



ベベ通信

2022 年 6 月





先月は、梅雨に入ってしまったのかと思うような雨の日もあれば、一気に季節が進み、30度を超える真夏のような暑さの日があったり、大人より気温や湿度の変動に慣れない子どもたちにとっては堪える日々が続いていたのではないかと思います。

言葉で表現することはできませんが、きっと頭が重い、何かすっきりしない、だるい…そういう時があると思います。そんな時、子どもたちは機嫌が悪くなりがちです。特に低気圧には敏感なように思います。気圧病などという新しい病名を耳にするようになりました。子どもにもきっとあると思います。梅雨が始まるのは時間的问题です「きっと気圧のせいだね」と人間の力が及ばない時は、無理に機嫌を直そうとせず「そんなときもあるよね…」と受け止めていきたいと思います。雨が続きと得意の外遊びは減りますが、室内遊びも充実して過ごしていきます。

今月の予定

～保育参加期間～

20日（月）健診

21日（火）身体測定

25日（土）避難訓練

今年度の運営委員の保護者代表を

・パプリカ

・バジル

お二人にお願いすることになりました。よろしくお願い致します。さっそく、6月に第三者委員でもある成就院の福田住職にも参加いただき、1回目の運営委員会を開催します。

つきましては、皆さんにもアンケートにご協力していただきたく、通信と一緒に配布しましたアンケート用紙に記入をお願いいたします。継続利用の方と新入園の方と内容が異なります。

お知らせ

バジル、井上瑛太くんが引っ越しのため
16日が最終登園日となります。



【虫よけについて】園で使用する虫よけです

一般的な虫よけに使用されているディートの含まれていないものです。

<沖縄子育て良品 お肌のナチュラルガード>

（特徴）月桃の精油、蒸留水に、虫のいやがるアロマオイルをブレンドした虫よけ。

職員の手で子どもに塗っていきます。

使用している成分はすべて天然由来。小さなお子さんやお肌の敏感な方にもおすすめの物です。

配合しているアロマの爽やかな香りがします。

（材料）月桃葉蒸留液、久米島海洋深層水、エタノール、グリセリン、シトロネラ精油、レモンユーカリ精油、レモングラス精油、ティートウリー精油、ラベンダー精油、ペパーミント精油、月桃精油



【保健だより】 会社看護師より情報を共有し作成しています



先月の健診時は、特記すべき事項はありませんでした。

高熱の後、 発しんが出る 突発性発疹

突発性発疹は、2歳くらいまでに多くの子どもがかかる病気です。0歳代にかかり、初めての高熱にびっくりしたら、突発性発疹だったというケースが多いようです。

突発性発疹は1回ですむと思われがちですが、2回かかることがあります。この発しんが出たのであわてないようにしましょう。熱が下がると、赤い発しんがおなかや背中に出てきます。この発しんが出たのであわてないようにしましょう。初めて、突発性発疹とわかります。

3日くらい熱が続く

突然、38～40度の高い熱が出ます。鼻水やせきなどのほかの症状がなく、熱のわりに元気なのが特徴です。水分をしっかりとらせ、汗をこまめにふいて、気持ちよく過ごせるようにしてあげましょう。



ポツポツが出る

注意

突然高い熱が出て、熱性けいれんを引き起こすことがあります。

登園再開の目安

熱が下がって、
元気でげんがよいこと

熱が下がったら、1日は様子を見てしっかり体を休ませ、医師の診断を受けて登園するとよいでしょう。

～合併症に気をつけましょう～

溶連菌感染症

熱やのどの痛み、
発しんが
出ることも

溶連菌感染症では、38～39度の高い熱が出て、のどが痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。

薬はしっかり
飲み切って

抗菌薬を飲み始めると1～2日で熱が下がり、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。

症状が治まっても、薬を飲んでいいる間はまだ体の中には溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。

