

園だより



ArteKodomotoKi

2026

社会福祉法人 種の会
幼保連携型認定こども園
アルテ子どもと木幼稚園
〒164-0001 中野区中野1-59-5
Tel 03-3365-0602



ホームページ Instagram

お知らせ

- 年間行事予定でお知らせしております通り、2歳から5歳児クラスの生活発表会を14日（土）に開催いたします。午前中で終了する予定です。詳細は後日お知らせ致します。当日はライブ配信がございます。前日までにメールにてアクセス方法のご案内をいたします。遠方のご親戚等みなさまでお楽しみ頂けますが第三者への情報提供はご遠慮ください。宜しくお願ひいたします。
- 来年度の延長保育利用の申請/土曜日保育利用の登録について毎年2月中旬に次年度の申請手続きを行います。現在ご利用の方に次年度の申請書と就労証明書をお渡し致します。4月以降、新規でご利用される方は事務所までお声掛け下さい。
- アルテの子ども達のためにHOLIDAYSさんが観劇の公演をして下さいます。3歳ナノ組の松森さん（父）も出演します。保護者の方もご覧になれますので是非お越し下さい。2月18日（水）16時15分～（30分程度）
 - ソニー幼児教育支援プログラム「科学する心を育てる」2025年度 保育実践論文でチャレンジ賞を頂きました。ホームページおしらせに公開しました。是非ご一読下さい。



February 2 2026						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1 音楽あそび	2 音楽あそび	3 節分	4	5 運動あそび 発育測定 園見学会	6	7
8 音楽あそび	9 音楽あそび	10	11 建国記念の日	12	13 音楽あそび (5歳)	14 生活発表会
15 音楽あそび	16 音楽あそび	17	18	19 運動あそび	20 避難訓練	21
22 天皇誕生日	23	24 音楽あそび	25 誕生会	26 運動あそび 地域サーキット	27	28

*地域サーキット、園見学相談会、ベビータイムは地域にお住いのご家族への子育て支援として開催しています。



保護会へご参加下さりありがとうございました。どのクラスでもフリートークは和やかで笑い声が広がり、子育てを分かち合う温かい時間となりました。

立春を迎える節分は、“新しい年の始まりを迎える前の日”として、昔から大切にされてきた日です。季節の変わり目は邪気（病気）が入りやすいと考え、その「見えない不安」を鬼にたとえて追い払ったのが豆まきの始まりです。炒り豆を使うのは、災いが再び芽を出さないようにと願いがこめられています。「鬼は外！福は内！」と元気な声で豆をまいて、寒い冬を乗り越え健康に春を迎えたいですね。

園長 山田寿江

鬼と仲良くなるには…？

「獅子舞、怖い」と、今でも不安そうな子ども達。では、鬼は…もっと怖い？！3さいナノ組さんでは、鬼と仲良くなるために豆をプレゼントしよう！ということに。鬼が喜ぶ豆とは、どんな豆でしょう？ 果物の味やカラフルな色、“鬼が好きそうな豆”を想像しながら、かわいい豆、面白い豆、虹色の豆、元気が出る豆などたくさんの“特別な豆”が生まれました。怖い鬼が、仲良くなりたい存在へと変わっていくプロセスには、子ども達の豊かな想像力と、鬼を思いやる優しさが詰まっています。さて、豆まき当日は…？

物語『泣いた赤鬼』では、人間と仲良くなりたい赤鬼が、お菓子とお茶を用意して「どなたでもどうぞ」と待つものの、村人たちは怖くて誰も来てくれません。そこで青鬼が、自分が村で暴れ赤鬼がそれを止めることで、村人と友達になる作戦を考えます。作戦は成功し赤鬼は村人と仲良くなり



ますが、それきり青鬼は姿を見せません。青鬼の家には「赤鬼くん、君の迷惑にならないように旅に出ます。さようなら、いつまでも友達です。青鬼」と手紙が貼ってあり、読んだ赤鬼が涙を流すという心搖さぶられるストーリーです。

