

ねあらい

学園だより

浜松市根洗学園

住所：〒433-8108

浜松市北区根洗町667-1

TEL:053-436-9318

FAX:053-436-9326

在籍児名 219名 (5月18日現在)

◇毎日通園

年長児 19名 年中児 22名

年少児 20名 2歳児 6名

◇併行通園

らいおん 60名 子じか 58名

◇親子教室ねあらい 34名



6月の行事



日	月	火	水	木	金	土
		1 母親教室 みどりGおひさま (~20日) ☑スキップ出席確認 (6/3締め切り) ☑転園ガイダンス 出席確認 (6/4締め切り)	2	3 避難訓練	4 尿検査2次	5
6	7 三方原 幼稚園 親子交流	8	9 音あそび (みどり) 手づくりクラブ	10 誕生会	11 短縮日課 ☎職員会議	12
13	14	15 スキップ (もも)	16 スキップ (きい) 音あそび (みどり)	17 スキップ (みどり)	18 尿検査3次	19
20 父親参観会	21 振替休日	22 内科健診 (きい①) ☑母親教室出席確認 (6/25締め切り)	23 ゆりかご交流	24	25	26
27	28 利用実績提出 (6月分) 利用予定提出 (8月分)	29	30 転園ガイダンス			

※児童福祉法に関する実績確認印、予定表・報告書の提出日へのご協力をお願いします。

バスの添乗職員に忘れずに提出して下さい。

※月1回、職員会議の日は短縮日課となり、降園時間が通常より1時間早くなります。ご協力をお願いします。

カレンダー内の電話マーク☎の日は、職員会議のため15:00以降電話に出られない場合もありますので、ご理解とご協力をお願いします。

※☑は、行事の出席確認のメールの配信日です。併せてご確認ください。☑マークのない日にも、臨時でメールが届く場合がございます。

※誕生会は、今月も各グループにて誕生児を祝っていきます。コロナ感染拡大対策のため、保護者様の見学は、6月誕生児の保護者様のみでお願い致します。見学希望の方は、6月7日(月)までに生活記録表にてお知らせ下さい。

※6月7日(月)に三方原幼稚園親子交流があります。詳細は5月号の学園だより P4をご確認下さい。活動内容は「絵の具あそび」です。汚れても大丈夫な服装でお越し下さい。参加を希望される方は5月21日(金)までに生活記録で職員にお申し出下さい。

※尿検査：尿検査の提出をお願い致します。朝のバス添乗にお渡しください。

※スキップ(親子療育)：(P4参照) ※転園ガイダンス：(p8参照)

◆右のQRコードから法人ホームページにつながります。新着情報より、園だよりを見ることができます。



《新型コロナウイルス感染防止 ご協力のお願い》

来園時の対策

- ・マスクを必ず着用の上、ご来園下さい。
- ・職員室窓口での手指消毒、検温、体調確認の表へ記入をして下さい。
- ・なお、2週間以内に県外の外出があった方、海外から帰国し2週間経過していない方、またはそのような方と接触された方、風邪症状（咳、鼻水、下痢、嘔吐、37.5度以上の発熱）がみられる方は来園をご遠慮下さい。

今後の対応について

感染状況によって、行事の内容が変更・中止となることがあります。変更、中止となる場合は随時メール等でご連絡します。



～保健だより～



6月の下旬から7月上旬にかけてプール開きを行います。

- ・プールの水は毎日入れ替えをおこなっています。
- ・午前・午後に計2回、気温と水温の測定をし「気温＋水温＝50℃以上」を目安に、天気のいい日にプールをおこなっていきます。
- ・同じく午前・午後に計2回ハイクロンという塩素剤を使って消毒をし、適切な濃度で行えるよう検査をしています。