登園再開の目安

抗菌薬を飲み始めてから24～48時間が経過していること



かゆみが出るときも。

新年度が始まって2か月。

園の生活に慣れてくれたなど、遊び方、食事の仕方、
昼寝の仕方や昼寝の時間の長さで感じられるようになりました。

新入園児の子どもたちとは、くすぐり遊びでもその変化を感じます。

4月～5月GWが過ぎたころまでは、♪いっぽんばし こちょこちょ♪とくすぐり遊びをしていますが、
気にはなるけどしたがない。誘っても拒まれたり、参加しても笑わず無表情だったりしていました。
今は声をあげて笑っています。何度も繰り返してほしいと手を差し伸べてくるようになりました。

くすぐり遊びは、交感神経と副交感神経の調整に効果がある、とか、神経細胞のシナプスを増やすとか
科学的にもいい効果があるそうです。と同時に、くすぐられるという「不快」な感覚と、笑うという「快」
の感覚が同時に起こることはある意味安心できる関係がなせる業なのだから。笑い合うという共感の経
験も人間のコミュニケーションには重要だとも言います。

くすぐり遊びを楽しめるということは、それだけ私たちにも心を開いてくれたという「バロメーター」な
のだな、と改めて個人的に感じていた感覚に自信を持つことができました。

進級した子どもたちからは「イタワル」とか「イツクシム」という感覚の芽生えを感じます。

力の加減が難しいので、結果的に押し倒してしまったり、抱きしめて嫌がられたり、愛おしいと思った
感覚を拒まれ逆襲したりすることもあります。自分より小さい人への、小さい人たちならではの愛着
のようなものを垣間見ることができます。

本来、乳児期は自己中心的でいいと思っているので、「仲良くする」とか「一緒に使う」「譲り合う」と
いうことは求めないように心がけています。

子どもたちにもわかりやすいように、おもちゃは使っている人の物、「終わったら貸してね」「使ってい
るときは貸してもらえない」という両方を何度も何度も根気強く繰り返していきます。

貸してほしくて泣いている姿をじっと見る経験、別の子が泣いている子にティッシュをもっていって
慰めている姿を見る経験・・・細かいことですがこういう経験が積み重なって初めて「貸してあげよ
う」と自発的に思えるようになっていくのだと思っています。

自分以外の人の気持ちに気づけるのは、3歳近くなってからと聞きます。

それまでは「自分勝手」が許される、人生においても貴重な時間です。

バジルの子どもたちの会話に「イヤだよ」とか「きっと悲しいんじゃない？」と友だちの感情を予測す
る言葉が出てきたのは大きな変化の兆しです。

「優しさ」は教えるものではなく、自分や自分の近い人に起こっている出来事から吸収されるものなの
かもしれないと、子ども達を通して学びなおさせてもらっています。

くすぐり遊びの他に、手つなぎ遊びも流行っています。

子ども同士で手を繋ぐという行為は、思っている以上に高度です。それだけお互いに「いつもの場所、
いつもここにいる人」として日常になってきたということと、職員、友だちに対しても警戒心がなくなっ
たあかしだと思い、子どもたちの心の変化成長を実感している毎日です。





連休が明けてからは朝の分離時に自分で“バイバイ”ができたり、入室同時にお父さんお母さんから離れて遊びを見つけたり、昼寝の時間が長くなったりなど園の生活に慣れてきていると感じる姿があります。

5月も北上野児童遊園と山伏公園に繰り返し行き、たくさん遊ぶことができました。今月の通信は公園の紹介も合わせながら、外遊びの様子をお伝えします。

北上野児童遊園

浅草通りを渡り、保健所方面へ真っすぐ、ベベから約15～20分ほどのところにある公園です。遊具が一つと奥に少し広場があります。公園の形が三角形をしていることから「三角公園」とも呼ばれているようです。途中にあるクレープ屋さんのシャッターを確認、「まだ開いてないね」と話したり、ハンバーガー屋さんのご主人に「おはようございます!」「いってきます」と挨拶をして、地域に方にも見守っていただいています。