絵本『つのはなんにもならないか』は、角が邪魔な鬼の子たちのユニークなお話。この機会に、物語の世界で鬼に親しんでみてはいかがでしょうか。

演じることで自分以外の誰かになる

物語の魅力は、現実から離れ「そこにいる」感覚を持つ没入感にあります。自分とは違う誰かに共感し、感情移入することで別の人生を体験することができるのです。怖いと思う展開も物語の中では安全です。動物になったり、海にもぐったり、未来へいったり、喜んだり怒ったり…なれないものになれる面白さがあります。劇表現は、役になりきることで普段みせない心を表現できることもあります。仲間とイメージを重ね合わせて一緒に物語を完成させていきます。ただセリフを覚えて動くという型はめの劇ではなく、その子らしさが発揮できる劇づくりを大切にしています。お互いの発想や演技を認め合って、観てもらう緊張感も共に乗り越え、クラスみんなの協同性が育まれることを期待しています。

発表会当日は、舞台に立つ子ども達と共にドキドキ・ワクワクし、優先席では、臨場感を味わいながら温かい眼差しで手拍子や拍手を送っていただければ幸いです。



日本の行事

主幹教諭：中村

「獅子舞くる？」

新年子ども会の日、幼児クラスや2歳児クラスの子ども達から聞こえてきました。

0歳児クラスでは初めてみる獅子舞に、怖いと思う友達もいれば、何だろうと興味を示して近づいて手を伸ばしている友達もいました。

5歳児クラスになると“獅子舞を動かしているのは…誰かな…”と、怖いけれどこれってどうなっているの？と、別の興味を持っている友達もいました。

子ども園では日本の行事を大事にし、子どもの心や体の成長を支え、文化を学ぶ機会にしています。獅子舞＝怖いと思うだけでなく、どうして獅子舞がやってくるのかという事が、大切だと思っています。日本の伝統や習慣を知り、文化を受け継いでいきたいです。

今月は節分があります。先月から節分制作も行っているので、鬼についてすでに子ども達は知っていると思います。節分は鬼が出てくるだけではないので、他の習慣も子ども達と知りたいと思います。



自己紹介の練習？

主幹教諭：黒木

「はじめましてこんにちは～」と2歳ピコ組の女の子2人が向き合って挨拶をしています。もしや幼児クラス進級に向けて、新しい友達を迎える練習？……と思いきや……。



Aさん「何か月ですか？」

Bさん「4か月ですう～」

Aさん「えー！私もですよ！じゃあ6月に生まれる？」

Bさん「10月ですう」

Aさん「さっき同じって言ったから違うよっ！」

マタニティごっこをして遊んでいました。

最後は二人でお腹を突き出して大きさ比べです。話す口ぶりは大人そっくりで、子ども達は大人の会話をよく聞いているんだなど、その観察力に驚かされました。

これはとても可愛らしいエピソードですが、大人の会話をきっと理解できないだろうとか、きっと聞いていないだろうとか、子どもだからと軽視してはいけないということです。私たち大人は常に子どもの前での振る舞いに『見られている』を意識しなければいけないと改めて感じました。

表紙の絵

5歳ナノ組のれおさんが墨でアルテの畑の大根を描きました。

葉の表情を濃淡でよく表しています。最後までじっくり集中して描きました。





お正月遊び

シールを貼ってオリジナルの凧を作りました。公園に持つて行くと、保育者の真似をして凧を持ちながら走りまわったり、ビニールの素材にも興味を持ち、触って音を鳴らしてみたりする姿もありました。

お餅つきごっこでは、保育者が小麦粉粘土で「ペッタンペッタン」とお餅をつくと、MさんもNさんもすりこぎ棒を持ち真似してペッタンペッタン。Aさんは手についたお水を粘土にペタペタ。0歳アト組のお餅つきの始まりです。紙皿にのせた丸いお餅のような粘土を見つけたSさんは保育者の元へ届けました。また、紙皿に粘土がくっついて逆さまにしても落ちない様子をじっとみている姿もありました。

お正月の文化をたくさん味わった0歳アト組さんでした。



獅子舞との出会い

年明けのある日。おやつを食べた後に0歳アト組さんのところへ獅子舞が。

ドアから入ってきた時にはじっと見つめてかたまっていましたが、いざ近くに来るとその迫力に思わず涙してしまう子も。興味を持って近づいても後ずさりしてしまう子もいた中で、Tくんは不思議そうな表情をしながら手を伸ばしていました。

