

ねあらい

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

学園だより

在籍児名 223名(7月14日現在)

◇毎日通園

年長児 16名 年中児 26名

年少児 24名 2歳児 5名

◇併行通園

らいおん 53名 子じか 55名

◇親子教室ねあらい 44名

8月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★短縮日課 (~8月31日) ★きいGおひさま (7月19日~ 8月3日) 音あそび(みどり)	2	3 誕生会	4 ★みどりG お泊り保育	5
6	7 みどりG振替休日	8 ★園児夏休み(P.1) (~17日) ★プール(施設)開放 (P.2、3)	9 ★プール(施設)開放	10 ★プール(施設)開放	11 山の日	12 ★プール(施設)開放
13	14 ★プール(施設)開放	15 ★プール(施設)開放	16 ★プール(施設)開放	17 ★プール(施設)開放	18 園児登園開始	19
20	21	22 ★ももGおひさま (~8月29日) 音あそび(みどり)	23	24	25 職員会議	26
27	28	29 避難訓練	30 ★利用実績表提出 (8月分) ★利用予定表提出 (10月分)	31		

★印は、保護者の皆様に参加・ご協力をしていただくものです。

・児童福祉法に関する実績確認印、予定表・報告書の提出日は、8月30日(水)です。

・職員会議の日は15:00以降電話に出られない場合があります。

・みどりグループお泊り保育の詳細は別途お知らせします。お便りにてご確認ください。

・8月の登園日は毎日短縮日課です。帰りのバス出発時間が1時間早く(13:30)なります。

・誕生会は、全グループ合同で誕生児をお祝いします。見学は8月誕生児の保護者で、対象の方には出欠の用紙を配布しますので、見学の有無を記入し、提出をして下さい。



園児夏休みのお知らせ

◎8月8日(火)~17日(木)まで学園は夏休みです。

事故やケガに気を付け、楽しく過ごしましょう。万が一緊急の事態が起きた場合は、学園にお知らせ下さい。



TEL (053) 436-9318

※夜間、土・日・祝は 090-9932-9067(菊地)

090-1756-6564(荻原)までご連絡下さい。

上記の携帯番号は学園で所有している携帯の番号です。ご了承ください。





夏休み期間中、学園プールを開放しています ご利用下さい！



【開放期間】 8月8日（火）～ 8月17日（木） ※日曜・祝日を除く

【対 象】 在園児・卒園児・転園児(らいおん・子じかグループに所属している)の子ども達とその家族

【利用方法】 開放時間と利用方法は下記の通りです。
それぞれ、申し込み順に調整いたします。利用を希望される方は 8/1(火)までに生活記録等でお知らせください。

プール・きりんの部屋



① 事前に生活記録や直接職員に連絡

【希望時間帯と利用人数(大人・子ども)をお知らせください】

②利用日当日

職員室窓口の利用者名簿に名前を記入し職員に声をかけてから利用開始

③終了後

帰宅する際、窓口にて利用終了時刻の記入をする

プール

平 日： 9：30 ～ 13：45

下記の通り45分ごとに利用時間を区切りますので、速やかに着替え、ご移動のご協力をお願い致します。

- ① 9:30～10:15
- ② 10:30～11:15
- ③ 12:00～12:45
- ④ 13:00～13:45

11:15～12:00 はプールの消毒の入れ替え及び濃度測定を行いますので、利用はできません。

土 曜： 10：00 ～ 10：45

※土曜日は上記の時間のみ開放となります。

※平日、土曜ともに各回8家族（25人以内）までの利用となります。

きりん（室内遊具）の部屋

平 日： 9：00～ 16：00

- ① 9:00～10:00
- ② 10:00～11:00
- ③ 11:00～12:00
- ④ 12:00～13:00
- ⑤ 13:00～14:00
- ⑥ 14:00～15:00
- ⑦ 15:00～16:00

