



# 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
<p>〈秋の味覚を味わいましょう!!〉 秋はさわやかな実りの季節です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいたいものです。子どもたちの食欲もぐんと増す時なので、ちょっと苦手なものがある子や、少食の子も食べられるようになるチャンスです。同じ食材でも料理を工夫していろいろ味わいましょう。 〈ちょっと苦手な子もいるきのこ類...〉 きのこ類は低カロリーで、肥満や便秘の予防になる食物繊維や、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDなどを含んでいます。また、いろいろな種類があり、調理法によって味も歯ざわりも違います。汁物、煮物、炊き込みご飯などに。また、卵とじなどおすすめです。</p>			<p>エネルギー・・・511Kcal たんぱく質・・・20.3g</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>1</b> 栗ご飯 ささみフライ 大豆サラダ すまし汁 じゃがいものチヂミ・M</p>	<p><b>2</b> 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</p>
<p><b>4</b> ご飯 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ みそ汁 かぼちゃのカップケーキ・M</p> <p>乳児健診 令和3年5月～6月生まれ 令和2年11月～12月生まれ</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 クッキー&amp;おせんべい・M</p>	<p><b>6</b> ナポリタン ひじきとれんこんのサラダ チーズ スープ 揚げパン・M</p>	<p><b>7</b> ご飯 さんまのおかか煮 切干煮 みそ汁 にらせんべい・M</p>	<p><b>8</b> 焼きそば ブロッコリーのおかか和え フルーツ スープ にんじん入りもちもちパンケーキ・M</p>	<p><b>9</b> 野菜たっぷりうどん フルーツ クロワッサン・M</p>
<p><b>11</b> 麻婆豆腐ライス もやしのナムル チーズ スープ サブレ&amp;おせんべい・M</p>	<p><b>12</b> きのこと汁うどん フルーツ おにぎり・麦茶</p>	<p><b>13</b> ご飯 白身魚のみそ焼き ほうれん草の納豆和え すまし汁 ロールカステラ・M 避難訓練</p>	<p><b>14</b> ふりかけご飯 肉団子の甘酢あんかけ わかめサラダ スープ スイートポテト・M</p>	<p><b>15</b> ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き グリーンサラダ スープ コーンフレーク・M</p>	<p><b>16</b> ちゃんぽんうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M</p>
<p><b>18</b> ご飯 親子煮 コーンサラダ みそ汁 ポテトフライ・M</p>	<p><b>19</b> ふりかけご飯 かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ スープ かりんとう&amp;おせんべい・M</p>	<p><b>20</b> 青菜ご飯 マグロカツ 炒り鶏 みそ汁 クラッカーサンド・M</p>	<p><b>21</b> ご飯 ハンバーグ ほうれん草サラダ みそ汁 焼きいも・M</p>	<p><b>22</b> お弁当  ドーナツ&amp;ビスケット・M お弁当デー </p>	<p><b>23</b> わかめうどん チーズ クロワッサン・M</p>
<p><b>25</b> わかめご飯 鶏のさっぱり煮 チーズサラダ スープ スティックパイ・M</p>	<p><b>26</b> カレーライス ツナサラダ フルーツ スープ 肉まん・M</p>	<p><b>27</b> さつまいもご飯 すきやき風肉豆腐 キャベツの昆布和え みそ汁 バームクーヘン&amp;おせんべい・M</p>	<p><b>28</b> お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 1歳6ヶ月児健診 令和2年1月～3月生まれ</p>	<p><b>29</b> 吉野汁うどん フルーツ ラスク・M</p>	<p><b>30</b> ふりかけご飯 ポークビーンズ キャベツのソテー スープ おかし・M</p>

Mは牛乳です。おやつには、ヨーグルトがつきます。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
<p>〈秋の味覚を味わいましょう!!〉                      秋はさわやかな実りの季節です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいたいものです。子どもたちの食欲もぐんと増す時なので、ちょっと苦手なものがある子や、少食の子も食べられるようになるチャンスです。同じ食材でも料理を工夫していろいろ味わいましょう。                      〈ちょっと苦手な子もいるきのこ類...〉                      きのこ類は低カロリーで、肥満や便秘の予防になる食物繊維や、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを含んでいます。また、いろいろな種類があり、調理法によって味も歯ざわりも違います。汁物、煮物、炊き込みご飯などに。また、卵とじなどおすすめです。</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>1</b> 7倍粥 ささみの野菜あんかけ 野菜スープ じゃがいものマッシュ・麦茶</p>	<p><b>2</b> 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><b>4</b> 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶</p>	<p><b>5</b> 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	<p><b>6</b> 7倍粥 ささみと野菜のケチャップ煮 野菜スープ パン粥・麦茶</p>	<p><b>7</b> 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ バナナ&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	<p><b>8</b> 五目おじや ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ にんじんの甘煮・麦茶</p>	<p><b>9</b> 煮込み肉野菜うどん バナナ パン粥・麦茶</p>
<p>乳児健診 令和3年5月~6月生まれ 令和2年11月~12月生まれ</p>					
<p><b>11</b> 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><b>12</b> 煮込み肉野菜うどん すりりんご 茶飯粥・麦茶</p>	<p><b>13</b> 7倍粥 白身魚と野菜のみそ煮 野菜スープ パン粥・麦茶 避難訓練</p>	<p><b>14</b> 7倍粥 豚ひき肉の野菜あんかけ 野菜スープ さつまいものマッシュ・麦茶</p>	<p><b>15</b> 7倍粥 ささみと野菜のケチャップ煮 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶</p>	<p><b>16</b> 煮込み肉野菜うどん バナナ パン粥・麦茶</p>