バジルの子どもたちを中心にダンゴムシ探しが人気です。バケツやスコップを持ち、土を掘ってみるとダンゴムシ発見です！ダンゴムシが動く様子をじっと観察したり、指でつまんでみたり、手のひらに乗せてみたりしています。“ちょっと怖くてまだ触れないけど見ていたい！”という子は、大人や友だちが捕まえたのを近くで見たり、バケツにたくさん入れて満足しています。バケツの中にたくさん入っているのは大丈夫なようです。ダンゴムシも初めは小さい赤ちゃんダンゴムシが多かったのですが、最近は真っ黒な大きいダンゴムシもたくさん見られるようになり、動きがよく見え、丸まったりひっくり返ったり、足をもじゃもじゃたくさん動かす様子にきぎ付けになっています。





小さい子たちは遊具でくり返し遊ぶことに夢中です。公園の遊具は滑り台までに2段の小さいはしごを登り、太鼓橋を渡っていきます。初めの2段はしごは1段目に足を乗せることはできてもその次が進まないことが多かったのですが、足の置き方を伝えたり、少しおしりを支え軽く押し上げてあげることでよじ登るコツをつかみ、自分で登れるようになりました。太鼓橋は下が見えるので怖さを感じ、なかなか足を踏み出せなかったり、積極的に挑戦するものの細い横格子を渡るので身体のバランスや手足の動きが難しく渡れませんでした。それでも繰り返し挑戦し、身体のバランス感覚を掴み、渡れる回数が増えています。手すりに捕まって渡る子、四つ這いで渡る子、渡り方は様々ですが手足の力以外に身体のバランスや体幹が必要です。繰り返しながら修正調整をしている子どもたちの力に感心します。渡りきるとすぐに滑り台には向かわず、広場側が見える丸窓から「お〜い」「ばあ!!」覗いてみたり、半透明の半球のくぼみにもたれかかたり、どんどん叩いてみたりと、広場側とのやりとりを楽しんでいます。

山伏公園

北上野児童遊園

北上野児童遊園から5分ほど先の場所にあります。複合遊具と砂場やブランコ、グラウンドがあります。



へへ

バジルの子どもたちはグラウンドの端から端を「よーいどん」「まてまて〜」と追いかけて走ったり、最近はおくれんぼで遊んでいます。ですが、ここはグラウンド、隠れるところがないので隠れるのは大変です。鬼になった子どもは、手で目を隠しているものの指の隙間から見ていて、居場所を知っているのに周りを見渡してから、「見つけた!」とばかりに走ってくるのです。また、私たち大人が鬼になった時は、「どこかな〜」となかなか見つけずにいると自分たちの方から近くに走って出てきます。大まかなルールは理解しつつも、隠れて待てず出来てしまう、そんな姿も今の時期で、この遊び方を繰り返しているうちに、隠れて待つ楽しみも見つけていくんだろうと、「今」を一緒に楽しんでいます。

公園の隣は中学校です。ある日体育の授業でラジオ体操がかかりました。すると子どもたちの興味は中学校のグラウンドへ、私たちが曲に合わせて体操すると、子どもたちみようみまねで一緒に体操を始めました。これがとても印象に残っていたようで、その後山伏公園に行った時には「体操するかな？」と子どもたちから話題になりました。「今日はないのかな～」とあきらめかけていた時に曲がかかり始め、「始まった！！」と大張り切りでグラウンドの方に向き並び、みんなで体操をしたのです。難しいかなと思う動きもあるラジオ体操ですが、案外動きのポイントをおさえていますよ。



グラウンドがネットで囲われ、伸び伸びと遊ぶことができるのでグラウンドで遊ぶことを目指して行くことが多いです。他園と重なるなどグラウンドが込み合っている時は遊具で遊び、グラウンドが空くと移動したりもします。

歩くことが楽しくなってきた小さい子たちは大人と手を繋ぎ、“さんぽ”のうたを歌うと片足ずつ高く上げて行進する仕草を見せてくれるようになりました。また、バジルの子どもたちが走っていると、満面の笑みで小走りをしたり歩いたりして後を追いかけて、一緒に走っているつもりになって楽しんでいます。遠くにいる大人と目が合うと手を振ったり、かけ寄ってきたりして、やりとりすることも楽しみながら、身体をたくさん動かして遊んでいます。