土 曜： 9：00～ 12：00

1時間ごと5家族までの利用となります。
終了後には消毒のご協力をお願い致します。

※申し込み期限以降、または当日に利用を希望される場合は、事前に学園までお電話をお願いします。空いている時間帯があればご利用の案内をさせていただきます。

※プールの監視員として職員は配置していません。保護者様の監視のもと安全には十分に注意をしてご利用ください。



中庭・プレイグラウンド

①利用日当日

利用日に、職員室窓口の利用者名簿に名前を記入し、職員に声をかけてから利用開始

②終了後

帰宅する際、窓口にて終了時刻の記入をする

平 日： 9:00～ 16:00

土 曜： 9:00 ～ 12:00

上記の時間以外で使用したい場合は、事前予約をお願い致します。



※保護者の見守りのもと、安全面に気をつけてのご利用をお願いします。

※外の遊具は気温が高いと熱くなっている場合がありますので、注意してご利用ください。また、きりんの部屋の利用後は、遊具の消毒のご協力をお願いします。

※天候や体調不良により利用をキャンセルされる場合は、ご連絡をお願い致します。



★プール利用上の注意事項★

- ・利用される方（お子さんだけでなくご家族の方も）は事前に検温等の体調管理をお願いします。
- ・玄関での手指消毒のご協力をお願いします。
- ・プール敷地内に入る際は、お子さんだけでなく同伴の親御さんも足の消毒をお願いします。
- ・プールから出る時は、ホースの水で念入りに洗い流してから入室をお願いします。
- ・着替えは、プレイルーム(ぞう)をご利用ください。大人の方は南棟(たんぽぽの部屋)と西棟(ばなの部屋)をご利用ください。
- ・食事をする際は南棟(ちゅーりっぷ・さくらの部屋)をご利用ください。
- ・ゴミは持ち帰り、使用した物は元の場所に戻してください。掃除道具も用意しておきますので、掃除と消毒のご協力もお願いします。
- ・職員はプールの監視を行いません。保護者の方に安全管理をお願いしています。
- ・熱中症に気をつけて、水分補給や休憩をとりながらあそんでください。
- ・プール内での排便があった場合は、すぐに職員に伝えてください。その日のプール開放は中止します。
- ・断水や取水制限時、光化学オキシダント注意報が発令された場合、プール開放は中止します。
- ・駐車場では安全のため、子どもと手をつないでください。また、出入り口の門は必ず閉めてください。
- ★以下の場合はプールの利用をご遠慮いただいています。
 - 下痢気味（O-157の危険があります）
 - 手足口病、流行性結膜炎等の感染症にかかっている
 - 水いぼ・とびひについては医師の指示に従ってください。

ほけんだより



～仕上げ磨きのポイント～

給食後の歯みがきが再開してから2か月がたちました。
自分から歯ブラシを口に入れられる子が多く、歯をみがくことに慣れている印象をもちました。
永久歯に比べて柔らかいため、虫歯になりやすい乳歯を守るためには仕上げ磨きが
欠かせません。日頃やっていて大変だと思われることも多いと思います。
いくつかのポイントを参考にいただければと思います。



① 基本姿勢は「寝かせ磨き」

お母さん、お父さんの股の部分に頭をおいてあおむけに寝かせましょう。
手鏡をもたせてあげると、「何をしているのかな?」「もっと見たい」と興味が
わいて、自然と口をあけやすくなります。

② 「イー」の口と「アー」の口で

奥歯の頬側と前歯の唇側を磨く時は「イー」の口で、下の歯の舌側を磨く時は「アー」の口をして
もらおうと磨きやすいですね。
上唇の裏側にある筋（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛いので、人さし指でガードしてあげてく
ださい。

③ 無理せず楽しく

一度に全部の歯を磨こうとがんばらずに、特に虫歯になりやすい上の前歯の裏側と上の奥歯だけを
今日は磨こうなどと決めたり、子どもといっしょに歌をうたったり、数を数えたりしながら楽しく
できるといいですね。

※困った時は担任や看護師にご相談ください



アーティスト×療育

学園では2008年からアーティストの方々と一緒に“福祉とアートの融合”を目的に様々な活動に取り
組んできました。近年は新型コロナウイルス感染症の影響で、アーティストの方々と子ども達が直接関わる
機会が減っていました。今年は、久しぶりに療育現場にお招きし、子ども達とアーティスト、またアーティ
スト同士のコラボレーションを実現していきます。8月から月に2日ほどアーティストの方々が来園され
ます。子ども達がどんな反応を見せてくれるのか、またアーティストの方々が子ども達の発想や想像力をど
う引き出していくのか等、職員も楽しみにしています♪