<p><b>18</b> 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ じゃがいものマッシュ・麦茶</p>	<p><b>19</b> 7倍粥 ささみの野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	<p><b>20</b> 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ りんごの甘煮・麦茶</p>	<p><b>21</b> 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 焼きいも・麦茶</p>	<p><b>22</b> お弁当  お弁当デー  ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	<p><b>23</b> 煮込み肉野菜うどん すりりんご パン粥・麦茶</p>
<p><b>25</b> 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ さつまいものマッシュ・麦茶</p>	<p><b>26</b> 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 蒸しパン・麦茶</p>	<p><b>27</b> さつまいも入り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><b>28</b> お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 1歳6ヶ月児健診 令和2年1月~3月生まれ</p>	<p><b>29</b> 煮込み五目うどん バナナ パン粥・麦茶</p>	<p><b>30</b> 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>

おやつには、ヨーグルトがつきます。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
<p>〈秋の味覚を味わいましょう!!〉 秋はさわやかな実りの季節です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいたいものです。子どもたちの食欲もぐんと増す時なので、ちょっと苦手なものがある子や、少食の子も食べられるようになるチャンスです。同じ食材でも料理を工夫していろいろ味わいましょう。 〈ちょっと苦手な子もいるきのこ類...〉 きのこ類は低カロリーで、肥満や便秘の予防になる食物繊維や、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを含んでいます。また、いろいろな種類があり、調理法によって味も歯ざわりも違います。汁物、煮物、炊き込みご飯などに。また、卵とじなどおすすめです。</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>1</b> 軟飯 ささみのソテー キャベツと大豆の出汁煮 すまし汁 じゃがいものチヂミ・麦茶</p>	<p><b>2</b> 軟飯 照り焼きチキン 温野菜 スープ ビスケット&amp;パピ-せんべい・麦茶</p>
<p><b>4</b> 軟飯 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ みそ汁 かぼちゃのカップケーキ・麦茶</p>	<p><b>5</b> ふりかけご飯 白身魚の塩焼き 肉じゃが みそ汁 ビスケット&amp;パピ-せんべい・麦茶</p>	<p><b>6</b> チキンライス ひじきとれんこんの煮物 チーズ スープ きなこペーストサンド・麦茶</p>	<p><b>7</b> 軟飯 白身魚のおかか煮 切干煮 みそ汁 にらせんべい・麦茶</p>	<p><b>8</b> 五目おじや ブロッコリーのおかか和え フルーツ スープ にんじん入りもちもちパンケーキ・麦茶</p>	<p><b>9</b> 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズサンド・麦茶</p>
<p>乳児健診 令和3年5月~6月生まれ 令和2年11月~12月生まれ</p>					
<p><b>11</b> 麻婆豆腐ライス もやしのナムル チーズ スープ ビスケット&amp;パピ-せんべい・麦茶</p>	<p><b>12</b> きのこ汁うどん フルーツ おにぎり・麦茶</p>	<p><b>13</b> 軟飯 白身魚のみそ焼き ほうれん草の納豆和え すまし汁 ラスク・麦茶 避難訓練</p>	<p><b>14</b> ふりかけご飯 肉団子の甘酢あんかけ キャベツとわかめの酢の物 スープ スイートポテト・麦茶</p>	<p><b>15</b> ふりかけご飯 鶏肉と野菜のケチャップ煮 温野菜 スープ かぼちゃの茶巾・麦茶</p>	<p><b>16</b> ちゃんぽんうどん フルーツ チーズサンド・麦茶</p>
<p><b>18</b> 軟飯 親子煮 コーンとわかめのスープ煮みそ汁 いももち・麦茶</p>	<p><b>19</b> ふりかけご飯 かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ スープ ビスケット&amp;パピ-せんべい・麦茶</p>	<p><b>20</b> 青菜ご飯 カジキの照り焼き 炒り鶏 みそ汁 クラッカーサンド・麦茶</p>	<p><b>21</b> 軟飯 ハンバーグ ほうれん草のソテー みそ汁 焼きいも・麦茶</p>	<p><b>22</b> お弁当  ビスケット&amp;パピ-せんべい・麦茶 お弁当デー </p>	<p><b>23</b> わかめうどん チーズ ラスク・麦茶</p>
<p><b>25</b> わかめご飯 鶏のさっぱり煮 キャベツのチーズ煮 スープ さつまいもスティック・麦茶</p>	<p><b>26</b> 軟飯 豚肉と野菜のチーズ煮 キャベツとツナのスープ煮 スープ 蒸しパン・麦茶</p>	<p><b>27</b> さつまいもご飯 肉豆腐 キャベツの昆布和え みそ汁 ビスケット&amp;パピ-せんべい・麦茶</p>	<p><b>28</b> お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 1歳6ヶ月児健診 令和2年1月~3月生まれ</p>	<p><b>29</b> 吉野汁うどん フルーツ ラスク・麦茶</p>	<p><b>30</b> ふりかけご飯 ポークビーンズ キャベツのソテー スープ ビスケット&amp;パピ-せんべい・麦茶</p>

おやつには、ヨーグルトがつきます。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(初期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