獅子舞が去った後も、ドアの方を見て気にしている子もいました。

また来年、1歳児クラスになっている子ども達はどんな姿を見てくれるのでしょうか。今から楽しみです。



～新しい友達～

昨年の12月から週に数回、“誰でも通園制度”で1歳児クラスに1人の女の子が登園しています。登園初日、泣いていた女の子を抱っこすると、近くにいたKさんは焼きもちを妬いているような目で保育者をじっと見て、保育者の周りを回ったり、保育者の後を「待って、待って」と追いかけたりしていました。「私も抱っこして」なのか、その女の子が誰なのか不思議に思って見ていたのか分かりませんが、保育者との間に信頼関係ができた現在、新しい友達が来ると嫉妬したような感情を抱いていました。Aくんは園庭で遊ぶとき、室内にいて外に出て来ない女の子の名前を呼んで探すような姿が見られ、Fくんは、キッチンに隣同士で立ち「楽しいね！」と顔を見合わせながら料理をしていました。数日間しか一緒に過ごしていないけれど、友達という感覚が芽生えているのでしょうか。



～自分で！～

2歳児クラスへの進級までもう少しになり、自分で自分のことを少しずつ出来るようになってきました。保育者が手伝おうとすると、「自分でやる！」と言い、自ら行動しようとする姿が見られます。時には出来なくて「先生やって！」という言葉も聞かれます。

お散歩の活動の日。Mくんは、早速自分で靴を履き始めました。黙々と靴下に足を入れ、靴を履き、「出来た！」と保育者に見せてくれました。足元を見てみると、左右が逆になっていました。「これ、逆だから直してもいい？」と聞くと、「嫌だもん！」と言いながら、大泣きました。「そしたら、これで行く？」と聞くと、渋々靴を履き直して散歩へと出発しました。自分でやったことを直されたり、保育者に手伝われそうになったりすると、嫌になる気持ちと出来ないから手伝ってほしい気持ちのはざまで葛藤する姿がありました。子どもの気持ちを受け止めながら、丁寧に関わっていきたいと思いました。



～なりきって～

園庭遊びの玩具の一つにある竹筒。長さは子ども達の胸当たり、重さも意外とある物です。転がしたり、中に砂を入れたり楽しみ方は自由です。ある日、竹筒を横に抱えて遊んでいるAさんの側にそっと行き耳を傾けてみました。

Aさん「おねがいしま～す。げんきです」

Bさん「そうなんですね。いってきま～す」

Cさん「ちがうよ、いってらっしゃ～いだよ」

どうやら竹筒を赤ちゃんに見立てて、人気の“アルテごっこ”的朝のシーン。更に遊びは続き預けたママは、あっという間に戻ってきて次は

Aさん「はやおむかえなんできました～」

Cさん「きょう、あかちゃんあんまりごはんたべてません」

Aさん「じゃあ、ミルクのませましょう」

とお迎えシーンでは、葉っぱをミルクに見立てて赤ちゃんに。竹筒の赤ちゃんは終始とても大切に扱われていて、子ども達はそれを“転がす・入れる”といった道具として遊んでいる表情とは違った愛情たっぷりの優しい表情でした。普段聞きなれたフレーズを取り入れ、それぞれが役になり切って遊ぶ姿は、素敵なお劇遊びの始まりだなと感じました。



～どこでも自然に劇あそび～

誰かがフープに入って歩き始めれば、必ずと言っていいほど電車ごっこが始まります。2人でちょうど良さそうな所に、次々と入って中は4人でぎゅうぎゅう！“誰か嫌がるのでは？転ぶかも？”と少しハラハラしつつ見守っていると先頭のHくん「よ～し、うんとこしょ！どっこいしょ！」と声を掛けながらみんなを引っ張るように歩き始めました。その声に後ろの3人も「うんとこしょ！どっこいしょ！」とちょこちょこと歩きずらそうにしながら、窮屈だからこそ楽しそうな笑顔で進みます。こんなに狭い状況でもめごとになっても不思議ではない状況を、Hくんの掛け声一つで体はもちろん、みんなの気持ちも一体となったのでしょうか。今月の発表会でお見せする劇遊びの他にも、子ども達は毎日色々な場所でオリジナルの劇遊びを生み出し、自然体で存分に楽しんでいます。



～ねずみのよめいり～

音楽遊びでは、“様々な音に合わせて動くこと”を楽しんできた子ども達。

『ねずみのよめいりのうた』を繰り返し歌うと、日常の中で自然と口ずさむようになってきました。今回の役決めでは、「お願いされたらなんでもできちゃうよってお友達いる？」と尋ねると何人もが「いいよ！できる！」と快く引き受けてくれました。頼まれることが嬉しい子、なりたい役に決まって嬉しそうな子、選び方はそれぞれですがみんなとても嬉しそうでした。