じゃれお おさむ
砂連尾 理



振付家・ダンサー
立教大学現代心理学部
映像身体学科特任教授
91年、寺田みさことダンスユ
ニットを結成。02年
TOYOTA CHOREOGRAPHY AWARD 2002
にて、「次代を担う振付家賞」、
「オーディエンス賞」をW受
賞。近年はドイツの障がい者劇
団や京都・舞鶴の高齢者等との
作品を発表している。

かわぐち じゅんいち
川口 淳一



作業療法士、結城病院リハビリ
テーション部作業療法科科长
長崎大学医療技術短期大学卒。
学生時代より演劇を用いた学
習障害児のコミュニケーション
活動やワークショップ、高齢
者施設での演劇裏方活動など
実施。

かたおか ゆうすけ
片岡 祐介



音楽家
少年時代に独学で、木琴やピア
ノの演奏をはじめ、東京音楽大
学で打楽器を学ぶ。
現在マリンバ奏者として、新作
の委嘱、演奏活動を数多く行う
他、障害者施設や高齢者施設、
病院などの様々な場所で、即興
音楽セッションを行っている。

かしわぎ あきら
柏木 陽



NPO 法人演劇百貨店代表
演出家、俳優
2003年にNPO 法人演劇百
貨店を設立。全国各地の劇場・
児童館・美術館・学校などで子
ども達とともに独自の演劇空
間を作り出している。



令和5年 引き渡し訓練

～引き渡し訓練を9月1日に行います～



根洗学園では例年9月1日に大規模地震を想定した総合防災訓練を行い、お子さんの命を守るための避難訓練や救命訓練、非常時に保護者様にお子さんのお迎えを依頼する引き渡し訓練を実施してきました。今年度は9月1日に引き渡し訓練のみを行い、大規模地震を想定した避難訓練や救命訓練は11月1日に実施いたします。ご理解ご協力の程、よろしくお願いします。

<保護者様へのお願い>

- ・メールによる情報伝達・引き渡し訓練を行います。

12時30分頃一斉メールを送信します。内容を確認していただき、速やかにお子さんのお迎えをお願いします。（一斉メールの時間が例年より30分遅いです。ご注意ください。）

お迎えに来られる際は学園までの安全なルートを確認しながらお越しください。

お子さんをお迎えにいらした際は、「引き渡し署名簿」に署名をしてください。

※園児の引き取り後は速やかに降園してください。

<NTT 災害伝言ダイヤルについて>

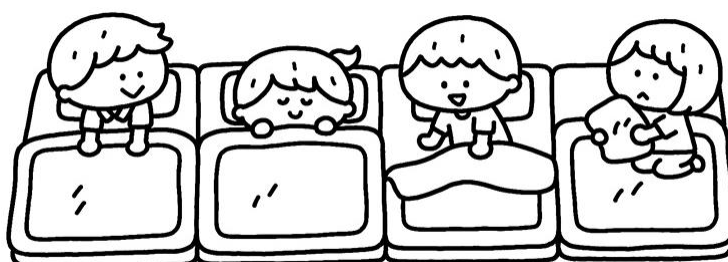
「NTT 災害伝言ダイヤル」をご存じでしょうか。メール、SNS等の通信手段が主流になりましたが、電話通信サービスで安否確認ができます。9月1日（火）13時頃、学園の仮想安否情報を録音しておきますので、ぜひお試しください。

171-2-053-436-9318にダイヤルし、音声ガイダンスに従うとメッセージが確認できます。大切なお子様の命を守る訓練として実施します。不明な点等ありましたらお問い合わせください。

みどりグループお泊り保育



日付	8月4日（土）～8月5日（日）
時間	10：00～翌10：00
ねらい	・先生や友達と一緒に楽しく1日を過ごそう。 ・根洗学園に泊まる経験をしよう。
備考	詳細は6月のスキップにてお知らせしました。 今後、お手紙やメールなどで随時追加のお知らせをしていきますのでご確認をお願いします。 楽しい思い出にしましょう♪





