



# ひばりゆりかご保育園 1月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
 <p><b>胃腸をいたわり、冬休みを元気に過ごそう!!</b></p> <p>大みそかやお正月などの行事にはごちそうを食べる機会が増えますね。おいしいものはついつい食べ過ぎてしまいますが、胃腸に負担をかけないために、腹八分目を心がけましょう。また、ダラダラ食べたりせず規則正しい生活も忘れずにしましょう。</p>		 <p><b>食べ過ぎ注意!!</b></p>	<p>エネルギー・・・506kcal たんぱく質・・・18.8g</p> <p>太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。</p>	<p>← <b>令和2年12月29日～令和3年1月3日まで冬休み</b> →</p>	
<p><b>4</b> ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツの昆布和え スープ ビスケット&amp;おせんべい・M <b>平常保育開始</b></p>	<p><b>5</b> ふりかけご飯 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが みそ汁 ロールカステラ・M</p>	<p><b>6</b> ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきとれんこんのサラダ みそ汁 ホットドッグ・M</p>	<p><b>7</b> ご飯 白身魚のフライ 切干煮 すまし汁 焼きいも・M</p>	<p><b>8</b> きつねうどん フルーツ 蒸しパン・M</p>	<p><b>9</b> ふりかけご飯 ウィンナーのトマト煮 マカロニサラダ スープ おかし・M</p>
<p><b>11</b> 成人の日 </p>	<p><b>12</b> 青菜ご飯 鶏のさっぱり煮 コーンサラダ みそ汁 ポテトフライ・M</p>	<p><b>13</b> お弁当  サブレ&amp;おせんべい・M <b>お弁当デー</b> </p>	<p><b>14</b> 五目うどん フルーツ 揚げパン・M</p>	<p><b>15</b> カレーライス はるさめサラダ チーズ スープ おでん・麦茶 <b>避難訓練</b> </p>	<p><b>16</b> わかめうどん チーズ クロワッサン・M</p>
<p><b>18</b> ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き 大豆サラダ スープ マカロニきなこ・M</p>	<p><b>19</b> ご飯 松風焼き チーズサラダ スープ かりんとう&amp;おせんべい・M</p>	<p><b>20</b> お楽しみメニュー  ケーキ・M <b>お誕生日会</b> </p>	<p><b>21</b> 焼きそば ブロッコリーのおかか和え チーズ スープ ラスク・M</p>	<p><b>22</b> ご飯 鮭の塩焼き みそ汁 牛肉とれんこんの甘辛炒め 肉まん・M 1歳6ヶ月児健診 平成31年4月～令和元年6月生まれ</p>	<p><b>23</b> 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M</p>
<p><b>25</b> ご飯 ポークビーンズ グリーンサラダ スープ ドーナツ&amp;おせんべい・M</p>	<p><b>26</b> わかめご飯 レバーの南蛮揚げ ポテトサラダ みそ汁 チーズドッグ・M</p>	<p><b>27</b> 肉みそスパゲティ ツナサラダ フルーツ スープ おにぎり・麦茶</p>	<p><b>28</b> ご飯 かじきのおろし煮 ひじき納豆 みそ汁 ピザトースト・M</p>	<p><b>29</b> ハッシュドビーフ もやしのナムル フルーツ スープ コーンフレーク・M</p>	<p><b>30</b> ふりかけご飯 みそ焼きチキン キャベツのソテー スープ おかし・M</p>

# ひばりゆりかご保育園 1月の離乳食(後期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
<p>胃腸をいたわり、冬休みを元気に過ごそう!!</p> <p>大みそかやお正月などの行事にはごちそうを食べる機会が増えますね。おいしいものはつい食べ過ぎてしまいますが、胃腸に負担をかけないために、腹八分目を心がけましょう。また、ダラダラ食べたりせず規則正しい生活も忘れずにしましょう。</p>		<p>食べ過ぎ注意!!</p>	<p>太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。</p>	<p>1</p> <p>← 令和2年12月29日～令和3年1月3日まで冬休み →</p>	<p>2</p>
<p>4</p> <p>軟飯 照り焼きチキン キャベツの昆布和え スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p> <p>平常保育開始</p>	<p>5</p> <p>ふりかけご飯 白身魚の塩焼き 肉じゃが みそ汁 かぼちゃの茶巾・麦茶</p>	<p>6</p> <p>軟飯 豚肉のしょうが焼き ひじきとれんこんのサラダ みそ汁 きなこペーストサンド・麦茶</p>	<p>7</p> <p>軟飯 白身魚のみそ焼き 切干煮 すまし汁 焼きいも・麦茶</p>	<p>8</p> <p>きつねうどん フルーツ 蒸しパン・麦茶</p>	<p>9</p> <p>軟飯 鶏肉のトマト煮 温野菜 スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>