役が決まりお面を配ってみると同じ役の友達を見つけて微笑み合い、とても嬉しそうです。

子ども達に衣装を見せた際には、「うわ～」「可愛い！」「僕が選んだのこれだよ！」と目を輝かせ、さらにモチベーションが上がっていました。

当日は緊張から練習通りにいかないこともあるかもしれません、子ども達の頑張りをぜひ温かく見守ってください。そして子ども達と一緒に作ったイラストや被り物もお楽しみにしてください。



Nano 4

“可愛い衣装が着られるなら、、”

もうすぐ生活発表会です。4歳ナノ組は、「うらしまたろう」を演じます。「うらしまたろう」といえば、女の子の頭に浮かぶのは“おとひめ”です。うらしまたろうをやると聞いて、たくさんの女の子が「お姫様やりたい。」と言っていました。そこで保育者が、「今回のおとひめは、踊ります。バレエじゃなくて、日本舞踊みたいな踊りね。それから歌ってセリフを言います。」と説明しました。

配役を決める日がやってきました。“うらしまたろう”も“かめ”も、定員の人数だけ手が挙がりました。さあ、次は“おとひめ”です。「おとひめやりたい人、手を挙げて」と言うと、手を挙げたのは、AさんとBさんだけでした。“おとひめ”は、4～5人を予定していたので、まさかの定員割れです。舞台で踊るのが恥ずかしい。お姫様でなくても可愛い衣装が着られるなら、他の役でもいいというのが、定員割れの原因のようでした。最終的におとひめ役は、最初は“かめ”に立候補したCさんと、当日休んでいたDさんとEさんに決まりました。友達が“おとひめ”に立候補しない中、しっかり手を挙げたAさんとBさん。当日のパフォーマンスがとても楽しみです。



“えっ、先生がいうの？”

配役が決まり初めて練習する日、保育者の後についてセリフを言ってみました。ほとんどの子どもは、初めてもかかわらず、すらすらセリフを言えましたが、何人かの子どもは、緊張したり、照れたりしてなかなかセリフが言えませんでした。特にFくんは、普段は元気な大きい声を出していますが、照れてセリフがなかなか言えません。保育者がセリフを言った後について言わず、「えっ、なにそれ。先生がそれ言うの？」と言いながらおどけて見せます。普段なら友達の笑いを誘うのですが、みんな真面目に取り組んでいるので笑ってくれません。それどころか、「Fくん、ちゃんとやって！」 「かっこ悪いよ！」と言われてしまいました。友達に指摘されて、やっと小さな声でセリフを言いました。次の練習の時、出番のない子ども達は、お客様になって友達の演技を見ました。友達がどんどんセリフを言う中、Fくんの出番になりました。保育者がFくんのセリフを言うと、大きな声でセリフを言うFくん。「Fくんいいね。」「かっこいいよ。」と友達の大絶賛と共に、大きな拍手をもらいました。嬉しいけれど、照れて笑っているFくんは、少し自信がついた様子でした。その後の練習から、Fくんは自信を持ってセリフを言うようになりました。本番もFくんの大きな声が聞けることを期待しています。



Nano5

～発表会の役決め～

春頃から動物への興味が高かった子ども達。発表会で演じるライオンキングの絵本を読むと、「ぼくは物知りだからラフィキがいいな」「かっこいいからハイエナがいい」とキャラクターのイメージからやりたい役を考えていました。やりたい役が複数人で被った時には、「二番目にやりたいのにする」と友達に譲ったり話し合ったりして決めていきました。実際に演じるライオンキングの場面やキャラクターの情報を保育者から聞くと、「歌うたいたい」「恥ずかしいから誰かと一緒にやりたい」と好きなことを活かせる役を選んだり、自分ならどんな役ができるのか考えたりする姿もありました。ナラ役を決める話し合いをしていたAさんは、「Bちゃんはナラが一番で……、女の子のハイエナならやりたいなって思った」と自分の気持ちに折り合いをつけながら他の役の魅力にも気付いていました。台本を配るとセリフを復唱したり文字にして覚えたりと、演じることへの期待も高まっています。物語の世界に入り、自分なりにのびのびと表現することを楽しんでいきたいです。