心配なことがある場合は生活記録等でお問い合わせください。



安全に楽しくプールを行えるよう、以下のことにご協力ください。

爪は短く！

・・・細菌が増殖したり、ケガにつながったりします。

頭シラミの確認！

・・・頭にフケのような白い卵（0.5ミリ位で簡単に剥がれない）と動く虫（2～4ミリで暗褐色）がいなければOKです。

体調確認！

・・・朝しっかりと体調確認をし、生活記録のプールO×欄に必ずマークをつけてください。
下痢気味の時はプールに参加できません。

水いぼ・とびひの確認！

・・・水いぼ（丸くて光っている）がある場合、つぶれていなければ、防水パットなどで患部を覆えばプールに入れます。（範囲が広い場合はラッシュガードを着用して下さい）とびひがある時は患部が悪化したり、他の子に移してしてしまう可能性があるため治るまで（乾燥して固くなるまで）プールに参加できません。

持ち物は、プール開きが近くなったら各グループの生活記録でお知らせします。ご確認ください。

予防接種を受けましょう！

年長さんは体調の良いときに、早めにMRワクチン（麻疹、風疹）の2回目を受けましょう。
2022年の3/31が公費で受けられる期限になります。



母親教室



日 時 6月1日(火) 10:30~12:00 or 13:00~14:30

場 所 根洗学園 全学年 プレイルーム

目 標 特別支援学校の先生のお話を聞いて悩みを解決しよう。

きい・みどり(プレイルーム)	もも(プレイルーム)
10:30~手あそび	13:00~手あそび
10:45~特別支援学校のお話(金子俊淳先生)	13:15~特別支援学校のお話(金子俊淳先生)
11:45~感想用紙記入	14:15~感想用紙記入
12:00 終了、解散	14:30 終了、解散

持ち物

- 筆記用具、手あそび集、靴を入れるビニール袋、スリッパ、自分が座る用のクッションや座布団
(床なので必要な方はお持ち下さい)



お知らせ

- 本来でしたら、昼食を挟んで1日(10:30~14:30)の活動になりますが、昨年度同様、新型コロナウイルス感染防止のため、終息の目途が立つまで昼食は挟まず、午前と午後に分けて半日のみ行います。午下が、きいグループとみどりグループ、午下が、ももグループです。尚、弟妹の託児は受け入れしません。預け先がどうしてもない場合のみ、お母さんと一緒にご参加をお願い致します。
- お母さん方全員が学園にお集まり頂き対面で実施したいのですが、新型コロナウイルス感染防止のため、今回から、Zoomでの参加も可能とします。もちろん、学園に来園して頂いても結構です。どちらが良いか選択して下さい。Zoomへ参加する方法は、書面にて配布をさせて頂きましたが、以下の通りです。ご確認ください。
- 当日朝、職員が駐車場に立ちますが、隅から詰めて停めていただくよう、ご協力をお願いします。

- ①Zoomのアプリをダウンロードします(パソコン、スマートフォンでできますが、Wi-Fi環境下でないと通信料がかかりますので、Wi-Fi環境が整っているところで行ってください)。
- ②学園より、ミーティングのIDとパスワードをお知らせしますので、開始時間までにログインをして下さい(5月20日のメール配信にて「Zoomで参加される」と返信された方のみ、お知らせします)。