<p>11</p> <p>成人の日</p>	<p>12</p> <p>青菜ご飯 鶏のさっぱり煮 コーンとわかめのスープ煮 みそ汁 いももち・麦茶</p>	<p>13</p> <p>お弁当  お弁当 ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶 お弁当デー </p>	<p>14</p> <p>五目うどん フルーツ きなこペーストサンド・麦茶</p>	<p>15</p> <p>軟飯 鶏肉と野菜のチーズ煮 キャベツの酢の物 スープ おでん・麦茶 避難訓練 </p>	<p>16</p> <p>わかめうどん チーズ ラスク・麦茶</p>
<p>18</p> <p>ふりかけご飯 鶏肉と野菜のケチャップ煮 キャベツと大豆のスープ煮 スープ りんごとさつまいもの甘煮・麦茶</p>	<p>19</p> <p>軟飯 松風焼き キャベツのチーズ煮 スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	<p>20</p> <p>お楽しみメニュー  お楽しみメニュー ケーキ・麦茶 お誕生日会 </p>	<p>21</p> <p>五目おじや ブロッコリーのおかか和え チーズ スープ ラスク・麦茶</p>	<p>22</p> <p>軟飯 鮭の塩焼き みそ汁 牛肉とれんこんの甘辛炒め 蒸しパン・麦茶 1歳6ヶ月児健診 平成31年4月～令和元年6月生まれ</p>	<p>23</p> <p>野菜たっぷりうどん フルーツ チーズサンド・麦茶</p>
<p>25</p> <p>軟飯 ポークビーンズ 温野菜 スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	<p>26</p> <p>わかめご飯 レバーの南蛮煮 マッシュポテト みそ汁 チーズドッグ・麦茶</p>	<p>27</p> <p>肉みそあんかけご飯 キャベツとツナのスープ煮 フルーツ スープ おにぎり・麦茶</p>	<p>28</p> <p>軟飯 かじきのおろし煮 ひじき納豆 みそ汁 ピザトースト・麦茶</p>	<p>29</p> <p>軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 もやしのナムル スープ かぼちゃの茶巾・麦茶</p>	<p>30</p> <p>軟飯 みそ焼きチキン キャベツのソテー スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>

# ひばりゆりかご保育園 1月の離乳食(中期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
<p>胃腸をいたわり、冬休みを元気に過ごそう!!</p> <p>大みそかやお正月などの行事にはごちそうを食べる機会が増えますね。おいしいものはいっぱい食べて過ぎてしまいますが、胃腸に負担をかけないために、腹八分目を心がけましょう。また、ダラダラ食べたりせず規則正しい生活も忘れずにしましょう。</p>		<p>食べ過ぎ注意!!</p>	<p>太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。</p>	<p>1</p> <p>← 令和2年12月29日～令和3年1月3日まで冬休み →</p>	<p>2</p>
<p>4</p> <p>7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p> <p>平常保育開始</p>	<p>5</p> <p>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</p>	<p>6</p> <p>7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶</p>	<p>7</p> <p>7倍粥 白身魚と野菜のみそ煮 野菜スープ 焼きいも・麦茶</p>	<p>8</p> <p>煮込み五目うどん すりりんご 蒸しパン・麦茶</p>	<p>9</p> <p>7倍粥 大豆と野菜のトマト煮 野菜スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>
<p>11</p> <p>成人の日</p>	<p>12</p> <p>7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ じゃがいものマッシュ・麦茶</p>	<p>13</p> <p>お弁当  お弁当デー</p> <p>ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	<p>14</p> <p>煮込み五目うどん バナナ パン粥・麦茶</p>	<p>15</p> <p>7倍粥 ささみと野菜のチーズ煮 野菜スープ おでん(大根、じゃがいも)・麦茶 避難訓練 </p>	<p>16</p> <p>煮込み肉野菜うどん すりりんご パン粥・麦茶</p>
<p>18</p> <p>7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ りんごとさつまいもの甘煮・麦茶</p>	<p>19</p> <p>7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	<p>20</p> <p>お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 </p>	<p>21</p> <p>五目おじや ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ パン粥・麦茶</p>	<p>22</p> <p>7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 蒸しパン・麦茶 1歳6ヶ月児健診 平成31年4月～令和元年6月生まれ</p>	<p>23</p> <p>煮込み肉野菜うどん バナナ パン粥・麦茶</p>
