



ひばりゆりかご保育園 10月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
1 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 大豆サラダ スープ ポテトフライ・M	2 わかめご飯 レバーの南蛮揚げ もやしのナムル みそ汁 フルーツゼリー・M 乳児健診 平成30年5～6月生まれ 平成29年11～12月生まれ	3 ご飯 花しゅうまい ひじき納豆 みそ汁 おでん・麦茶	4 きのこクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ フルーツ スープ ラスク・M	5 ご飯 鮭のムニエル マカロニサラダ スープ サブレ&おせんべい・M	6 わかめうどん フルーツ クロワッサン・M
8 体育の日 	9 茶飯 豚肉の野菜巻き チーズサラダ スープ フルーツ&おせんべい・M	10 青菜ご飯 白身魚のフライ 炒り鶏 みそ汁 スイートポテト・M 避難訓練 (消防署立ち合い) 	11 ハッシュドビーフ グリーンサラダ チーズ スープ キャロットケーキ・M	12 吉野汁うどん フルーツ おにぎり・麦茶	13 ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツのソテー スープ おかし・M
15 ご飯 ポークビーンズ ツナサラダ スープ ミニドーナツ&おせんべい・M	16 ご飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草の白和え みそ汁 いももち・M	17 ご飯 親子煮 キャベツの昆布和え みそ汁 スティックパイ・M	18 焼きうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ スープ 揚げパン・M	19 栗おこわ 豆腐ハンバーグ れんこんのきんぴら みそ汁 焼きいも・M	20 お弁当  おかし・M お弁当デー
22 麻婆豆腐ライス 春雨サラダ フルーツ スープ クラッカーサンド・M	23 ご飯 鮭のみそ焼き 肉じゃが すまし汁 コーンフレーク・M	24 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 	25 ふりかけご飯 ちくわの磯辺揚げ 納豆サラダ みそ汁 クッキー&小魚・M	26 カレーライス コーンサラダ チーズ スープ マカロニきなこ・M 1歳6ヶ月児健診 平成29年1～3月生まれ	27 野菜たっぷりうどん フルーツ クリームパン・M
29 ご飯 豚肉のしょうが焼き わかめサラダ みそ汁 かりんとう&おせんべい・M	30 ふりかけご飯 さんまのおかか煮 ほうれん草サラダ みそ汁 フルーツヨーグルト・M	31 肉豆腐うどん フルーツ フレンチトースト・M	今が旬！！おいしい鮭 秋が旬の「鮭」は、脂がのっていて美味。おいしい鮭を選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶこと。鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の分類だと白身魚。餌となるエビの殻などに含まれる“アスタキサンチン”によって身がオレンジ色になっています。身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきましょう。  		エネルギー・・・506kcal たんぱく質・・・20.1g 太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。

Mは牛乳です。おやつにはヨーグルトもつきます。材料の都合により献立を変更することがあります。 ひばりゆりかご保育園

ひばりゆりかご保育園 10月の離乳食(後期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
1 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 野菜と大豆のスープ煮 スープ いももち・麦茶	2 わかめご飯 レバーの南蛮焼き もやしのナムル みそ汁 フルーツゼリー・麦茶 乳児健診 平成30年5~6月生まれ 平成29年11~12月生まれ	3 軟飯 花しゅうまい ひじき納豆 みそ汁 おでん・麦茶	4 きのこクリームリゾット ブロッコリーのスープ煮 フルーツ スープ ラスク・麦茶	5 軟飯 鮭のムニエル 温野菜 スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	6 わかめうどん フルーツ チーズサンド・麦茶
8 体育の日 	9 茶飯 豚ひき肉と野菜のケチャップ煮 キャベツのチーズ煮 スープ フルーツ&ベビーせんべい・麦茶	10 青菜ご飯 白身魚のムニエル 炒り鶏 みそ汁 スイートポテト・麦茶 避難訓練 (消防署立ち合い) 	11 ハヤシライス 温野菜 チーズ スープ キャロットケーキ・麦茶	12 吉野汁うどん フルーツ おにぎり・麦茶	13 ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツのソテー スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶
15 軟飯 ポークビーンズ キャベツとツナのスープ煮 スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	16 軟飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草の白和え みそ汁 いももち・麦茶	17 軟飯 親子煮 キャベツの昆布和え みそ汁 さつまいもスティック・麦茶	18 野菜たっぷりうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ ラスク・麦茶	19 軟飯 豆腐ハンバーグ れんこんのきんぴら みそ汁 焼きいも・麦茶	20 お弁当  ビスケット&ベビーせんべい・麦茶 お弁当デー
22 麻婆豆腐ライス キャベツの酢の物 フルーツ スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	23 軟飯 鮭のみそ焼き 肉じゃが すまし汁 かぼちゃの茶巾・麦茶	24 お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 	25 ふりかけご飯 白身魚の塩焼き 納豆サラダ みそ汁 ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	26 軟飯 鶏肉と野菜のチーズ焼き コーンとわかめのスープ煮 スープ さつまいもとりんごの甘煮・麦茶 1歳6ヶ月児健診 平成29年1~3月生まれ	27 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズサンド・麦茶
29 軟飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとわかめの酢の物 みそ汁 ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	30 ふりかけご飯 白身魚のおかか煮 ほうれん草のソテー みそ汁 フルーツヨーグルト・麦茶	31 肉豆腐うどん フルーツ フレンチトースト・麦茶	今が旬!!おいしい鮭 秋が旬の「鮭」は、脂がのっていて美味。おいしい鮭を選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶこと。鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の分類だと白身魚。餌となるエビの殻などに含まれる「アスタキサンチン」によって身がオレンジ色になっています。身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきます。  		 太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。