父親参観会



6月11日（日）に第1回父親参観会が行われました。お忙しい中、参加していただきありがとうございました。今回の活動内容は「おにぎり作り」でした。当日は雨天だった為、外で食べる予定でしたが各クラスでおにぎりを食べました。各グループのおにぎり作りの様子を報告します。

～もも～

ももグループは、初めての父親参観会でした。お父さんと手を繋いで嬉しそうに登園してくる姿が見られました。また、おにぎり作りでは、お家から好きな具材を持ってきて、お父さんと一緒にお米の中に具を入れたり、何種類か持ってきた具の中から、どれにするのか相談しながら作ったりしました。初めて自分でおにぎりを作る子ども多く、食べた時に「おいしい」という声がたくさん聞くことが出来て私たちもうれしかったです♪

～きい～

進級したクラスにお父さんの手を引き、元気に登園してくてくれた子ども達！おにぎり作りの前に、父の日のプレゼント作りとして足型スタンプ体験をお父さんと一緒に行いました👣お子さんの感覚を実際に体験していただくと、「足に絵の具を塗ったのは幼稚園以来です！」「くすぐったかったです（笑）」とお父さん方から声が聞かれました。おにぎり作りでは、「どれを入れようか？」「一緒にギュッギュ」とお子さんと一緒に作る姿が印象的でした🍱

～みどり～

登園すると「先生見て、〇〇持ってきたよ！」と嬉しそうにおにぎりの具を見せてくれました。おにぎり作りでは、お父さんに手を添えてもらい「ギュッギュ」「おいしくなーれ」と声を掛けながら握ったり、味のりを一足先に味見したりする子もいました。給食時に、お父さん達にも給食を味見して頂きました。「美味しいです」という声がありました。

～お話会～

午後は全体でお話会を行いました。各グループより話をした後、グループワークを行いました。内容は「最近お子さんと関わっていて楽しかった瞬間」「お子さんと関わっていて大変だったこと、困ったこと」です。楽しかった瞬間としては「コミュニケーションが取れるようになった」「外食をした」等の声がありました。大変だったこと、困ったこととしては「学園では食べるが、家では偏食がある」「こだわりが強い」等の声がありました。お父さん同士で話す中で「うちもあります！」「わかるわかる」と共感の声も多く、お父さんたちの本音をたくさん知る貴重な時間となりました。

