていきたいなと思いますので、どうぞよろしく願いいたします！

8月

☆きりんぐみ☆

きりん・ぞうだより



厳しい暑が続いていますが、子どもたちは毎日元気いっぱい過ごしています。暑さで疲れが出やすい時期でもあるので、健康管理に気を配りながら過ごしていきたいと思います。

子どもたちが楽しみにしていたプール遊びが始まりました。「今日はプール？」と朝から嬉しそうに尋ねる姿があちこちで見られ、期待に胸を膨らませています。着替えや準備にも意欲的に取り組み「早く入りたい！」という気持ちが伝わってきます。ワニ泳ぎやフープを使ったけのび、フープくぐりなど、水の中でたくさん体を動かして楽しんでいます。プールからは子どもたちの笑い声が絶えず、夏ならではの遊びを思い切り満喫しています。顔付けにも挑戦し「難しいよ」と話していた子も、友だちが頑張る姿を見て「やってみる」と挑戦する姿が見られました。顔を水につけることができると「できたー！」という声とともに、達成感にあふれた表情を見せていました。友だちの頑張る姿は「自分もやってみよう」という気持ちを引き出し、大きな勇気や自信になっていきます。これからも友だちと刺激し合いながら、ひとりひとりの「できた！」を大切に育んでいきたいと思います。異年齢でのすいか割りも楽しみました。「割るぞ！」とやる気満々で、この日を楽しみにしていた子どもたち。目隠しすると少しドキドキした様子でしたが「もう少し前！」「行き過ぎ」という友だちや保育者の声や周りの音を頼りに、力いっぱい棒を振り下ろしてすいかめがけて叩いていました。見事に割れると大きな歓声が上がリ、みんなで割ったすいかを「おいしいね」と味わい、おかわりもたくさん食べました。

夏だからこそ楽しめる遊びや体験を大切に、8月も体調に気をつけていきながら、暑さに負けず過ごしていきたいと思います。

今月のねらい

きりん組

- ・友だちや異年齢児と関わりながら夏ならではの遊びを楽しむ。
- ・生活や遊びの中でルールや約束を守りながら友だちと過ごす。

ぞう組

- ・友だちと一緒に試したり考えたりしながら、夏ならではの遊びを楽しむ。
- ・身近な食を通して平和について考える。



今月のうた

- ・おばけなんてないさ
- ・夏のうた
- ・みずあそび



☆ぞうぐみ☆

「おはよう！あ～お部屋すずし～い！」と元気な子どもたちの声に、思わず笑顔がこぼれます。まぶしい太陽に負けないくらいエネルギーいっぱいのぞう組です。「今日プールでしょ？ちゃんと家でプールバッグの中身確認してきたよ！」と自分で準備するお子さんも多く、楽しみにしている様子が見られます。おとまり保育のコンサートでもやった「ペンギンのプールたいそう」で体を動かし、シャワーを済ませていざ入水。プールの水が思ったよりも冷たく、プールの中に座ると「つめた～い！」と隣の子とも大盛り上がりです。ワニになって小さいフープをくぐったり、顔を水につけて息を吐き出すバブリングをしてみたりと、水に親しむ遊びをたくさん取り入れています。なかでも人気なのは担任対子どもの水かけ合戦！しゃがんだ状態のつぼみになった担任に、子どもたちが水をたくさんかけます。保育者の腕が広がって花が咲いたら、今度は担任から子どもたちに水をたっぷりかけるといふものです。どうやったらいっぱい水を掛けられるか、子どもなりに模索しながら、本当に楽しそうに水をざぶざぶとかけます。「今日も楽しかった」と笑顔で教えてくれます。今月はみんなで協力して楽しむ「洗濯機」や「ひらいたひらいた」などを取り入れ、園生活最後の夏を遊びつくしていきたいと思います。

先月末頃から、平和について考える時間を少しずつ取り入れています。食育に力を入れているぞう組は、今年度は食を通して様々な視点から平和について学んで考えていきます。食べることは生きること。世界の食事情を知って、平和について、生きる事について考える機会が作れたらと考えています。

