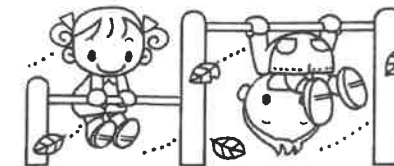




ひばりゆりかご保育園 11月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
エネルギー・・・508kcal 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。	1 ハッシュドビーフ ツナサラダ フルーツ スープ マカロニきなこ・M	2 ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 スイートポテト・M	3 文化の日 	4 ふりかけご飯 親子煮 キャベツの昆布和え みそ汁 ドーナツ&おせんべい・M	5 わかめうどん チーズ クロワッサン・M
	7 ご飯 ポークビーンズ グリーンサラダ スープ かりんとう&おせんべい・M	8 ご飯 照り焼きハンバーグ はるさめサラダ スープ おでん・麦茶	9 茶飯 豚肉の野菜巻き チーズサラダ スープ お好み焼き・M	10 カレーうどん フルーツ 揚げパン・M	11 ご飯 マグロカツ ほうれん草の納豆和え みそ汁 ロールカステラ・M
14 ふりかけご飯 マヨ焼きチキン わかめサラダ スープ クッキー&おせんべい・M	15 ご飯 ちくわの磯辺揚げ 切干煮 みそ汁 焼きいも・M	16 ご飯 白身魚のみそ焼き 炒り鶏 すまし汁 コーンフレーク・M 保育参観Week	17 スパゲティミートソース ブロッコリーのオープン焼き フルーツ スープ ごはんみそもち・麦茶	18 青菜ご飯 花しゅうまい もやしのナムル スープ スティックパイ・M 避難訓練 	19 ちゃんぽんうどん フルーツ クロワッサン・M
21 麻婆豆腐ライス さつまいもサラダ チーズ スープ ポテトフライ・M	22 お弁当  かりんとう&おせんべい・M お弁当デー 	23 勤労感謝の日 	24 焼きそば コーンサラダ フルーツ スープ ジャムサンド・M	25 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 	26 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズ蒸しパン・M
28 さつまいもご飯 豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ みそ汁 サブレ&ビスケット・M 3歳児健診 令和元年7月~9月まれ	29 わかめご飯 はんぺんフライ ひじき納豆 みそ汁 肉まん・M	30 ご飯 かじきのおろし煮 ほうれん草の白和え みそ汁 チーズドッグ・M	さつまいもがおいしい季節になってきました! ひばり保育園では、子ども達が6月に植えたさつまいもを今月収穫します。さつまいもは寒さが苦手です。冷蔵庫には入れず、新聞紙などにくるんで常温で保存しましょう。今月は、さつまいもを給食やおやつでたくさん使いたいと思います。 《おいしいさつまいもの選び方》 皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。 《さつまいもの栄養》 食物繊維が豊富で便秘の改善に効果的です。皮部には、抗酸化作用の高いアントシアニンが含まれています。よく洗って、皮もいかしましょう。		



ひばりゆりかご保育園 11月の離乳食(初期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
保健センター事業 28日(月)3歳児健診 令和元年7月~9月まれ 太字は園行事です。	1 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	2 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 米 ジャがいも 白身魚 にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ	3 文化の日 	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 キャベツ ほうれん草	5 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	
	7 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 キャベツ	8 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 ほうれん草 大根	9 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 かぶ	10 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 小松菜	11 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 米 納豆 ほうれん草 にんじん 大根	12 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 玉ねぎ キャベツ かぶ
14 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 ジャがいも 豆腐 にんじん キャベツ 玉ねぎ	15 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 小松菜 玉ねぎ	16 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 保育参観Week 米 白身魚 にんじん 大根 ほうれん草		17 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 ジャがいも 大豆 にんじん 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜	18 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ 避難訓練 米 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ かぶ	19 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 キャベツ
21 つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ 米 さつまいも 豆腐 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	22 お弁当 お弁当デー 	23 勤労感謝の日 	24 つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 米 ジャがいも 白身魚 にんじん 玉ねぎ キャベツ	25 お楽しみメニュー お誕生日会	26 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	
28 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 さつまいも 大豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根	29 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 にんじん 玉ねぎ 小松菜	30 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 大根 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	さつまいもがおいしい季節になってきました! ひばり保育園では、子ども達が6月に植えたさつまいもを今月収穫します。さつまいもは寒さが苦手です。冷蔵庫には入れず、新聞紙などにくるんで常温で保存しましょう。今月は、さつまいもを給食やおやつでたくさん使いたいと思います。 《おいしいさつまいもの選び方》 皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。 《さつまいもの栄養》 食物繊維が豊富で便秘の改善に効果的です。皮部には、抗酸化作用の高いアントシアニンが含まれています。よく洗って、皮もいかしましょう。			