まだ歩行が安定しなかったり、身体のバランスが不安定になりやすい子たちは転びやすいですが、転んでも自分で立ち上がってまた歩き始めます。グラウンドで十分に身体を動かし遊ぶことができ、足腰も鍛えられそうです。

～普段使っている物を紹介します～

〈シャボン玉〉トマト、パプリカの子どもたちは、バジルの子どもたちがシャボン玉を吹くと、手を伸ばしたり両手で割ってみようとしています。遊んでいるうちに自分で吹いてみたくなり、挑戦する子も増えてきました。最初は“吹く”ことが難しく、吹き棒をくわえているだけといった様子でしたが、ある時突然“吹く”ができるのか、繰り返しているうちにコツをつかみできるようになってきました。

園で使っている容器はR1 ヨーグルトなどのミニボトルを利用して使っています。ボトルの半分より少し上から半分に切り離し、飲み口の部分を逆さに向けてボトルにセットします。

入口が広くなり、飲み口が下向になることでガイドの役目にもなり、吹き棒がボトル自体に挿し入れやすくなります。液は3～5センチほどの量を入れています。倒れた時もこぼれにくいです。

切断面は切れやすいので、マスキングテープやビニールテープを巻いています。



〈はさみ〉

白いはさみ（小さい）と赤青のはさみ（少し大きい）を使っています。白いはさみは無印良品のもので、

まずは1回で切れるくらいの細い紙を切るところから始めています。手や指先の開閉や力が必要なはさみ、手の向きも難しく、最初は「できない」と何回も大人と一緒にやりながらその感覚を何度も繰り返し経験します。回数を重ねる度に格段に上達していく姿には本当に驚きます。ついつい声をかけてしまいそうになりますが、ぐっと飲みこみ、見守ることを大切にしています。切った紙は小さい封筒に入れて持って帰っています。

封を閉じるためのテープも「自分で貼る」と器用に閉じ口を合わせようとして貼っています。





梅雨入り間近で不安定な天候の毎日が続いています。湿気が高く蒸す日が多いので、こまめな水分補給を心がけていきます。今月は夏に向けての準備で、梅ジュースと梅干し作りを子ども達と一緒にする予定です。夏の水分・ミネラルの補給にぴったりです！

今年の夏至は6月の21日です。今月のおたよりでは夏至とこの日に食べる食べ物についてお話していきます。

夏至(げし)

一年のうち、太陽のでている時間が一番長い日のことで、今年は21日です。夏至に至ると書くのですが、梅雨時期のちょうど真ん中あたりにやってくるため、あまり夏っぽさを感じないかもしれませんね。

夏至にも、旬となる食べ物や料理がふるまわれることがありますが、全国共通で食べられている物ではなく、その地域ならではの食べ物や料理が多いです。その中で7・21に出す冬瓜と半夏生もちについてご紹介します。どちらも田植えがからんでいるのが、四季のある日本らしい風習です。

●冬瓜(静岡県)

名前から冬が旬というイメージがありますが、旬は夏で、そのまま冷暗所で保存しておけば冬までもつため冬瓜というそうです。

冬瓜には水分が多く含まれているため、田植えの合間の水分補給という意味でも暑い時期の夏至に食べる風習があるそうです。

ベベではトマトスープに入れます！

●半夏生もち(奈良・和歌山など)

半夏生(はんげしょう)とは、日本独自の雑節という暦のことで夏至から数えて11日目をさします。この時期には田植えも終わり、半夏生餅を田んぼの神様に捧げることで豊作を祈り、田植えが無事に終わったことを感謝するという風習だそうです。

もち米と小麦を半分ずつひいてきな粉をまぶした物で、小麦餅とも呼ばれています。

ベベでは食べやすいように米ともち米でつくります！



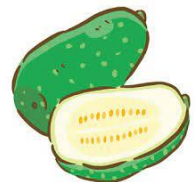
旬の野菜

●冬瓜(とうがん)

