











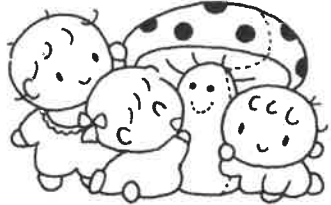

ひばりゆりかご保育園9月の献立 & 行事予定



月	火	水	木	金	土
2 ご飯 豚肉の野菜巻き きゅうりの酢の物 みそ汁 お好み焼き・M	3 ご飯 松風焼き 納豆サラダ みそ汁 ドーナツ&おせんべい・M	4 ご飯 豚肉のしょうが焼き グリーンサラダ みそ汁 チーズクリームサンド・M	5 ふりかけご飯 白身魚のフライ ほうれん草サラダ スープ 巨峰ゼリー・M	6 肉みそスパゲティ ツナサラダ フルーツ スープ かぼちゃドーナツ・M	7 ふりかけご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ スープ おかし・M
9 冷やし五目うどん フルーツ おにぎり・麦茶	10 ご飯 はんぺんフライ ほうれん草の納豆和え みそ汁 チーズドック・M	11 ご飯 鮭の塩焼き 切干煮 すまし汁 スイートポテト・M 資源回収Week	12 カレーライス はるさめサラダ チーズ スープ サブレ&おかき・M	13 ふりかけご飯 花しゅうまい 炒り鶏 スープ お月見だんご・麦茶	14 わかめうどん フルーツ クリームパン・M
16 敬老の日 	17 ハッシュドビーフ キャベツの昆布和え チーズ スープ ロールカステラ・M	18 焼きそば コーンサラダ フルーツ スープ ジャムパン・M	19 お弁当 バームクーヘン&おせんべい・M お弁当デー 	20 ご飯 かじきのおろし煮 大豆サラダ みそ汁 ミルクくずもち・M 避難訓練 	21 野菜たっぷりうどん チーズ クロワッサン・M
23 秋分の日 	24 青菜ご飯 マヨ焼きチキン わかめサラダ みそ汁 コーンフレーク・M	25 お楽しみメニュー ケーキ・M お誕生日会 保育参観・参加Week	26 ふりかけご飯 ポークビーンズ ひじきのマリネ スープ ビスケット&おせんべい・M	27 カレーうどん フルーツ ホットサンド・M	28 ふりかけご飯 チキンのトマト煮 キャベツのソテー スープ おかし・M
30 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 チーズサラダ みそ汁 ポテトフライ・M	☆ 秋の味覚 さつまいも ☆ さつまいもの旬は9月～11月といわれています。最近では、1年中手に入りますが、やはり旬のものは栄養価が高く、おいしいので初ものを食べたいですね。選ぶポイントは、ふっくらとした太いものがおおすすめです。ひげが堅いものや、表皮の一部が黒く変色しているものは、古いものも多く、味も苦い場合があるので避けましょう。切り口にアメ色のみつが染み出てくるものは、糖度が高くなります。低温に弱いので13℃以上の場所で保存しましょう。 また、さつまいものビタミンCは、熱に強いのが特徴で、加熱してもほとんど失われず、摂取することができます。				エネルギー・・・512kcal たんぱく質・・・20.3g 太字は園行事です。


ひばりゆりかご保育園9月の離乳食(前期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
2 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ	3 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ	4 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ	5 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ	6 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ	7 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ	
米 白身魚 にんじん キャベツ 玉ねぎ	米 納豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	米 大豆 玉ねぎ キャベツ 大根	米 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ かぶ	米 豆腐 にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	米 大豆 キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ	
9 うどんクタクタ煮 豆腐野菜煮 野菜スープ	10 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ	11 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ	12 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ	13 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ	14 うどんクタクタ煮 白身魚野菜煮 野菜スープ	
資源回収Week						
うどん 豆腐 にんじん 玉ねぎ 小松菜	米 納豆 ほうれん草 にんじん キャベツ	米 白身魚 にんじん 大根 ほうれん草	米 ジャがいも 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	米 豆腐 玉ねぎ にんじん 大根 かぶ	うどん 白身魚 にんじん 玉ねぎ 大根	
16 敬老の日 	17 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ	18 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ	19 お弁当  お弁当デー	20 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 避難訓練 	21 うどんクタクタ煮 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 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	米 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ		米 白身魚 大根 にんじん キャベツ 小松菜	うどん 豆腐 にんじん 玉ねぎ 大根 白菜	
23 秋分の日 	24 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ	25 お楽しみメニュー 	26 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ	27 うどんクタクタ煮 豆腐野菜煮 野菜スープ	28 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ	
	保育参観・参加Week		お誕生日会			
	米 白身魚 キャベツ 大根 小松菜		米 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ	うどん 豆腐 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	米 ジャがいも 白身魚 にんじん 玉ねぎ キャベツ	
30 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ	☆ 秋の味覚 さつまいも ☆ さつまいもの旬は9月~11月といわれています。最近では、1年中手に入りますが、やはり旬のものは栄養価が高く、おいしいので初ものを食べたいですね。選ぶポイントは、ふっくらとした太いものがおすすめです。ひげが堅いものや、表皮の一部が黒く変色しているものは、古いものも多く、味も苦い場合があるので避けましょう。切り口にアメ色のみつが染み出てくるものは、糖度が高くなります。低温に弱いので13℃以上の場所で保存しましょう。 また、さつまいものビタミンCは、熱に強いのが特徴で、加熱してもほとんど失われず、摂取することができます。 					
米 ジャがいも 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 大根				 太字は園行事です。		

ひばりゆりかご保育園9月の離乳食(中期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
2 7倍粥 白身魚と野菜のケチャップ煮 野菜スープ じゃがいものマッシュ・麦茶	3 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	4 7倍粥 大豆野菜煮 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 りんごの甘煮・麦茶	6 7倍粥 豚ひき肉と野菜のみそ煮 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	7 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	
9 煮込み五目うどん すりりんご 茶飯粥・麦茶	10 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	11 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ さつまいものマッシュ・麦茶	12 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	13 7倍粥 鶏ひき肉の野菜あんかけ 野菜スープ お月見だんご・麦茶	14 煮込み野菜うどん パナナ パン粥・麦茶	
← 資源回収Week →						
16 敬老の日 	17 7倍粥 豆腐と野菜のトマト煮 野菜スープ じゃがいものマッシュ・麦茶	18 五目おじや パナナ 野菜スープ パン粥・麦茶	19 お弁当  ビスケット&ベビーせんべい・麦茶 お弁当デー 	20 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 避難訓練 	21 煮込み野菜うどん すりりんご パン粥・麦茶	
23 秋分の日 	24 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	25 お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 保育参観・参加Week	26 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	27 煮込み五目うどん パナナ パン粥・麦茶	28 7倍粥 白身魚と野菜のトマト煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	
30 7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ じゃがいものマッシュ・麦茶	☆ 秋の味覚 さつまいも ☆ さつまいもの旬は9月~11月といわれています。最近では、1年中手に入りますが、やはり旬のものは栄養価が高く、おいしいので初ものを食べたいですね。選ぶポイントは、ふっくらとした太いものがおすすです。ひげが堅いものや、表皮の一部が黒く変色しているものは、古いものが多く、味も苦い場合があるので避けましょう。切り口にアメ色のみつが染み出てくるものは、糖度が高くなります。低温に弱いので13℃以上の場所で保存しましょう。 また、さつまいものビタミンCは、熱に強いのが特徴で、加熱してもほとんど失われず、摂取することができます。					 太字は園行事です。