～合わせる楽しさ～

発表会では合奏と合唱も披露します。合奏を行うにあたり一番やりたい楽器を聞いてみました。「難しいのをやりたいから」「楽しいから」と、音楽遊びで経験したことを踏まえて自分の想いを話す姿がありました。大太鼓を希望するDくんとEくんは話し合うことになりました。Eくんは「二番目は鉄琴だけど鉄琴は他の子がやりたいからなあ、大きくてかっこいいから大太鼓がいい」と理由を話します。Dくんはしばらく悩みますが、保育者から大太鼓とシンバルの楽譜が似ていることを聞くと、「シンバルにする」と二番目に希望したシンバルを担当することにしました。練習が始まると不安そうにしていたDくんでしたが、Eくんの掛け声を聞いて動きを合わせていきます。2人の音が重なると自信がついてきたようで、Dくんの表情が和らいでいきました。合奏ではプレッシャーを感じることもありますが、友達と息を合わせて鳴らしていくと楽しくなっていき、心強さも感じています。みんなで気持ちを一つにして奏でる音楽をお楽しみください。



Atelier



最強の悪役

生活発表会も間近にせまる中、子ども達は楽しみながら練習し、保育者は大道具や衣装作りを急ピッチで進めています。

私も5歳児クラスの衣装を担当することになり、担任の先生から配役ごとの色やイメージの指定を受けて日々ミシンと奮闘中です。

5歳児クラスの演目は『ライオンキング』。

まずは、ライオン王国を乗っ取ろうとするハイエナの衣装が完成したので、役を演じる子ども達に試着してもらいました。鏡に映った自分の姿を見てもらい感想を訊いてみると「かわいい」とのこと。そうなのです、かわいすぎるのです。

保育者：ハイエナって、どんな役？かわいいの？

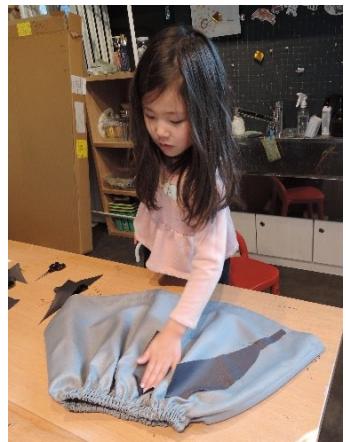
Aくん：違う。怖いんだよ、最強なんだ。

保育者：余った黒い布があるから、これを服に貼ったら怖くなるかな？

Bさん：なる、なる。貼ってみたい。

裏地に使った黒い布の切れ端を怖いイメージを描きながら衣装にのせてもらい、後で私が縫い付けることになりました。

子ども達に自分の演じる役について考える機会にもなることがわかり、他の役の衣装も出来る範囲で子ども達の手を加えてみてはどうだろうかと思いを巡らせました。



手描きのアフリカ布

『ライオンキング』の登場人物について調べているうちに、主人公シンバの衣装にはアフリカっぽい布を使ってみたいという思いが募ってきました。生地探しに難航し、ならば自分で描いてみようとトライしましたが何かしきりません。

そんなある日、飲み終わった牛乳パックを見て、これでスタンプしたらいいかも、スタンピングなら子どもでも簡単にできるかもと閃きました。

そこで、スタンプになる素材と舞台衣装の画像を用意し、シンバを演じるCくんに相談してみると「やってみたい」とのこと。

始めは画像を見ながら慎重にスタンプしていましたが、徐々に気持ちが乗ってきたようです。途中から「筆で描きたい」と絵筆を握り、升目の模様を埋めていきました。

その様子を見ながら、私が描いたものに違和感を抱いた理由がわかりました。出来栄えを気にするのではなく、心の向くまま自然体で描くことが大切なのだと。Cくんが描き上げた布には素朴さや野性味が溢れ、大自然を舞台にした物語の世界観にピッタリで、子どもが持つ力はすごい！と改めて感じました。

生活発表会の舞台で子ども達がどんな姿を見てくれるのか、どうぞお楽しみになさってください。



ほけんだより

五臓六腑とは何かご存知ですか？「五臓六腑に染み渡る（ごそうろっぷにしみわたる）」と、美味しいものを食べた時や感動などが体全体、特に内臓のすみずみまで深く浸透し、心身にしみじみと感じられる状態を表現する時に使われます。

五臓とは、肝・心・脾・肺・腎で「気・血・水」などを貯蔵、生成する臓器を言います。

六腑とは、胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦で飲食物の「消化・吸収・排出」を担う臓器を言います。

