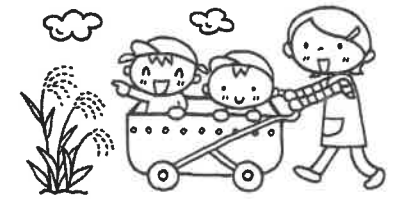




ひばりゆりかご保育園11月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
2 ご飯 ポークビーンズ グリーンサラダ スープ ビスケット&おせんべい・M	3 文化の日 	4 ハッシュドビーフ コーンサラダ チーズ スープ おでん・麦茶	5 肉みそスパゲティ ブロッコリーのオープン焼き フルーツ スープ ホットドック・M	6 ご飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁 チーズドック・M 歯科健診 	7 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
9 ご飯 豚肉の野菜巻き ツナサラダ スープ サブレ&おせんべい・M	10 わかめご飯 レバーの南蛮揚げ マカロニサラダ スープ 焼きいも・M	11 焼きそば 大豆サラダ フルーツ スープ おにぎり・麦茶	12 ご飯 白身魚のみそ焼き 肉じゃが すまし汁 肉まん・M	13 茶飯 花しゅうまい 切干煮 みそ汁 お迎え訓練のためおやつはなし 災害時お迎え訓練 	14 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M
16 青菜ご飯 マヨ焼きチキン キャベツの昆布和え みそ汁 スティックパイ・M	17 きのご飯 さんまのおろし煮 ほうれん草サラダ みそ汁 ホットケーキ・M	18 ちゃんぽんうどん フルーツ 揚げパン・M	19 ふりかけご飯 はんぺんフライ れんこんのきんぴら みそ汁 ロールカステラ・M	20 お弁当  ドーナツ&おせんべい・M お弁当デー 	21 ハヤシライス もやしのサラダ チーズ スープ おかし・M
23 勤労感謝の日 	24 吉野汁うどん フルーツ ラスク・M 3歳児健診 平成29年7月~9月生まれ	25 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 	26 ご飯 鮭の塩焼き ひじき納豆 みそ汁 かりんとう&おせんべい・M	27 カレーライス はるさめサラダ チーズ スープ コーンフレーク・M	28 わかめうどん フルーツ クロワッサン・M
30 麻婆豆腐ライス わかめサラダ チーズ スープ ポテトフライ・M	魚を食べて健康生活  <p> ☆魚の優れた栄養 魚は優秀なたんぱく源。また魚油は、肉とは違い不飽和脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)を豊富に含んでいて、脂質代謝異常を予防し、動脈硬化や虚血性心疾患の発症を抑えます。さらに魚の身には、カルシウムやビタミンなど、体に必要なものがいっぱい含まれています。 </p> <p> ☆魚調理の苦手を減らそう 魚調理が苦手な理由は「においが手につく」「ゴミが生臭い」といったこと。手につくにおいは、酢で洗ってから石鹸を使えば落ち、生ごみの魚臭さは熱湯をかけるだけで驚く程消すことができます。魚に触れることが嫌な場合は、切り身や缶詰から始めてもOK。まずは、魚を家庭で調理することに挑戦してみましょう。 </p> 				今月の平均栄養価 エネルギー・・・506kcal たんぱく質・・・18.8g 太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。

ひばりゆりかご保育園11月の離乳食(後期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
2 軟飯 ポークビーンズ 温野菜 スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	3 文化の日 	4 ハヤシライス コーンとわかめのスープ煮 チーズ スープ おでん・麦茶	5 肉みそあんかけご飯 ブロッコリーのやわらか煮 フルーツ スープ きなこペーストサンド・麦茶	6 軟飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁 チーズドック・麦茶 歯科健診 	7 軟飯 照り焼きチキン キャベツのソテー スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶
9 軟飯 ササミと野菜のケチャップ煮 キャベツとツナのスープ煮 スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	10 わかめご飯 レバーの南蛮揚げ ほうれん草のソテー スープ 焼きいも・麦茶	11 五目おじや 大豆と根菜の煮物 フルーツ スープ おにぎり・麦茶	12 軟飯 白身魚のみそ焼き 肉じゃが すまし汁 蒸しパン・麦茶	13 茶飯 花しゅうまい 切干煮 みそ汁 お迎え訓練のためおやつはなし 災害時お迎え訓練 	14 野菜たっぷりうどん フルーツ ラスク・麦茶
16 青菜ご飯 チキンの甘辛煮 キャベツの昆布和え みそ汁 さつまいもスティック・麦茶	17 きのご飯 白身魚のおろし煮 ほうれん草のおひたし みそ汁 ホットケーキ・麦茶	18 ちゃんぽんうどん フルーツ チーズサンド・麦茶	19 ふりかけご飯 白身魚の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁 りんごの甘煮・麦茶	20 お弁当  ビスケット&パピーせんべい・麦茶 お弁当デー 	21 ハヤシライス もやしのサラダ チーズ スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶
23 勤労感謝の日 	24 吉野汁うどん フルーツ ラスク・麦茶 3歳児健診 平成29年7月~9月生まれ	25 お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 	26 軟飯 鮭の塩焼き ひじき納豆 みそ汁 ビスケット&パピーせんべい・麦茶	27 軟飯 鶏肉と野菜のチーズ煮 キャベツの酢の物 スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	28 わかめうどん フルーツ チーズサンド・麦茶
30 麻婆豆腐ライス わかめとキャベツのおひたし チーズ スープ いももち・麦茶	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>☆魚の優れた栄養 魚は優秀なたんぱく源。また魚油は、肉とは違い不飽和脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)を豊富に含んでいて、脂質代謝異常を予防し、動脈硬化や虚血性心疾患の発症を抑えます。さらに魚の身には、カルシウムやビタミンなど、体に必要なものがいっぱい含まれています。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>魚を食べて健康生活 ☆魚調理の苦手を減らそう 魚調理が苦手な理由は「においが手につく」「ゴミが生臭い」といったこと。手につくにおいは、酢で洗ってから石鹸を使えば落ち、生ごみの魚臭さは熱湯をかけるだけで驚く程消すことができます。 魚に触れることが嫌な場合は、切り身や缶詰から始めてもOK。まずは、魚を家庭で調理することに挑戦してみましょう。</p>  </div> </div>				