<p>25</p> <p>7倍粥 大豆と野菜のトマト煮 野菜スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	<p>26</p> <p>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</p>	<p>27</p> <p>7倍粥 豚ひき肉の野菜あんかけ 野菜スープ しらす入り7倍粥・麦茶</p>	<p>28</p> <p>7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶</p>	<p>29</p> <p>7倍粥 ささみと野菜のトマト煮 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶</p>	<p>30</p> <p>7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>

# ひばりゆりかご保育園 1月の離乳食(前期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
<p>胃腸をいたわり、冬休みを元気に過ごそう!!</p> <p>大みそかやお正月などの行事にはごちそうを食べる機会が増えますね。おいしいものはつい食べ過ぎてしまいますが、胃腸に負担をかけないために、腹八分目を心がけましょう。また、ダラダラ食べたりせずに規則正しい生活も忘れずにしましょう。</p>		<p>食べ過ぎ注意!!</p>	<p>保健センター事業 22日(金)1歳6ヶ月児健診 平成31年4月~令和元年6月生まれ</p> <p>太字は園行事です。</p>	<p>1</p> <p>← 令和2年12月29日~令和3年1月3日まで冬休み →</p>	<p>2</p>
<p>4 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ <b>平常保育開始</b></p> <p>米 豆腐 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草</p>	<p>5 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ</p> <p>米 ジャがいも 白身魚 にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜</p>	<p>6 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 豆腐 玉ねぎ キャベツ にんじん</p>	<p>7 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 白身魚 にんじん 大根 小松菜 玉ねぎ</p>	<p>8 うどんクタクタ煮 納豆野菜煮 野菜スープ</p> <p>うどん 納豆 にんじん 玉ねぎ ほうれん草</p>	<p>9 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 大豆 にんじん 玉ねぎ かぶ</p>
<p>11 成人の日</p>	<p>12 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 ジャがいも 白身魚 大根 ほうれん草</p>	<p>13 お弁当</p> <p><b>お弁当デー</b></p>	<p>14 うどんクタクタ煮 豆腐野菜煮 野菜スープ</p> <p>うどん 豆腐 にんじん 玉ねぎ ほうれん草</p>	<p>15 つぶし10倍粥 大豆の野菜あんかけ 野菜スープ</p> <p><b>避難訓練</b></p> <p>米 ジャがいも 大豆 にんじん 玉ねぎ かぶ</p>	<p>16 うどんクタクタ煮 白身魚野菜煮 野菜スープ</p> <p>うどん 白身魚 にんじん 玉ねぎ 大根</p>
<p>18 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 大豆 にんじん キャベツ 玉ねぎ かぶ</p>	<p>19 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ</p> <p>米 豆腐 にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根</p>	<p>20 お楽しみメニュー</p> <p><b>お誕生日会</b></p>	<p>21 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 白身魚 にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー</p>	<p>22 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ</p> <p>米 白身魚 にんじん 大根 白菜</p>	<p>23 うどんクタクタ煮 豆腐野菜煮 野菜スープ</p> <p>うどん 豆腐 にんじん 玉ねぎ 大根 白菜</p>
<p>25 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ</p>	<p>26 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ</p> <p>米 ジャがいも 白身魚 玉ねぎ 大根 ほうれん草</p>	<p>27 つぶし10倍粥 大豆の野菜あんかけ 野菜スープ</p> <p>米 ジャがいも 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ</p>	<p>28 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 白身魚 大根 にんじん 小松菜 玉ねぎ</p>	<p>29 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ</p> <p>米 豆腐 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 白菜</p>	<p>30 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 大豆 キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ</p>