95%が水分でカリウムやビタミンCを含んでいます。

水分補給にぴったりで、体を冷やす効果とともに暑さでとりすぎてしまった水分量を利尿作用により調整してくれます。

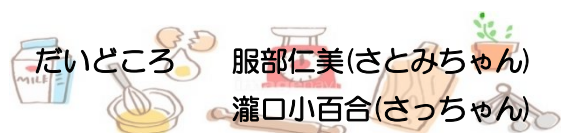
またビタミンCが肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高めてくれます。



ベベのごはんの写真は、おすすめレシピの上に掲示してあります。よかったらご覧になってください。

玄関左手におすすめレシピを用意しています！

今月は「半夏生もち」、「バターしょうゆ芋もち」、「じゃがいものチーズオムレツ」「くずし豆腐汁」です！



2022年6月 の献立

ベベ・ア・バリ保育園東上野(乳児食)

日付	曜日	献立名	材料	おやつ		栄養価	
1	15 29	水	肉みそスバゲッティ なすとズッキーニのソテー ブロッコリーのミルクスープ くだもの	スバゲティ、豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、オリーブ油、麦みそ、しょうゆ、酒、本みりん、水、片栗粉 ズッキーニ 、 なす 、ハム、オリーブ油、しょうゆ にんじん、ブロッコリー、牛乳、水、洋風だしの素、食塩 かわちばんかん	お茶 梅麩ごはん	麦茶（浸出液） 七分つき米、うめ干し、こんぶ（だし用）、ごま、焼ふ（きざみふ）、風味糖	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 215 mg
2	16 30	木	七分つきごはん 鶏肉のとキャベツのみそ炒め チンゲン菜の煮びたし くずし豆腐汁 くだもの	七分つき米 鶏もも肉、 キャベツ 、米油、しょうゆ、麦みそ、本みりん、しょうが チンゲンサイ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 絹ごし豆腐、 オクラ 、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ごま バナナ	牛乳 いもチーズ春巻き	牛乳 チーズ、さつまいも、春巻きの皮、米油	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 309 mg
3	17	金	雑穀ごはん じゃがいもチーズオムレツ きゅうりとトマトのサラダ レタスのチキンスープ くだもの	七分つき米、雑穀 卵、 じゃがいも 、たまねぎ、チーズ、牛乳、食塩 トマト 、 きゅうり 、オリーブ油、酢、食塩 鶏もも肉、 レタス 、にんじん、たまねぎ、水、洋風だしの素、食塩 メロン（緑肉）	豆乳 ケチャップマカロニ	調製豆乳 マカロニ、米油、ケチャップ、洋風だしの素	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.6 g カルシウム 203 mg
4	18	土	豚丼 切干大根の旨煮 アスパラのみそ汁 くだもの	七分つき米、豚肉（もも）、にんにく、しょうが、たまねぎ、米油、しょうゆ、本みりん 切り干しだいこん、にんじん、 ごぼう 、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん 干しこまつな、しめじ、 グリーンアスパラガス 、かつお・昆布だし汁、麦みそ かわちばんかん	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、風味糖、牛乳、米油、ココア（ビュアココア）	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 258 mg
6	20	月	麦ごはん / くだもの さけの塩焼き きゅうりとオクラの梅おかか和え ゆでさつま芋 なめこのみそ汁	七分つき米、押麦 / りんご さけ、食塩 きゅうり 、 オクラ 、うめ干し、かつお節、しょうゆ、酢 さつまいも（皮付） だいこん、にんじん、なめこ、かつお・昆布だし汁、麦みそ	豆乳 あずき牛乳かん	調製豆乳 粉かんでん、水、風味糖、牛乳、あずき（ゆで）、風味糖	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 9.9 g カルシウム 198 mg
7	21	火	黒米ごはん チキンカツ ひじきとれんこんのマリネ 冬瓜のトマトスープ くだもの	七分つき米、黒米 鶏もも肉、食塩、小麦粉、卵、パン粉、米油 ひじき、れんこん、 黄パプリカ 、オリーブ油、酢、レモン果汁、食塩 とうがん、 ズッキーニ 、こまつな、ホールトマト缶詰、水、酢、洋風だしの素、食塩 さくらんぼ（国産）	牛乳 半夏生（はんげしょう）もち （きな粉ぼたもち）	牛乳 七分つき米、もち米、きな粉、風味糖	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13 g カルシウム 237 mg