・不明な点などありましたら、担当：池野・杉山、またはグループ職員までお問合せ下さい。



コロナが終息したら、対面で楽しいことをたくさんやりたいですね♡



6月スキップ(親子療育)について

	もも	きい	みどり
日程	6月15日 (火)	6月16日 (水)	6月17日 (木)
時間	午前の方 10:15~11:45 午後の方 13:00~14:30	午前の方 10:15~11:45 午後の方 13:00~14:30	午前の方 10:15~11:45 午後の方 13:00~14:30
活動内容	はじめの会 晴:泥んこあそび (プレイグランド) 雨:リトミック(ぞう)	はじめの会 晴、雨共に リトミック(ぞう)	はじめの会 晴、雨共に リトミック(ぞう)
ねらい	晴・子ども達と一緒に、やわらかい土に触れてみよう。子ども達と一緒にあそぼう。 雨・ピアノの音を聴いて、身体を動かそう。	・お母さん、お父さんと一緒にリトミックをやってみよう。 ・ピアノの音を聴いて身体を動かしてみよう。	・お子さんの好きな動きを見つけよう。 ・お子さんと一緒にピアノに合わせて身体を動かそう。
持ち物	晴・お子さんも保護者の方も汚れてもよい服で来て下さい。 ・着替え(必要であれば保護者もご持参下さい) ・足や手を拭くタオル ・外用帽子(保護者の方用) 晴、雨 ・水筒(保護者の方の分も持ってきてください)	・リトミックを行いますので、保護者の方も動きやすい服装でお越しください。 ・水筒 } 保護者の方の分 ・帽子 } も持ってきてください。	・リトミックを行いますので、保護者の方も動きやすい服装でお越しください。 ・水筒(保護者の方の分も持ってきてください)
備考	※参加時間や部屋割りについては、後日別紙にてお知らせ致します。 ※出欠をメールにて確認させていただきます。 <u>6月1日(火)に配信しますので、3日(木)までにご回答をお願いします。</u>		



第1回 父親参観会について

今年度、第1回父親参観会のお知らせをします。コロナ禍での実施となり、保護者の皆様へは、ご協力をお願いする場面が多くなるかと思われます。短時間での実施となりますが、お父さんと子ども達が「ふれあい・であい・わかちあう」楽しい時間を過ごしていきましょう。

	もも	きい	みどり
日程	6月20日（日）	6月20日（日）	6月20日（日）
時間	午前の方 10:15～11:45 午後の方 13:00～14:30	午前の方 10:15～11:45 午後の方 13:00～14:30	午前の方 10:15～11:45 午後の方 13:00～14:30
活動内容	はじめの会 自己紹介（お父さんの趣味や休日の過ごし方を教えて下さい） 晴、雨共に集団あそび	はじめの会 自己紹介（お父さんの趣味や休日の過ごし方を教えて下さい） 晴：水あそび（中庭） 雨：コーナーあそび	はじめの会 自己紹介（お父さんの趣味や休日の過ごし方を教えて下さい） 晴：水あそび（グラウンド） 雨：コーナーあそび
ねらい	晴、雨共に、 お父さんと一緒に根洗学園で半日を過ごそう。 お父さんと一緒に集団あそびを経験しよう。	晴：子どもと一緒に水あそびをしよう 雨：子どもと一緒にコーナーあそびをしよう 子どもの好きなあそびを一緒に楽しもう	晴：子どもと一緒に水あそびをしよう 雨：子どもと一緒にコーナーあそびをしよう 子どもの好きなあそびを一緒に楽しもう
持ち物	晴れと雨共に、 ・お子さんとお父さんの飲み物（水筒） ・室内履き ・帽子 ・お子さんの着替え ※朝の着替えを、お父さんと一緒にやりたいと思います。	・晴れと雨共に、 お子さんとお父さんの飲み物（水筒）、室内履き ・晴れの場合：親子で水着または濡れてもよい服装、着替え、サンダル、帽子、お子さんとの水あそびに使うもの 1個 （例：ペットボトル、マヨネーズ等の空き容器、水鉄砲、バケツ等）	・晴れと雨共に、 お子さんとお父さんの飲み物（水筒）、室内履き ・晴れの場合：親子で水着または濡れてもよい服装、着替え、サンダル、帽子、お子さんとの水あそびに使うもの 1個 （例：マヨネーズ等の空き容器、水鉄砲、バケツ等） ・500mlのペットボトル1本（ペットボトルシャワーを作成しますので、側面と底にきり等で穴をあけ当日ご持参ください） ・好きな色の油性マジック
※家庭から持って来ていただく物には必ず記名をお願いします。			
備考	・部屋割りにについては、後日別紙にてお知らせ致します。※翌6月21日（月）は振替休園日です。 ・父子での参加をお願いします。お父さんの参加が難しい場合はお子さん単独での通園も可能です。（職員が一緒に参加します） ・学園のバスは出ません。お子さんの送迎を各家庭でお願いします。 ・第1回父親参観会の出欠は、5月26日（水）にメールのアンケートを送らせていただきます。 5月28日（金）までに回答をお願いします。 父親 week について 父親参観会当日、家庭の事情で参加が難しいけれども、子ども達の様子を見に来たいというお父さんを対象に見学日を設けました。希望の方は、後日個別で日程調整をさせていただきますのでメールの備考欄にその旨をお伝え下さい。 見学日：6月 14日（月）～18日（金） 時間：11:00 ～ 12:00		