ご参加いただき、ありがとうございました。次回は9月24日です。詳しい内容は、後日お便りにてお知らせします。次回もお楽しみに♪





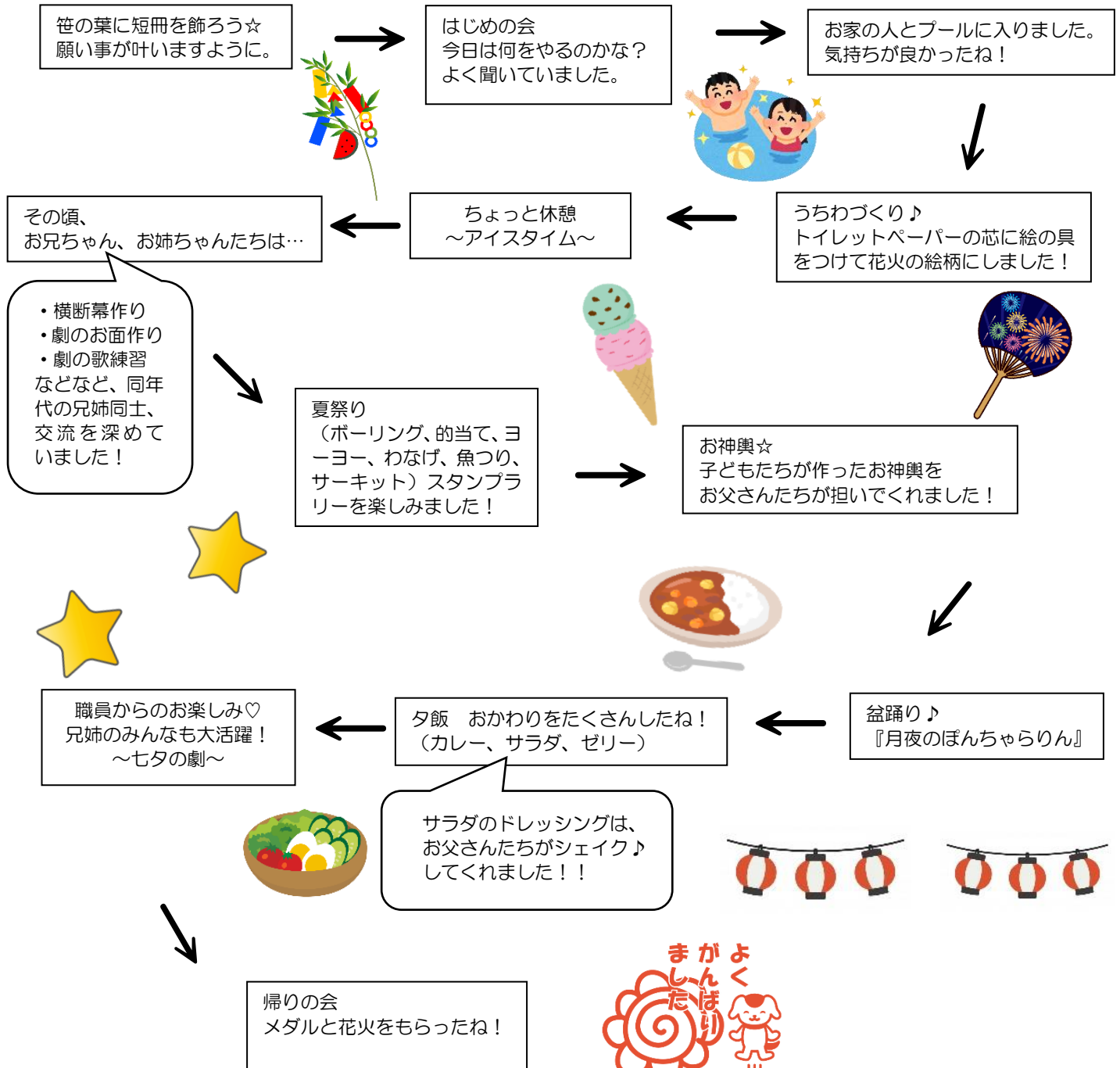
ももグループのつどい



7月1日（土）、開始時間ギリギリまで天候に悩み、晴れますようにと祈り続けた結果…なんと太陽が見え、全て晴れバージョンで実施ができました。

『夕方の学園でスペシャルな時間を過ごす』、『季節のあそびを活動を通して感じる』、『家族同士の交流をはかる』のねらいを設け、13:45～18:00まで夏ならではの活動を行いました。

20家族、総勢70名のご参加でした。子どもたち、ご家族の様子をご覧ください♪



蒸し暑い中、盛り沢山の活動で疲れた方も多かったかもしれませんが、お子さんにとっては普段できない体験がたくさんできたかな？と思います。

ご参加くださった皆様、ありがとうございました。



“聖隷わかばこども園”さんより、 お花のプレゼントをいただきました！

6月13日（火）に「お花の日」にちなみ、聖隷わかばこども園さんよりお花とアジサイのメッセージカードを頂きました。

今年は、こども園のお友達35名程と先生とで来園して下さいました。対面の瞬間、沢山のお友達に少し緊張したのか職員に寄り添う姿が見られましたが、こども園のお友達が花束とメッセージカードを「どうぞ」と差し出すと、綺麗な花束や可愛いメッセージカードに手を伸ばしたり、「アッ！マイクラだ」とこども園のお友達のTシャツを指差しするなど、自分から関わりを持つ子や、綺麗な花束を手にとると大事そうに抱え笑顔がこぼれ、緊張が少しほぐれた様子でした。受け取る際には、職員と一緒に「ありがとう」と伝えました。お礼に、園児と職員で作ったメッセージカードを渡しました。綺麗なお花と、可愛いメッセージカードをありがとうございました。今後も近隣のお友達との関わりを大事にしていきたいと思います。



頂いたお花は教室と事務所の玄関に飾りました。お部屋と玄関が華やかになりました。



三方原親子交流



6月15日（木）に三方原幼稚園親子交流がありました。ももグループ3名、きいグループ3名、みどりグループ4名の計10名の参加でした。年少組は小麦粉粘土の活動で、一人ひとり材料を混ぜ合わせあそびました。小麦粉粘土を作りながら友だちのこねる様子を見たり、水を足して小麦粉の硬さを加減したりしました。年中組は、大きい模造紙にローラー絵具で自由に模様を描きました。