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
<p>太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。</p>	1 7倍粥 ささみの野菜あんかけ 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	2 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	3 文化の日 	4 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	5 煮込み肉野菜うどん バナナ パン粥・麦茶
	7 7倍粥 大豆の野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	8 7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ おでん(大根・じゃがいも)・麦茶	9 7倍粥 ささみ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	10 煮込み五目うどん バナナ パン粥・麦茶	11 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ りんごの甘煮
14 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	15 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	16 7倍粥 白身魚と野菜のみそ煮 野菜スープ かぼちゃのマッシュ・麦茶 保育参観Week	17 7倍粥 豚ひき肉と野菜のトマト煮 野菜スープ パン粥・麦茶	18 7倍粥 ささみの野菜あんかけ 野菜スープ さつまいものマッシュ・麦茶 避難訓練 	19 煮込み肉野菜うどん バナナ パン粥・麦茶
21 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	22 お弁当 ビスケット&ベビーせんべい・麦茶 お弁当デー 	23 勤労感謝の日 	24 五目おじや すりりんご 野菜スープ パン粥・麦茶	25 お楽しみメニュー ケーキ・麦茶 お誕生日会 	26 煮込み肉野菜うどん すりりんご パン粥・麦茶
28 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 3歳児健診 令和元年7月~9月まれ	29 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 蒸しパン・麦茶	30 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ かぼちゃのチーズ和え・麦茶	さつまいもがおいしい季節になってきました! ひばり保育園では、子ども達が6月に植えたさつまいもを今月収穫します。さつまいもは寒さが苦手です。冷蔵庫には入れず、新聞紙などにくるんで常温で保存しましょう。今月は、さつまいもを給食やおやつでたくさん使いたいと思います。 《おいしいさつまいもの選び方》 皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。 《さつまいもの栄養》 食物繊維が豊富で便秘の改善に効果的です。皮部には、抗酸化作用の高いアントシアニンが含まれています。よく洗って、皮もいかしましょう。		

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 11月の離乳食(後期食)献立 & 行事予定



月	火	水	木	金	土	
 太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。	1 軟飯 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツとツナのスープ煮 スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	2 軟飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 スイートポテト・麦茶	3 文化の日 	4 ふりかけご飯 親子煮 キャベツの昆布和え みそ汁 ビスケット&パピーせんべい・麦茶	5 わかめうどん チーズ ラスク・麦茶	
	7 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	8 軟飯 照り焼きハンバーグ キャベツの酢の物 スープ おでん・麦茶	9 茶飯 鶏肉と野菜のケチャップ煮 野菜のチーズ煮 スープ お好み焼き・麦茶	10 五目うどん フルーツ チーズサンド・麦茶	11 軟飯 かじきのみそ焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁 りんごの甘煮・麦茶	12 軟飯 白身魚のトマト煮 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
14 ふりかけご飯 照り焼きチキン わかめとキャベツの酢の物 スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	15 軟飯 白身魚の塩焼き 切干煮 みそ汁 焼きいも・麦茶	16 軟飯 白身魚のみそ焼き 炒り鶏 すまし汁 かぼちゃの茶巾・麦茶 保育参観Week	17 ミートソースご飯 ブロッコリーのオープン焼き フルーツ スープ ごはんみそもち・麦茶	18 青菜ご飯 花しゅうまい もやしのナムル スープ さつまいもスティック・麦茶 避難訓練 	19 ちゃんぽんうどん フルーツ きなこペーストサンド・麦茶	
21 麻婆豆腐ライス さつまいもの甘煮 チーズ スープ いももち・麦茶	22 お弁当  ビスケット&パピーせんべい・麦茶 お弁当デー 	23 勤労感謝の日 	24 五目おじや コーンとわかめのスープ煮 フルーツ スープ ラスク・麦茶	25 お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 	26 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズサンド・麦茶	
28 さつまいもご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツと大豆の出汁煮 みそ汁 ビスケット&パピーせんべい・麦茶 3歳児健診 令和元年7月~9月まれ	29 わかめご飯 白身魚の照り焼き ひじき納豆 みそ汁 蒸しパン・麦茶	30 軟飯 かじきのおろし煮 ほうれん草の白和え みそ汁 チーズドッグ・麦茶	さつまいもがおいしい季節になってきました! ひばり保育園では、子ども達が6月に植えたさつまいもを今月収穫します。さつまいもは寒さが苦手です。冷蔵庫には入れず、新聞紙などにくるんで常温で保存しましょう。今月は、さつまいもを給食やおやつでたくさん使いたいと思います。 《おいしいさつまいもの選び方》 皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。 《さつまいもの栄養》 食物繊維が豊富で便秘の改善に効果的です。皮部には、抗酸化作用の高いアントシアニンが含まれています。よく洗って、皮もいかしましょう。			