～音あそび～

6月より松岡先生の『音あそび』が始まります。各グループ2つに分かれ、1日ずつ行います。

【ねらい】

- ・身近にある美しい音やおもしろい音を聴き、音や聴く事に対する関心をもつこと。
- ・かすかな音の出る物等を扱い、聴くことを楽しむこと。



今年度は、ピンポン玉や輪ゴム、ポリ袋の音等を感じてみる計画をしています。

いろいろな素材に触れ、様々な音を聴き・奏、実施していきます。また生活記録にて、様子をお伝えしていきます。ぜひ、ご家庭でも一緒に音を聴いたりあそんだりしてみてください。

★松岡江利子（まつおかえりこ）先生の紹介★



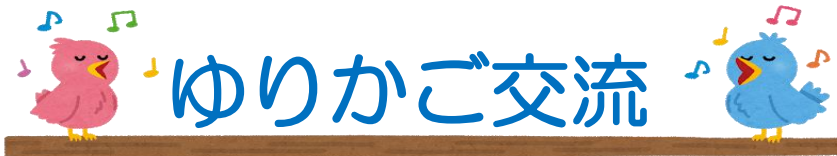
国立音楽大学教育音楽学科卒業。浜松市内小中学校音楽科教諭として12年間勤務。浜松こども館準備委員を経て、開館から6年間事業係職員として勤務。その後根洗学園での「音あそび」をはじめ、市内各所で親子サロン、音あそび、歌声広場など、療法的音楽活動の講師として活動されています。

身近にある、小さくて美しい音にとことん耳をすます「耳をひらく音あそび」を根洗学園で始めて10年以上になります。

小さい音・短くても印象的な音は、走る心にブレーキをかけ、一瞬立ち止まらせます。ふと冷静になり自分の内面に思いをはせるような、気持ちが落ち着き安らぐような、そんなひととき・そんな効果をもたらす音を私は追及しています。そんな音を耳に入れることで、耳がひらかれるのではないかと感じているのです。

【日程予定】

みどり	6月9日、16日	9月8日、15日	12月8日、14日	
きい	7月7日、21日	10月6日、13日	1月12日、19日	3月2日、9日
もも	8月4日、25日	11月2日、17日	2月2日、16日	



ゆりかご交流とは、浜松市内にある児童発達支援事業所『ゆりかご』さんとの交流の機会です。ゆりかごさんは、普段は、学園よりも小さい集団で生活をしています。そのため、「大きな集団を経験し、就学、就園につなげる」というねらいのもと、このような交流の機会を設定しています。

学園の子ども達も、新しい友達と関わったり、新しい友達がいることでより頑張れる力に繋がります。また「お名前何?」「〇〇です」等のやりとりができる機会にもなると考えます。

実施日： 6月23日（水）、7月28日（水）、9月22日（水）

10月20日（水）、11月24日（水）、12月22日（水）

1月26日（水）、2月22日（水）

時間： 10：45～13：00（給食は別室にて食べます。）

人数： 年長児3名、年中児3名、職員2～3名 来園

同年代のみどりグループときいグループの部屋に入って交流をします。

年長児は、「つき」の部屋に入ります。

年中児は、「めろん」の部屋に入ります。

ゆりかごさんは1つの部屋に児3名、職員1名入り、交流していきます。

★ゆりかご交流の日は、きいG、みどりGのお子さんは名札を日中着に付けてきて下さい。



～幼稚園、保育園、こども園へ転園を考えている方のガイダンス～

今年度第一回目の転園ガイダンスを実施いたします。実際に転園を経験された保護者を招いて転園を考えたいきっかけや、転園までの流れ、転園してからのことなどをお話していただく予定です。転園に関する情報を共有し、今後の参考にしてください。