体操の時間は、幼稚園の子が手を差し伸べると自然と手を繋いで輪になり嬉しそうに身体を弾ませて笑顔を見せる子ども達でした。職員が「今から焼肉体操をしましょう」と声掛けをすると、幼稚園の子が根洗学園の子に「一緒に体操しよう」と話しかけ、それを聞いて行動する子もいました。年長組は、自己紹介（名前、自分の好きな物）の後、担任の職員が絵本を読み聞かせをしました。その後は極小の平面のブロック（ラキュー）であそび、友達の作った物を真似したり、おしゃべりしたりしながら様々な形を作り出していました。ホールでは、はじき絵活動を行い、宇宙の絵を自由に描きました。

各学年毎に様々な活動をしましたが、お友達があそびに誘ってくれたり、先生方が声をかけてくれたりして、幼稚園でのあそびを体験することができました。今回初めて参加される子もいましたが、幼稚園の子ども達や先生たちと関わりながらあそぶことができました。次回は、10月18日（水）です。活動内容は“身体を動かしてあそぼう（サーキット）”です。幼稚園の友達と一緒に、体操をしたり、巧技台であそんだりしてみましょう。案内は9月号の園だよりで記載します。ぜひ参加してみてください。



転園ガイダンス



6月30日（金）に第1回 転園ガイダンスを行いました。ももグループ14名、きいグループ8名、計22名の参加でした。資料を見ながら職員から『転園とは？』『併行通園とは？』の説明後、併行通園や転園までの流れ、併行通園を始めたらどうなるか、転園後のフォロー等、お話をさせていただきました。保護者の方は熱心にメモを取りながら聞く姿が見られました。

その後、実際に毎日通園から地域の幼稚園への併行通園を経て、転園をされたOBのお母さん2名から体験談をお話ししていただきました。併行通園を決めたきっかけ、幼稚園選びについて、実際に転園をして良かったこと、困ったこと等、細かい内容でリアリティー溢れるお話しが聞けました。

次回の転園ガイダンスは9月28日（木）です。夏のおひさま（面談）を行い、今年度から併行通園を始める方や転園の方向性が決まった方が対象となります。らいおんグループや子じかグループについて担当職員からお話をさせていただきます。

【参加された保護者様からの感想】

- ・予想以上のいろいろなお話しが聞けた。
- ・参考になった。先生と相談して決めていきたい。
- ・子どもの成長のためになる道を選びたいと思った。
- ・併行や転園の仕組みが分かった。経験者のお話しも参考になった。
- ・いろんなパターンがあるんだなと思った。
- ・親の思いだけで決めようとしていたが、本人と先生の話をよく聞きながら進めていきたい。



スリランカから視察に来ました



以前学園の職員が青年海外協力隊として約2年間スリランカにある療育施設“Little Tree”に勤めました。スリランカの文化や療育の状況を教えてもらっていた先生方が6月26日に来園されました。学園の様子を見ていただいたり、子ども達と触れ合いました。スリランカでは交通手段もなく、子ども達が毎日通園できるとは限りません。来園できるときにするため、療育が積み重ならない難しさや、先生の指示のもと決められたことをやることが多いと伺いました。そのため、学園では子ども達自身がおもちゃを選択することや、職員が子ども達の目線になって話す、思いをくみ取る姿勢に驚きがあったようです。私たち職員にとっても、質問を受けることで普段の活動の意味を初めて来る方に言語化して伝えることの大切さや海外の現状を知る機会にもなりました。





夏休みは生活のリズムがくずれがちです。

きちんと早寝早起きをして、朝食、夕食をちゃんととりたいですね。

朝食 一日の始まりに、からだと頭に栄養をたっぷり送って、元気の素になります。

夕食 今日一日の疲れをいやし、からだも頭も休ませましょう。

- おやつを食べすぎに気をつけましょう。目安は100kcal
(ココア+ミニあんぱん)(牛乳+バナナ半分)(牛乳+せんべい3枚)
- 水分補給はしっかりと。甘いジュースは控えて、水や麦茶を飲んでね。
- 夜食はひかえましょう。朝食がきちんと食べられません。