今回の5歳児の保健指導は六腑の「消化・吸収・排出」についてです。口から入った食べ物はどこを通って、どの様に変化していくのでしょうか。子ども達の答えは「うんち」でした。しかし、「うんちってどうやって作られるの？」と聞くと、返事はありませんでした。まず、臓器パズルで自分たちの体がどのような仕組みになっているのかをグループに分かれて考えてもらいました。



「心臓って何？」「心臓は知ってる！真ん中にあるんだよ」「違うよ！少しこっちにあるってお母さん言ってた」「肝臓って何？」「肝臓が余ったよ」「膀胱は？」「おしっこが溜まる袋だよ」「この長いのは何？」と、様々な意見を出し合いながらパズルは完成しました。答え合わせは『そのときうんちはどこにいる？』と言う絵本を読みながらしました。「えー！うんちの色の元が体の中にあるんだ」と新たな発見もありました。「うんち」は体調を知る大事なバロメーターです。「今日のうんちはどんなうんちだった？」そんな会話をして頂けると嬉しいです。



2回目の薬剤師さんの巡回がありました。5歳児に『バイキンとウィルス』の話をしてくれました。「バイキンとウィルスはみんなの体に常時います」と聞くと、U君くんが「常時って？」と聞きました。(薬剤師)「いつもだよ。体の中を出たり入り出したりしているんだよ！手にも顔にも付いているんだよ」との答えはみんなに衝撃だったようで、「えー！こわーい」「やだー」「血の中にも？」「どうしたらいなくなるの？」と、表情を強張らせていました。「インフルエンザAになつたのにBにもなるの？」「何で吐くの？」「下痢するのもウィルスのせい？」と質問はつきず、薬剤師さんを取り囲んだ子ども達でした。



発育測定 2月 5日 (木)

0歳児健診 2月 4日 (水)

2月 18日 (水)

保健指導予定 耳について



食育だより

We want to cook delicious food



二月は一年の中で一番寒い季節ですが、節分を境に徐々に日がのび春になる準備が始まります。晴れている日は元気に外で遊び、太陽の光をたくさん浴びましょう。

5歳ナノ組 「具沢山みそ汁」

5歳ナノ組さんと「具沢山みそ汁」を作りました。

今回は包丁を使って沢山の具材を切りました。6月から始めた包丁。

最初は恐る恐る切っていた子ども達。今では一人で切れる子も。

かつおだしに具材をどんどん入れて火にかけ、味噌を溶いて、出来上がり。とてもおいしく出来ました。



3歳ナノ組 「ココアスコーン」

粉をふるって、油と豆乳を泡立て器でぐるぐるさせて、粉と油と豆乳をこねこねして、生地を丸めて、大忙しのクッキング。出来上がったスコーンはココアのいい香りがして、大人気でした。



節分ってなあに？

節分は、本来は各季節の始まりの日の前のこと。季節の始まりは立春、立夏、立秋、立冬です。

節分には豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりする風習があります。特に豆まきは子どもが楽しみにしているイベントの一つです。豆をまくのは穀物である豆には「生命力と魔除けの力」が備わっていると考えられて来たからです。

また、魔除けには葉がチクチクとした柊の葉や、においの強いいわしの頭を用意する風習もあります。給食ではいわしの蒲焼きを提供します。モリモリ食べて鬼退治し、元気に過ごしてほしい願いを込めました。

2月の旬の食材

はくさい、菜の花、こまつな、みずな、春菊、ブロッcoli、カリフラワー、かぶ、だいこん、いちご、りんご、ポンカン、いよかん、みかん、いわし、かれい、さば、たら

2月の行事食

3日（火）節分

〔昼食〕

ご飯、いわしのかば焼き

ブロッcoliのしらす和え

かぶとなめこのみそ汁、りんご

〔おやつ〕 鬼の金棒パン

9日（月）カミカミ給食

〔昼食〕

カルシウムふりかけご飯

高野豆腐のチリソース風

もやしのナムル、中華スープ、オレンジ

13日（金）バレンタインデー

〔おやつ〕 バレンタインクッキー

25日（水）お誕生日会

〔昼食〕

ロールパン、鶏肉のコーンフレーク焼き

フレンチサラダ、

かぶとベーコンの豆乳スープ、みかん

〔おやつ〕

お誕生日ケーキ（豆腐ブラウニー・いちご）