太字は園行事です。
細字は保健センター事業です。

ひばりゆりかご保育園11月の離乳食(中期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
2 7倍粥 大豆と野菜のトマト煮 野菜スープ ビスケット&ペビーせんべい・麦茶	3 文化の日 	4 7倍粥 ササミの野菜あんかけ 野菜スープ おでん(大根、じゃがいも)・麦茶	5 7倍粥 豚ひき肉の野菜あんかけ 野菜スープ パン粥・麦茶	6 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ かぼちゃのチーズ和え・麦茶 歯科健診 	7 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&ペビーせんべい・麦茶
9 7倍粥 ササミと野菜のケチャップ煮 野菜スープ ビスケット&ペビーせんべい・麦茶	10 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 焼きいも・麦茶	11 五目おじや 大豆と大根の煮物 野菜スープ 7倍粥・麦茶	12 7倍粥 白身魚と野菜のみそ煮 野菜スープ 蒸しパン・麦茶	13 茶飯粥 大豆野菜煮 野菜スープ お迎え訓練のためおやつはなし 災害時お迎え訓練 	14 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・麦茶
16 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ さつまいものマッシュ・麦茶	17 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	18 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・麦茶	19 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ りんごの甘煮・麦茶	20 お弁当  ビスケット&ペビーせんべい・麦茶 お弁当デー 	21 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ ビスケット&ペビーせんべい・麦茶
23 勤労感謝の日 	24 煮込み吉野汁うどん すりりんご パン粥・麦茶 3歳児健診 平成29年7月~9月生まれ	25 お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 	26 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ ビスケット&ペビーせんべい・麦茶	27 7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	28 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・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	31   魚を食べて健康生活 ☆魚調理の苦手を減らそう 魚調理が苦手な理由は「においが手につく」「ゴミが生臭い」といったこと。手につくにおいは、酢で洗ってから石鹸を使えば落ち、生ごみの魚臭さは熱湯をかけるだけで驚く程消すことができます。魚に触れることが嫌な場合は、切り身や缶詰から始めてもOK。まずは、魚を家庭で調理することに挑戦してみましょう。 				



太字は園行事です。
細字は保健センター事業です。

ひばりゆりかご保育園3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 大豆野菜煮 野菜スープ 米 じゃがいも 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	3 文化の日  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 かぶ 白菜	4 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 かぶ 白菜	5 つぶし10倍粥 大豆の野菜あんかけ 野菜スープ 米 大豆 にんじん 玉ねぎ	6 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 歯科健診 米 白身魚 ほうれん草 にんじん 大根	7 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
9 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 にんじん キャベツ 玉ねぎ かぶ	10 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 玉ねぎ	11 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 じゃがいも 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根	12 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 米 じゃがいも 白身魚 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	13 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 災害時お迎え訓練 米 大豆 玉ねぎ 大根 にんじん 小松菜	14 うどんクタクタ煮 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ うどん 豆腐 にんじん 玉ねぎ 白菜 大根
16 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 米 納豆 キャベツ 大根 小松菜	17 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 米 白身魚 大根 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ	18 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 玉ねぎ キャベツ	19 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 米 白身魚 にんじん 大根 玉ねぎ	20 お弁当  お弁当デー 	21 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 じゃがいも 豆腐 にんじん 玉ねぎ キャベツ
23 勤労感謝の日 	24 うどんクタクタ煮 納豆野菜煮 野菜スープ うどん 納豆 にんじん 玉ねぎ 小松菜	25 お楽しみメニュー  お誕生日会 	26 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 米 白身魚 にんじん 大根 ほうれん草	27 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ 米 じゃがいも 豆腐 にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ	28 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
30 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 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	31   魚を食べて健康生活 ☆魚調理の苦手さを減らそう 魚調理が苦手な理由は「においが手につく」「ゴミが生臭い」といったこと。手につくにおいは、酢で洗ってから石鹸を使えば落ち、生ごみの魚臭さは熱湯をかけるだけで驚く程消すことができます。魚に触れることが嫌な場合は、切り身や缶詰から始めてもOK。まずは、魚を家庭で調理することに挑戦してみましょう。 				保健センター事業 24日(火)3歳児健診 平成29年7月~9月生まれ 太字は園行事です。