おやつにはヨーグルトもつきます。材料の都合により献立を変更することがあります。 ひばりゆりかご保育園

ひばりゆりかご保育園 10月の離乳食(中期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
1 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ じゃがいものマッシュ・麦茶	2 7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ フルーツヨーグルト・麦茶 乳児健診 平成30年5~6月生まれ 平成29年11~12月生まれ	3 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ おでん(大根、じゃがいも)・麦茶	4 クリームリゾット ブロッコリーのスープ煮 野菜スープ パン粥・麦茶	5 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	6 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・麦茶
8 体育の日 	9 7倍粥 豚ひき肉と野菜のケチャップ煮 野菜スープ すりりんご&ベビーせんべい・麦茶	10 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ さつまいものマッシュ・麦茶 避難訓練 (消防署立ち合い) 	11 7倍粥 大豆の野菜あんかけ 野菜スープ にんじんとりんごの甘煮・麦茶	12 煮込み吉野汁うどん パナナ 7倍粥・麦茶	13 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶
15 7倍粥 大豆と野菜のトマト煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	16 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ じゃがいものマッシュ・麦茶	17 7倍粥 ささみの野菜あんかけ 野菜スープ さつまいものマッシュ・麦茶	18 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・麦茶	19 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 焼きいも・麦茶	20 お弁当  ビスケット&ベビーせんべい・麦茶 お弁当デー
22 7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	23 7倍粥 白身魚と野菜のみそ煮 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	24 お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 	25 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	26 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ さつまいもとりんごの甘煮・麦茶 1歳6ヶ月児健診 平成29年1~3月生まれ	27 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・麦茶
29 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	30 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ フルーツヨーグルト・麦茶	31 煮込み肉豆腐うどん パナナ パン粥・麦茶	今が旬!!おいしい鮭 秋が旬の「鮭」は、脂がのって美味。おいしい鮭を選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶこと。鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の分類だと白身魚。餌となるエビの殻などに含まれる“アスタキサンチン”によって身がオレンジ色になっています。身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきます。  		 太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。

おやつにはヨーグルトもつきます。材料の都合により献立を変更することがあります。 ひばりゆりかご保育園

ひばりゆりかご保育園 10月の離乳食(前期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
1 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 大豆 にんじん ほうれん草 玉ねぎ	2 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ 米 豆腐 にんじん ほうれん草 大根 キャベツ	3 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 米 納豆 玉ねぎ にんじん 小松菜	4 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 ブロccoli かぶ	5 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 米 白身魚 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	6 うどんクタクタ煮 大豆野菜煮 野菜スープ うどん 大豆 にんじん 玉ねぎ 大根
8 体育の日 	9 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 大豆 にんじん キャベツ 玉ねぎ かぶ	10 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ  避難訓練(消防署立ち合い) 米 白身魚 にんじん 大根 ほうれん草	11 つぶし10倍粥 大豆の野菜あんかけ 野菜スープ 米 ジャがいも 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	12 うどんクタクタ煮 豆腐野菜煮 野菜スープ うどん 豆腐 にんじん 玉ねぎ 小松菜	13 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ かぶ
15 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ	16 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 米 白身魚 ほうれん草 にんじん 大根	17 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ 米 豆腐 にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	18 うどんクタクタ煮 白身魚野菜煮 野菜スープ うどん 白身魚 にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロccoli	19 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 玉ねぎ にんじん 小松菜	20 お弁当  お弁当デー
22 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ 米 ジャがいも 豆腐 にんじん キャベツ 玉ねぎ	23 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 米 ジャがいも 白身魚 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	24 お楽しみメニュー  お誕生日会 	25 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 米 納豆 にんじん キャベツ 大根 小松菜	26 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 米 ジャがいも 白身魚 にんじん 玉ねぎ かぶ	27 うどんクタクタ煮 大豆の野菜あんかけ 野菜スープ うどん 大豆 にんじん 玉ねぎ 大根 白菜
29 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 玉ねぎ キャベツ 大根	30 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 米 白身魚 ほうれん草 にんじん キャベツ	31 うどんクタクタ煮 豆腐野菜煮 野菜スープ うどん 豆腐 にんじん 玉ねぎ 小松菜	今が旬!!おいしい鮭 秋が旬の「鮭」は、脂がのって美味。おいしい鮭を選ぶコツは、オレンジ色が濃いものを選ぶこと。鮭の身はオレンジ色ですが、実は魚の分類だと白身魚。餌となるエビの殻などに含まれる「アスタキサンチン」によって身がオレンジ色になっています。身の色をよく見て、新鮮な魚を選び、おいしくいただきます。  		保健センター事業 2日(火)乳児健診 平成30年5~6月生まれ 平成29年11~12月生まれ 26日(金)1歳6ヶ月児健診 平成29年1~3月生まれ 太字は園行事です。

材料の都合により献立を変更することがあります。 ひばりゆりかご保育園