◆日時：6月30日（水） 11:00～12:00

◆場所：ぞうの部屋

◆対象：幼稚園・保育園への転園を考えている園児の保護者

◆内容：①転園を経験された保護者のお話

②併行通園と転園について、転園の開始時期、流れ、転園をする上でのお願い等

③当日の感想記入



参加を希望される方は、6月1日（火）にメール配信にて出欠の確認をしますので、6月4日（金）までに返信をお願いします。

- ・当日は OB の保護者にインタビューをします。「こんなことを聞いてみたい」ということがありましたら、それもメールの記入欄に入力してください。
- ・兄弟児がいる方は、恐れ入りますが預けてからの参加をお願いします。
- ・また、締切を過ぎてからの希望者につきましてはご相談下さい。その他、不明な点は担当（平野まで）お問い合わせ下さい。
- ・第2回転園ガイダンスは11月29日（月）を予定しております。年間行事予定日とは変更しましたのでよろしくお願いします。

第二、第三静光園さんよりいただきました！

毎年こどもの日セレモニーでは、三幸町にある第二静光園、隣接する第三静光園のおじいちゃんとおばあちゃんが来園し、ハーモニカ演奏や折り紙、お菓子のプレゼントを頂いていました。

昨年に続き新型コロナウイルスによる、感染拡大防止のためセレモニーは中止となりましたが、子どもたちとお菓子の折り紙のプレゼントを届けてくれました。お菓子は療育中のおやつとして頂き、折り紙も子どもたちと一緒に拝見させていただきます。北棟玄関にも掲示しますので学園にお越しの際には是非ご覧ください。



いただいたご意見と対応について

保護者の方から以下のご意見をいただきましたので、報告いたします。保護者の皆様には、ご心配をお掛けしましたこととお詫び申し上げます。学園といたしましては、支援を見直すきっかけとなりましたこととお礼申し上げます。

ご意見の内容

①バス停に定刻 5 分前より待機していたが、定刻になってもバスが到着しなかった。

バスの運行について確認をお願いしたい。

②登園時に送り届けた保護者と違う家族がバス停に迎えに行き、子どもの引き渡しをうけた。確認のない人には引き渡しを行わないと聞いていた。引き渡し方法についての確認をお願いしたい。

今後の対応

①当日、バスは学園を 8 時 30 分を過ぎて出発したために、到着時刻が遅れました。

今後は定時の出発を徹底します。

また、園児が予定通り乗車できなかった場合は、状況を正しく確認し、保護者と連絡調整を行い、状況に合わせて迅速・丁寧な説明及び対応を行います。学園では園児のバス乗車が大切な社会体験のひとつと捉え取り組んできました。改めてその意義を確認し、今後も引き続き取り組んでいきます。

②登園時とは違う方のお迎えでしたが、園児とお迎えに見えられていた方の親密さに、添乗職員は確認せずに受け渡しを行っていました。今回はご家族の方でしたので、大事には至りませんでしたが、送迎者の変更の有無についての確認を徹底していきます。これにあたりましては、皆様にも送迎者の変更のある場合は、学園までご連絡いただけますようお願い致します。

バス運行時刻の確認結果のご報告

4 月 30 日から 5 月 14 日までの間、4 台のバスの運行時刻の確認を行いました。

学園を定刻に出発し、4 台のバスの各バス停への到着時刻を朝、帰りで記録しました。

結果、日によって 1～2 分早く到着するバス停、最大 5 分ほど遅れるバス停がありました。これは交通事情により起こるものと判断しました。

今後も定期的に運行時刻の確認を行い、運行時刻の管理を行ってまいります。交通事情による運行時刻のずれにはご理解ご協力いただけますよう、よろしくお願い致します。

		令和 3年	6月の予定献立表	
日	曜	献立名	主要材料	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩 g
1	火	ひじきごはん サバ塩焼き 粉ふきいも ヨーグルト	胚芽米 にんじん ひじき こんにゃく 油揚げ グリンピース 大豆油 和風だし 豆腐 ほうれん草 さば じゃがいも パセリ アスパラガス ベーコン たまねぎ ヨーグルト イチゴソース 野菜ジュース	530 20.2 15.0 2.0
2	水	食パン(イチゴジャム) ヒレカツ 人参グラッセ フルーツ寒天	食パン イチゴジャム クリームコーン しいたけ にんじん 卵 葉ねぎ コンソメ 片栗粉 豚肉 パン粉 大豆油 ケチャップ ソース キャベツ とうもろこし マヨネーズ バター パイン もも みかん 寒天 牛乳	512 20.6 15.8 2.3
3	木	ごはん 肉じゃが ゆで卵 バナナ	胚芽米 えのき しめじ 豆腐 にんじん みそ 和風だし じゃがいも たまねぎ しらたき さやいんげん 豚肉 大豆油 ブロッコリー おから ハム マヨネーズ 卵 バナナ ヨーグルトドリンク	525 19.7 12.5 1.8
4	金	ごはん (味のり) いわし卵とじ ブロッコリー ドロップクッキー	胚芽米 味付のり もやし わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ いわし しょうが 片栗粉 たまねぎ にんじん 卵 じゃがいも バター ブロッコリー 薄力粉 スキムミルク りんご ごま 牛乳	532 20 13.6 1.3
7	月	シーフードカレー スパゲティサラダ フルーツヨーグルト	胚芽米 にんじん じゃがいも たまねぎ えび いか スキムミルク カレールウ とうもろこし ハム パセリ コンソメ スパゲティ きゅうり レタス マヨネーズ ツナ れんこん 大豆油 さやいんげん パプリカ ヨーグルト みかん パイン りんご 干しブドウ リンゴジュース	550 14.1 12.2 1.8
8	火	わかめごはん 魚と野菜の煮つけ チーズ蒸しパン	胚芽米 わかめ 豆腐 ねぎ 人参 油揚げ 和風だし みそ 白身魚 れんこん しょうが しいたけ さやえんどう 卵 豚挽き肉 玉ねぎ レタス ツナ ホットケーキミックス 牛乳 バター チーズ 乳酸菌飲料	551 22.1 15.7 1.9
9	水	ごはん 酢鶏 ふかしいも 乾パン	胚芽米 白ねぎ わかめ コンソメ 鶏肉 しょうが でん粉 ピーマン 人参 しいたけ 玉ねぎ ケチャップ 中華だし ごま油 さつまいも きゅうり 乾パン 牛乳	511 16.4 13.6 1.3
10	木	ごはん 鶏のから揚げ 誕生日ケーキ	胚芽米 コーン 玉ねぎ マッシュルーム 人参 ベーコン コンソメ でん粉 鶏肉 しょうが 切干大根 ウインナー ピーマン ケチャップ ウスターソース アスパラガス シュウクリーム みかん 生クリーム チョコ 乳酸菌飲料	585 14.8 23.1 1.7
11	金	焼きそば 大学いも キウイフルーツ	中華めん 人参 豚肉 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 桜エビ ウスターソース コンソメ 花かつお えのき しめじ 豆腐 和風だし みそ さつまいも はちみつ ごま きゅうり 大根 ハム ちくわ マヨネーズ キウイフルーツ 牛乳	528 16.5 15.7 2.3
14	月	ごはん(ふりかけ) 豚の生姜焼き 水ようかん	胚芽米 たまごふりかけ 白ねぎ わかめ コンソメ 豚肉 しょうが 玉ねぎ ごま油 じゃがいも 人参 コーン グリンピース ハム マヨネーズ ミントマト あんこ 寒天 栗 牛乳	529 20.1 15.8 1.5
15	火	ごはん エビフライ チヂミ バナナケーキ	胚芽米 なめこ 豆腐 わかめ ふ 人参 ねぎ 和風だし みそ 海老 小麦粉 卵 パン粉 でん粉 中華だし イカ ニラ ちくわ ポン酢 ごま油 キャベツ バナナ バター ホットケーキミックス 卵 ヨーグルトドリンク	554 21.5 11 2.2
16	水	ごはん(しらす) 肉団子の甘酢たれ 牛乳寒	胚芽米 しらす干し キャベツ 玉ねぎ 人参 ウインナー コンソメ 合挽き肉 ごぼう 卵 パン粉 脱脂粉乳 でん粉 パプリカ きゅうり レタス ツナ ドレッシング ミントマト 牛乳 寒天 みかん 野菜ジュース	524 19.2 15.5 1.5
17	木	カレーうどん ハムサラダ おからドーナツ	うどん 人参 白ねぎ もやし 鶏肉 和風だし カレールウ でん粉 とうもろこし ハム キャベツ きゅうり レタス ごま ドレッシング じゃがいも パセリ ホットケーキミックス 豆乳 おから ヨーグルトドリンク	514 17.2 10.6 1.7
18	金	ごはん 鮭塩焼き 肉野菜炒め きなこ豆	胚芽米 豆腐 わかめ ねぎ 人参 油揚げ 和風だし みそ 鮭 豚肉 玉ねぎ キャベツ もやし 中華だし ほうれん草 ごま きなこ 大豆 乳酸菌飲料	522 22.5 14.7 1.9
20	日	父親参観日		
22	火	ハヤシライス マカロニサラダ アメリカンチェリー	胚芽米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 和牛肉 脱脂粉乳 ハヤシルウ もやし ベーコン パセリ コンソメ マカロニ きゅうり ハム レタス マヨネーズ コーン いりこ バター アメリカンチェリー ヨーグルトドリンク	514 14.1 13.2 2.1
23	水	ひじきごはん サバ塩焼き ミントマト アンデスメロン	胚芽米 人参 ひじき こんにゃく 油揚げ グリンピース 和風だし 豆腐 わかめ ねぎ みそ 鯖 かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ミントマト アンデスメロン 牛乳	532 20.2 15.8 1.8
24	木	ごはん(きな粉ふりかけ) ひじき入りつくね バナナ	胚芽米 きな粉 ごま 青のり コーン 玉ねぎ マッシュルーム 人参 ベーコン コンソメ でん粉 鶏ひき肉 しょうが 大根 きゅうり マヨネーズ 卵 バナナ	535 17.1 16 1.6
25	金	わかめごはん 麻婆豆腐 ポテトサラダ ちんすこう	胚芽米 わかめ 春雨 卵 コンソメ 豆腐 豚挽き肉 人参 ニラ しょうが ごま油 みそ 中華だし でん粉 ちくわ 天ぷら粉 じゃがいも コーン グリンピース ハム 牛乳 小麦粉 牛乳	553 16 20 2
28	月	食パン グラタン ミントマト オレンジ	食パン イチゴジャム ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも なす トマト コンソメ 鶏肉 ほうれん草 チーズ 牛乳 小麦粉 バター マカロニ きゅうり レタス ミントマト オレンジ 牛乳	533 20.5 17.9 2.4
29	火	肉みそ丼 春雨野菜炒め 米粉ブラウニー	胚芽米 豚挽き肉 人参 しいたけ たけのこ ごぼう ねぎ さやいんげん 卵 みそ でん粉 大根 わかめ 油揚げ 和風だし 春雨 キャベツ ピーマン 中華だし きゅうり 塩昆布 米粉 ココア ペーキングパウダー 豆乳 リンゴジュース	515 17.3 19.8 1.9
30	水	スパミートソース 昆布と大豆サラダ フルーツ寒天	スパゲッティ 合挽き肉 玉ねぎ ピーマン 人参 トマト ケチャップ ウスターソース オリーブ油 オクラ ウインナー コンソメ 大豆 キャベツ 塩昆布 マヨネーズ ごま パイン 桃 みかん 寒天 牛乳	515 17.3 19.8 1.9
			アスパラガスを選ぶときは、穂先がきゅっとしまっているものを選びましょう。 切り口はできるだけ白っぽくみずみずしいものが新鮮です。 アスパラガスは、疲労回復や美腸美肌などに効果が期待できます。	