親子でスーパーに行き、野菜やお肉など一緒に買ったり、食事の準備でお皿を出すお手伝いをしてもらったりすることもありっぱな食育です。小さなお手伝いをしてもらいながら、楽しく夏休みを過ごしてください。

ドライカレー

材料(4人前)

合挽き肉	150g	ケチャップ	大さじ4
玉ねぎ	1個	カレー粉	小さじ1/2
人参	1/2本	食塩	小さじ1/2
なす	1本	コンソメ	小さじ1 1/2
かぼちゃ	1/8個	サラダ油	大さじ1

(かぼちゃはレンジでやわらかくしておきます)

学園で人気のドライカレー
今回は、夏バテ防止に
夏野菜 なす、かぼちゃを入れてみました。
野菜を洗うお手伝いをしてもらったり
玉ねぎの皮をむいてもらったり
親子で楽しく作って、家族で
おいしく食べてください。

作り方

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにしてフライパンに油を入れ、塩を振り柔らかくなるまでゆっくり炒める。(焦がさないように)
- ②1センチ角に切った、なす、かぼちゃを炒める。
- ③残りの調味料で味を調える。



産休と退職者のお知らせ

7月3日よりももグループの佐原真奈妙先生が産休に入ります。元気な赤ちゃんを産んでください！

6月を持ちまして、相談の渡邊淳子先生が退職となりました。また学園にあそびに来てくださいね。



令和 5年 8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	そぼろごはん ホウレンソウサラダ バナナ	オクラスープ がんも煮 アシドミルク	胚芽米 卵 大豆油 鶏挽肉 おくら たまねぎ にんじん ウィナー コンソメ ほうれんそう レタス とうもろこし トマト ベーコン ドレッシング ごま がんもどき 和風だし バナナ ヨーグルトドリンク	522	17.9	15.1 1.3
2	水	醤油ラーメン ぎょうざ ぶどう	中華麺 焼き豚 なんと 葉ねぎ めんま とうもろこし 中華だし ラード 餃子の皮 キャベツ にら 豚挽き肉 しょうが 菜種油 じゃがいも たまねぎ ウィナー パプリカ アスパラガス コンソメ ぶどう 牛乳	598	22	19.7	2.5
3	木	コッペパン 白身魚フライ 外ルソース 根菜ラタトゥイユ	コッペパン たまねぎ にんじん とうもろこし ハム コンソメ 白身魚 薄力粉 卵 パン粉 大豆油 マヨネーズ 穀物酢 パプリカ きゅうり レタス ツナ ドレッシング れんこん ごぼう ベーコン にんにく トマト缶 シュークリーム みかん缶 ホイップクリーム チョコレート 牛乳	591	22.3	24.7	2.1
4	金	牛丼 かぼちゃおかか煮 フルーツ寒天	すまし汁 かみかみサラダ いちご牛乳	胚芽米 和牛肉 たまねぎ しらたき しいたけ 大豆油 豆腐 ほうれんそう 和風だし かぼちゃ かつお節 にんじん きゅうり だいこん ハム ちくわ ごま マヨネーズ パイナップル もも みかん 寒天 乳飲料	545	17	14.1 1.6
7	月	冷やしうどん ちくわ天 カステラ	うどん 葉ねぎ ハム わかめ 天ぷら粉 菜種油 めんつゆ ちくわ 大豆油 じゃがいも にんじん とうもろこし グリンピース マヨネーズ 卵 カステラ フルーツジュース	495	15	16.5	2.5
		夏休み					
18	金	ハヤシライス チキンナゲット なし	冬瓜スープ スパゲティサラダ アシドミルク	胚芽米 じゃがいも にんじん たまねぎ 和牛肉 スkimミルク ハヤシルウ 大豆油 とうがん おくら ベーコン コンソメ 鶏挽肉 卵 にんにく マヨネーズ 薄力粉 スパゲティ きゅうり レタス とうもろこし ツナ なし ヨーグルトドリンク	591	20.5	20.8 2.0
21	月	ごはん 納豆 照り焼きチキン いもけんぴ	なめこ汁 ハムサラダ ミニトマト 牛乳	胚芽米 納豆 なめこ 豆腐 わかめ にんじん 焼きふ ねぎ みそ 和風だし 鶏肉 しょうが ハム キャベツ きゅうり レタス ドレッシング ごま とうもろこし ミニトマト いもかりんとう 牛乳	521	17.3	19.1 1.2