<p>〈秋の味覚を味わいましょう!!〉                      秋はさわやかな実りの季節です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいたいものです。子どもたちの食欲もぐんと増す時なので、ちょっと苦手なものがある子や、少食の子も食べられるようになるチャンスです。同じ食材でも料理を工夫していろいろな味わいましょう。                      〈ちょっと苦手な子もいるきのご類...〉                      きのご類は低カロリーで、肥満や便秘の予防になる食物繊維や、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンなどを含んでいます。また、いろいろな種類があり、調理法によって味も歯ざわりも違います。汁物、煮物、炊き込みご飯などに。また、卵とじなどおすすめです。</p>			<p>保健センター事業                      4日(月)乳児健診                      令和3年5月~6月生まれ                      令和2年11月~12月生まれ                      28日(木)1歳6ヶ月児健診                      令和2年1月~3月生まれ</p> <p>太字は園行事です。</p>		<p><b>1</b> つぶし10倍粥                      大豆の野菜あんかけ                      野菜スープ</p> <p>米                      大豆                      にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜</p>	<p><b>2</b> つぶし10倍粥                      豆腐野菜煮                      野菜スープ</p> <p>米                      豆腐                      キャベツ 玉ねぎ かぶ</p>
<p><b>4</b> 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 ほうれん草</p>	<p><b>5</b> つぶし10倍粥                      白身魚の野菜あんかけ                      野菜スープ</p> <p>米 ジャガイモ                      白身魚                      にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜</p>	<p><b>6</b> つぶし10倍粥                      豆腐野菜煮                      野菜スープ</p> <p>米                      豆腐                      にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ</p>	<p><b>7</b> 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 大根 キャベツ 玉ねぎ</p>	<p><b>8</b> つぶし10倍粥                      白身魚の野菜あんかけ                      野菜スープ</p> <p>米 ジャガイモ                      白身魚                      にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロccoli</p>	<p><b>9</b> 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 大根 白菜</p>	
<p><b>11</b> 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 ほうれん草 かぶ キャベツ</p>	<p><b>12</b> うどんクタクタ煮                      大豆野菜煮                      野菜スープ</p> <p>うどん                      大豆                      にんじん 玉ねぎ 小松菜</p>	<p><b>13</b> つぶし10倍粥                      白身魚野菜煮                      野菜スープ</p> <p><b>避難訓練</b>                      米                      白身魚                      ほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ</p>	<p><b>14</b> 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 ほうれん草</p>	<p><b>15</b> 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 キャベツ 玉ねぎ かぶ</p>	<p><b>16</b> うどんクタクタ煮                      大豆野菜煮                      野菜スープ</p> <p>うどん                      大豆                      にんじん 玉ねぎ キャベツ</p>	
<p><b>18</b> つぶし10倍粥                      豆腐野菜煮                      野菜スープ</p> <p>米                      豆腐                      にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜</p>	<p><b>19</b> つぶし10倍粥                      大豆の野菜あんかけ                      野菜スープ</p> <p>米                      大豆                      かぼちゃ 玉ねぎ ブロccoli</p>	<p><b>20</b> 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 キャベツ</p>	<p><b>21</b> つぶし10倍粥                      豆腐野菜煮                      野菜スープ</p> <p>米                      豆腐                      にんじん 玉ねぎ ほうれん草 大根</p>	<p><b>22</b> お弁当 </p> <p><b>お弁当デー</b></p> <p></p>	<p><b>23</b> 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><b>25</b> 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 かぶ 玉ねぎ</p>	<p><b>26</b> つぶし10倍粥                      納豆野菜煮                      野菜スープ</p> <p>米 ジャガイモ                      納豆                      にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草</p>	<p><b>27</b> つぶし10倍粥                      豆腐野菜煮                      野菜スープ</p> <p>米 さつまいも                      豆腐                      にんじん 玉ねぎ キャベツ</p>	<p><b>28</b> お楽しみメニュー </p> <p><b>お誕生日会</b></p>	<p><b>29</b> うどんクタクタ煮                      豆腐の野菜あんかけ                      野菜スープ</p> <p>うどん                      豆腐                      にんじん 玉ねぎ 小松菜</p>	<p><b>30</b> 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>	