8	22	水	豚肉うどん 蒸し野菜のなめたけ和え 塩ゆで枝豆 くだもの	干しうどん、ごま油、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、風味糖、食塩、豚肉（もも）、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん、風味糖 キャベツ 、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん えだまめ 、食塩 かわちばんかん	お茶 じゃこ揚げごはん	麦茶（浸出液） 七分つき米、ちりめんじゃこ、万能ねぎ、油揚げ、ごま油、しょうゆ、かつお節	エネルギー 460 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13 g カルシウム 176 mg
9	23	木	ゴマ塩雑穀ごはん かじきの煮付け ほうれん草とパプリカの炒め物 ごぼうの具だくさんみそ汁 くだもの	七分つき米、雑穀、ごま、水、食塩 かじき、しょうが、しょうゆ、本みりん、酒 ほうれん草、 赤パプリカ 、コーン缶、米油、食塩 木綿豆腐、だいこん、 ごぼう 、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、麦みそ バナナ	牛乳 プレーンクッキー	牛乳 小麦粉、無塩バター、風味糖、牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 277 mg
10	24	金	豆のドライカレーライス キャベツのツナサラダ かぶのスープ くだもの	七分つき米、ゆで大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、水、カレー粉、ケチャップ、食塩、米粉 キャベツ 、 ビーマン 、ツナ水煮缶、酢、オリーブ油、食塩 かぶ、葉、かぶ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩 メロン（緑肉）	豆乳 レアチーズケーキ風	調製豆乳 牛乳、粉かんでん、水、牛乳、風味糖、ヨーグルト（無糖）、生クリーム、レモン果汁、バター、ビスケット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 221 mg
11	25	土	麦ごはん 鶏の甘辛焼き きんぴられんこん にらと豆腐のみそ汁 くだもの	七分つき米、押麦 鶏もも肉、しょうが、酒、しょうゆ、風味糖、米油 干しれんこん、干しごぼう、にんじん、 いんげん 、米油、しょうゆ、本みりん にら、 キャベツ 、木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、麦みそ かわちばんかん	牛乳 ホットケーキ	牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、風味糖	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 243 mg
13	27	月	黒米ごはん チンジャオロース きゅうりともやしの中華和え わかめ中華スープ くだもの	七分つき米、黒米 豚肉（もも）、しょうゆ、酒、片栗粉、米油、たけのこ、 ビーマン 、にんじん、水、中華だしの素、酒、しょうゆ、本みりん、片栗粉 きゅうり 、もやし、酢、しょうゆ、ごま油 カットわかめ、にんじん、ごま油、水、中華だしの素、食塩 りんご	豆乳 干しぶどうのカスタードケーキ	無調整豆乳 小麦粉、砂糖、卵、牛乳、干しぶどう	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13 g カルシウム 160 mg
14	28	火	麦ごはん あじのごましょうゆ焼き そら豆とかぼちゃの蒸し物 ほうれん草とトマトの具だくさんみそ汁 くだもの	七分つき米、押麦 あじ、酒、風味糖、しょうゆ、すりごま、米油 そらまめ 、かぼちゃ、食塩 にんじん、ほうれん草、 トマト 、かつお・昆布だし汁、麦みそ さくらんぼ（国産）	牛乳 バターしょうゆ芋もち	牛乳 じゃがいも 、片栗粉、食塩、バター、しょうゆ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 245 mg

* 仕入れにより献立を変更する場合があります。

* サイクルメニューの関係により、献立表の日付が前後することがあります。確認の際はお気をつけください。

* 朝おやつは牛乳とお菓子です。

* **太字**は今月の旬の食材です。

* 雑穀には「大麦、黒米、米粒麦、発芽玄米、もち玄米、もちきび、もちあわ、赤米、はと麦、うるちえい」が入っています。