22	火	焼きそば 昆布と大豆サラダ すいか	コーンチャウダー スクランブルエッグ ラブミー	中華麺 にんじん 豚肉 ビーマン キャベツ たまねぎ さくらえび コンソメ ウスターソース 大豆油 かつお節 とうもろこし マッシュルーム ベーコン 牛乳 片栗粉 だいず キャベツ 塩昆布 マヨネーズ ごま 卵 チーズ トマトケチャップ すいか 乳酸菌飲料	555	18.8	15.0 2.0
23	水	ごはん 麻婆豆腐 きゅうり塩もみ フルーツヨーグルト	みそ汁 にんじんオムレツ スボロン	胚芽米 もやし わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ 豆腐 豚挽き肉 にら しょうが ごま油 片栗粉 中華だし 卵 たまねぎ 牛乳 チーズ ブロッコリー きゅうり 塩昆布 ホットケーキ粉 バター ヨーグルトドリンク ごま 乳酸菌飲料	534	18.1	16.5 2.0
24	木	パン イチゴジャム ツナポテトマヨ焼き ぶどう	キャベツスープ かぼちゃサラダ ウィナーソー 牛乳	食パン イチゴジャム キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ ツナ じゃがいも とうもろこし マヨネーズ 卵 牛乳 チーズ かぼちゃ グリンピース ハム ウィナー ぶどう 牛乳	571	19.7	23.7 1.9
25	金	ごはん シシモ天 筑前煮 牛乳寒	みそ汁 野菜即席漬け フルーツジュース	胚芽米 豆腐 わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ ししゃも 天ぷら粉 大豆油 ごぼう れんこん ちくわ しいたけ 鶏肉 さやえんどう きゅうり キャベツ 穀物酢 塩昆布 牛乳 寒天 みかん缶 フルーツジュース	530	19.3	14.8 2.0
28	月	チキンカレー マカロニサラダ ハッシュポテト キウイ	野菜スープ キャベツ塩昆布和え 飲むココア	胚芽米 にんじん じゃがいも たまねぎ 鶏肉 スkimミルク カレールウ とうもろこし ハム コンソメ 大豆油 マカロニ きゅうり レタス マヨネーズ キャベツ わかめ 塩昆布 キウイフルーツ ヨーグルトドリンク	530	14.5	15.1 1.9
29	火	ごはん・しらす かぼちゃコロッケ ホットケーキ	豚汁 ひじきサラダ ミニトマト 牛乳	胚芽米 しらす 豚肉 だいこん しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ 豆腐 みそ 和風だし かぼちゃ じゃがいも ツナ パン粉 大豆油 パプリカ きゅうり レタス ツナ ひじき ドレッシング ミニトマト ホットケーキ粉 野菜ジュース 卵 バター 牛乳	507	16.9	14.4 1.9
30	水	ごはん サバの竜田揚げ バナナ	わかめスープ ごぼうサラダ 粉ふきいも アシドミルク	胚芽米 ねぎ わかめ 卵 コンソメ さば しょうが 片栗粉 大豆油 ごぼう にんじん ハム きゅうり ごま マヨネーズ じゃがいも バナナ ヨーグルトドリンク	510	15.5	16.7 1.3
31	木	ごはん 肉じゃが 米粉ブラウニー	みそ汁 春雨あえ物 厚焼き玉子 牛乳	ごはん もやし わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ じゃがいも しらたき さやいんげん 豚肉 大豆油 はるさめ トマト きゅうり とうもろこし 穀物酢 ごま油 卵 豚挽き肉 しいたけ 米粉 ビュアココア ベーキングパウダー 豆乳 牛乳	578	18.6	16.6 1.7

牛乳寒

【材料】牛乳 250ml
砂糖 30g
粉寒天 2g
みかん缶 50g

【作り方】

- ①みかん缶以外の材料をなべで煮立てる
- ② お好みの器にみかんを入れ、①を注ぎ
- ③ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしてでき

