



ひばりゆりかご保育園5月の献立 & 行事予定



月	火	水	木	金	土
2 ふりかけご飯 ポークビーンズ ツナサラダ スープ クッキー&おせんべい・M	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 青菜ご飯 マヨ焼きチキン わかめサラダ すまし汁 こいのぼりサブレ・M こどもの日 	7 野菜たっぷりうどん チーズ クロワッサン・M
9 ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え みそ汁 ドーナツ&おせんべい・M	10 ふりかけご飯 親子煮 大豆サラダ みそ汁 スイートポテト・M	11 カレーライス もやしのナムル チーズ スープ スティックパイ・M 避難訓練 	12 ご飯 白身魚のフライ 牛肉のチャプチェ みそ汁 ロールカステラ・M	13 たけのご飯 花しゅうまい ひじき納豆 スープ フルーチェ・M	14 わかめうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M
16 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 はるさめサラダ スープ ポテトフライ・M	17 ご飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草の白和え みそ汁 フルーツゼリー・M	18 焼きそば コーンサラダ フルーツ スープ ラスク・M	19 ご飯 ハンバーグ 切干煮 みそ汁 サブレ&おせんべい・M	20 ふりかけご飯 ちくわの磯辺揚げ 炒り鶏 みそ汁 チーズドッグ・M	21 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
23 ご飯 豚肉の野菜巻き チーズサラダ スープ わらびもち・M	24 カレーうどん フルーツ おにぎり・麦茶	25 ふりかけご飯 鮭の塩焼き 納豆サラダ みそ汁 コーンフレーク・M	26 お楽しみメニュー ケーキ・M お誕生日会  	27 お弁当 ぱんとろ お弁当 バウムクーヘン&おせんべい・M お弁当デー 	28 ちゃんぽんうどん フルーツ クロワッサン・M
30 ご飯 ささみフライ マカロニサラダ みそ汁 クラッカーサンド・M	31 肉みそスパゲティー グリーンサラダ チーズ スープ 揚げパン・M	<p>○朝ごはんを食べよう！！ 生活リズムを整える上でかかせないのが朝ごはんです。朝は時間がないので食事を作る時間がない！洗い物を増やしたくない！など、なるべく時短で済ませたいご家庭が多いと思います。完璧な朝ごはんにする必要はありません。まずは朝ごはんを食べるという習慣をつけていきましょう。</p> <p>○毎日似たようなメニューでもOK！お米を食べよう たんぱく質は子どもの成長にかかせない栄養素のひとつです。 お米とたんぱく質を含む製品を一緒に摂るのがおすすめです。</p> <p> 納豆ご飯  卵かけご飯  しらすご飯など</p>			<p>エネルギー・・・506kcal たんぱく質・・・18.9g</p> <p>太字は園行事です。</p>

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5月の離乳食(初期食)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 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ こどもの日 米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ 小松菜	7 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 大根 白菜	
9 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	10 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 大豆 玉ねぎ キャベツ にんじん	11 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 避難訓練 米 ジャがいも 白身魚 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	12 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 にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜	13 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 ほうれん草 かぶ	14 うどんクタクタ煮 白身魚の野菜煮 野菜スープ うどん 白身魚 にんじん 玉ねぎ 大根	
16 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ 米 豆腐 キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ	17 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 米 白身魚 ほうれん草 にんじん 大根	18 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 玉ねぎ キャベツ	19 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 大豆 玉ねぎ 大根 にんじん キャベツ	20 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 ほうれん草	21 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ 米 豆腐 キャベツ 玉ねぎ かぶ	
23 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 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	24 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	25 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 にんじん 大根 玉ねぎ	26 お楽しみメニュー  お誕生日会 	27 お弁当  お弁当デー 	28 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 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 米 豆腐 キャベツ にんじん 玉ねぎ かぶ	31 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 ほうれん草	○朝ごはんを食べよう!! 生活リズムを整える上でかせないのが朝ごはんです。朝は時間がないので食事を作る時間がない! 洗い物を増やしたくない! など、なるべく時短で済ませたいご家庭が多いと思います。完璧な朝ごはんにする必要はありません。まずは朝ごはんを食べるという習慣をつけていきましょう。 ○毎日似たようなメニューでもOK! お米を食べよう たんぱく質は子どもの成長にかかせない栄養素のひとつです。お米とたんぱく質を含む製品と一緒に摂るのがおすすめです。			 朝ごはん	 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

ひばりゆりかご保育園5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&ベビーせんべい・麦茶	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ こいのぼりサブレ・麦茶 こどもの日 	7 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・麦茶	
9 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	10 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	11 7倍粥 ささみと野菜のチーズ煮 野菜スープ りんごの甘煮・麦茶 避難訓練 	12 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ パン粥・麦茶	13 茶飯粥 納豆野菜煮 野菜スープ フルーツヨーグルト・麦茶	14 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・麦茶	
16 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	17 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ フルーツヨーグルト・麦茶	18 五目おじや すりりんご 野菜スープ パン粥・麦茶	19 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	20 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	21 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 白身魚野菜煮 野菜スープ さつまいものマッシュ・麦茶	24 煮込み肉野菜うどん パナナ しらす入り7倍粥・麦茶	25 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	26 お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 	27 お弁当  ビスケット&ベビーせんべい・麦茶 お弁当デー 	28 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・麦茶	
30 7倍粥 ささみの野菜あんかけ 野菜スープ りんごの甘煮・麦茶	31 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	○朝ごはんを食べよう！！ 生活リズムを整える上でかせないのが朝ごはんです。朝は時間がないので食事を作る時間がない！洗い物を増やしたくない！など、なるべく時短で済ませたいご家庭が多いと思います。完璧な朝ごはんにする必要はありません。まずは朝ごはんを食べるという習慣をつけていきましょう。 ○毎日似たようなメニューでもOK！お米を食べよう たんぱく質は子どもの成長にかかせない栄養素のひとつです。 お米とたんぱく質を含む製品と一緒に摂るのがおすすめです。    納豆ご飯 卵かけご飯 しらすご飯など			 朝ごはん	 太字は園行事です。

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5月の離乳食(後期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
2 ふりかけご飯 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	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 子どもの日 	6 青菜ご飯 照り焼きチキン わかめとキャベツの酢の物 すまし汁 こいのぼりサブレ・麦茶 こどもの日 	7 野菜たっぷりうどん チーズ ラスク・麦茶
9 軟飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え みそ汁 ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	10 ふりかけご飯 親子煮 キャベツと大豆の出汁煮 みそ汁 スイートポテト・麦茶	11 軟飯 豚肉と野菜のチーズ煮 もやしのナムル スープ りんごの甘煮・麦茶 避難訓練 	12 軟飯 白身魚の照り焼き 野菜炒め みそ汁 きなこペーストサンド・麦茶	13 たけのご飯 花しゅうまい ひじき納豆 スープ フルーツヨーグルト・麦茶	14 わかめうどん フルーツ チーズサンド・麦茶
16 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 キャベツの酢の物 スープ いももち・麦茶	17 軟飯 かじきの照り焼き ほうれん草の白和え みそ汁 フルーツゼリー・麦茶	18 五目おじゃ フルーツ スープ ラスク・麦茶	19 軟飯 ハンバーグ 切干煮 みそ汁 ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	20 ふりかけご飯 白身魚の塩焼き 炒り鶏 みそ汁 チーズドッグ・麦茶	21 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&ベビーせんべい・麦茶
23 軟飯 鶏肉と野菜のケチャップ煮 キャベツのチーズ煮 スープ わらびもち・麦茶	24 五目うどん フルーツ おにぎり・麦茶	25 ふりかけご飯 鮭の塩焼き 野菜の納豆和え みそ汁 かぼちゃの茶巾・麦茶	26 お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 	27 お弁当  ビスケット&ベビーせんべい・麦茶 お弁当デー 	28 肉野菜うどん フルーツ きなこペーストサンド・麦茶
30 軟飯 ささみのソテー 温野菜 みそ汁 クラッカーサンド・麦茶	31 肉みそあんかけご飯 温野菜 チーズ スープ ラスク・麦茶	○朝ごはんを食べよう!! 生活リズムを整える上でかせないのが朝ごはんです。朝は時間がないので食事を作る時間がない! 洗い物を増やしたくない! など、なるべく時短で済ませたいご家庭が多いと思います。完璧な朝ごはんにする必要はありません。まずは朝ごはんを食べるという習慣をつけていきましょう。 ○毎日似たようなメニューでもOK! お米を食べよう たんぱく質は子どもの成長にかかせない栄養素のひとつです。 お米とたんぱく質を含む製品と一緒に摂るのがおすすめです。  納豆ご飯  卵かけご飯  しらすご飯など			 太字は園行事です。

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