	2026年8月		献立表			大船ひまわり保育園	
日付	献立	エネルギー たんぱく質		材 料 名		3時おやつ	
		脂質／塩分 ()は未測定	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 ／ 22 土	ミートソース、野菜スープ、切干大根のツナ和え、フルーツ	458.6(367.9) 20.7(16.6) 10.0(8.0) 1.2(0.9)	スパゲティー、コーンフレーク、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、トマト缶詰、バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、干ししいたけ	麦茶、ヨーグルト、コーンフレーク	
3 月	御飯、みそ汁、さわらの塩麹焼き、小松菜のおかかあえ	516.8(404.0) 22.9(17.8) 14.4(11.0) 1.5(1.1)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、さわら、あずき缶、米みそ、かつお節	バナナ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、わかめ	牛乳、フルーツ、あずき蒸しパン	
4 火	御飯、わかめスープ、冬瓜の肉みそいため、春雨サラダ	622.0(506.4) 25.3(20.8) 24.3(20.2) 1.8(1.5)	米、ロールパン、はるさめ、砂糖、油	牛乳、豚肉、ハム、米みそ	とうがん、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、葉ねぎ、干ししいたけ、しょうが、わかめ	牛乳、チーズ、ロールパン	
5 ／ 19 水	ロールパン、野菜スープ、鮭のタルタル焼き、ラタトゥイユ	584.0(408.6) 22.2(15.7) 27.9(20.3) 1.5(1.0)	ロールパン、小麦粉、ラード、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油、油	牛乳、さけ、ベーコン、卵、きな粉	メロン、たまねぎ、トマト缶詰、なす、キャベツ、赤ピーマン、ズッキーニ、にんじん、ピクルス、にんにく	牛乳、フルーツ、ちんすこう	
6 ／ 20 木	夏野菜カレー、ツナサラダ、フルーツヨーグルト	682.7(534.3) 26.1(20.0) 21.9(16.9) 2.3(1.8)	米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉、ツナ水煮缶	えだまめ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、かぼちゃ、みかん缶、もも缶、パイン缶、ピーマン、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	牛乳、塩ゆで枝豆、焼きおにぎり	
7 金	御飯、みそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、おくらのおかかあえ	637.0(495.7) 24.7(19.1) 20.0(15.3) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、ツナ水煮缶、米みそ、かつお節	とうもろこし、オクラ、たまねぎ、だいこん、にんじん、焼きのり、グリーンピース、わかめ	牛乳、ゆでとうもろこし、ツナマヨおにぎり	
8 ／ 29 土	スタミナ納豆丼、みそ汁、キャベツの昆布和え、フルーツ	464.8(383.9) 20.6(16.5) 10.5(8.3) 1.4(1.1)	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	
10 ／ 25	パン、夏野菜スープ、タンドリーチキン、大豆サラダ	440.5(345.1) 23.1(18.4) 14.7(11.7) 1.5(1.2)	さつまいも、食パン、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト(無糖)、ハム、米みそ	すいか、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、オクラ、えだまめ、コーン缶、にんにく	牛乳、フルーツ、蒸し芋	
12 ／ 28	ソース焼きそば、たたききゅうり、フルーツヨーグルト	601.1(471.0) 22.0(17.1) 14.8(11.3) 1.8(1.4)	焼きそばめん、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉	メロン、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、もも缶、パイン缶、にんじん、ピーマン、塩こんぶ、しょうが、あおのり	牛乳、フルーツ、ゆかりごはん	
13 木	御飯、すまし汁、赤魚の磯風味焼き、なすとピーマンの味噌和え	390.4(307.4) 16.8(13.3) 6.3(5.0) 1.5(1.1)	米、油、焼ひ、砂糖	あかうお、カルピス、米みそ	なす、みかん缶、ピーマン、えのきたけ、にんじん、ねぎ、あおのり	麦茶、カルピスゼリー、せんべい	
14 ／ 24	御飯、みそ汁、鯖の塩焼き、切干大根とひじきの旨煮	574.2(458.8) 25.9(20.7) 19.6(15.6) 1.8(1.4)	米、ロールパン、焼ひ、砂糖	牛乳、さば、鶏肉、米みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピースひじき	牛乳、フルーツ、ロールパン	
15 土	鶏そぼろ丼、みそ汁、ひじきと枝豆のサラダ、フルーツ	498.8(398.5) 20.6(16.5) 10.4(8.3) 1.8(1.4)	米、コーンフレーク、砂糖、油、焼ひ	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、米みそ	バナナ、にんじん、キャベツ、コーン缶、えだまめ、たまねぎ、グリーンピース、ひじき	麦茶、ヨーグルト、コーンフレーク	
17 月	御飯、みそ汁、さわらの塩麹焼き、小松菜のおかかあえ	562.6(459.3) 27.6(22.6) 19.3(16.2) 2.0(1.6)	米、ロールパン、砂糖	牛乳、さわら、米みそ、かつお節	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、わかめ	牛乳、チーズ、ロールパン	
18 火	御飯、わかめスープ(コーン)、冬瓜の肉みそいため、春雨サラダ	676.8(527.0) 25.6(19.8) 22.5(17.3) 1.4(1.1)	米、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、ハム、米みそ	とうもろこし、とうがん、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、焼きのり、葉ねぎ、干ししいたけ、しょうが、わかめ	牛乳、ゆでとうもろこし、ツナマヨおにぎり	
21 金	御飯、みそ汁、厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮、おくらのおかかあえ	536.5(419.7) 19.7(15.3) 16.9(13.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、あずき缶、米みそ、かつお節	メロン、オクラ、たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース、わかめ	牛乳、フルーツ、あずき蒸しパン	
26 水	御飯、すまし汁、赤魚の磯風味焼き、なすとピーマンの味噌和え	480.7(370.6) 21.7(16.7) 12.0(9.0) 1.6(1.2)	米、油、焼ひ、砂糖、せんべい	牛乳、あかうお、カルピス、ゼラチン、米みそ	なす、みかん缶、ピーマン、えのきたけ、にんじん、ねぎ、あおのり	牛乳、カルピスゼリー、せんべい	
27 木	タコライス、野菜スープ、フレンチサラダ(みかん)	555.0(443.9) 16.3(13.0) 19.9(15.9) 1.1(0.8)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	豚肉、牛乳、チーズ、無塩バター、ホイップクリーム	たまねぎ、キャベツ、バナナ、マト缶詰、トマト、みかん缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、レタス、えのきたけ、にんにく	麦茶、誕生日ケーキ(マーブル)	
31 月	豚丼、みそ汁、ちくわサラダ	487.1(389.7) 19.2(15.4) 13.2(10.5) 1.6(1.3)	米、コーンフレーク、焼ひ、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉、ちくわ、米みそ	たまねぎ、みかん缶、キャベツ、しらたき、もも缶、パイン缶、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ひじき	麦茶、フルーツヨーグルト、コーンフレーク	