



# ひばりゆりかご保育園 12月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
<p><b>12月22日は冬至です!</b>  「冬至」とは1年の中で、1番太陽が出ている時間が短い日のことを言います。冬至には昔からかぼちゃを食べる習慣があります。  かぼちゃにはビタミンAやβカロテン、さらにカルシウムや鉄などのミネラルも豊富に含まれているため、免疫力が高まり風邪予防にも効果があります。他にもこの時期が旬の大根やれんこん、にんじんなどの根菜類には体を温める効果があります。  色々な野菜を食べて、元気に冬を乗り越えましょう!</p> 		<p>エネルギー・・・511kcal  たんぱく質・・・18.7g</p> <p><b>太字</b>は園行事です。  細字は保健センター事業です。</p>	<p><b>1</b> ひじきご飯  松風焼き  キャベツの昆布和え すまし汁  スイートポテト・M</p>	<p><b>2</b> ふりかけご飯  すきやき風肉豆腐  ツナサラダ みそ汁  クラッカーサンド・M</p>	<p><b>3</b> わかめうどん  フルーツ  クロワッサン・M</p>	
<p><b>5</b> ふりかけご飯  親子煮  わかめサラダ みそ汁  パウムクーヘン&amp;おせんべい・M</p>	<p><b>6</b> 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  <b>クラス集合写真撮影</b></p>	<p><b>7</b> クリームスパゲティ  ブロッコリーサラダ  フルーツ スープ  揚げパン・M</p>	<p><b>8</b> 青菜ご飯  白身魚のフライ  納豆サラダ みそ汁  焼きいも・M  乳児健診  令和4年7月～8月生まれ  令和4年1月～2月生まれ</p> 	<p><b>9</b> ふりかけご飯  豚肉の野菜巻き  グリーンサラダ スープ  訓練のためおやつはなし  <b>災害時お迎え訓練</b></p>	<p><b>10</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>12</b> ご飯  豚肉のしょうが焼き  はるさめサラダ みそ汁  コーンフレーク・M</p>	<p><b>13</b> カレーライス  コーンサラダ  チーズ スープ  スティックパイ・M</p>	<p><b>14</b> 吉野汁うどん  フルーツ  おにぎり・麦茶  <b>保育参観Week</b></p>	<p><b>15</b> ご飯  かじきの竜田揚げ  炒り鶏 みそ汁  ドーナツ&amp;おせんべい・M</p>	<p><b>16</b> お楽しみメニュー  ケーキ・M  <b>お誕生日会</b></p> 	<p><b>17</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>	
<p><b>19</b> わかめご飯  鶏のさっぱり煮  大豆サラダ みそ汁  ポテトフライ・M</p>	<p><b>20</b> ご飯  鮭のムニエル  ほうれん草サラダ スープ  クッキー&amp;おせんべい・M</p>	<p><b>21</b> 焼きそば  ブロッコリーのおかか和え  フルーツ スープ  ラスク・M</p>	<p><b>22</b> お弁当  サブレ&amp;おせんべい・M  <b>お弁当デー</b></p> 	<p><b>23</b> お楽しみメニュー  ケーキ・M  <b>お楽しみ会</b></p> 	<p><b>24</b> 野菜たっぷりうどん  フルーツ  チーズ蒸しパン・M</p>	
<p><b>26</b> 麻婆豆腐ライス  もやしのナムル  フルーツ スープ  かりんとう&amp;ビスケット・M</p>	<p><b>27</b> ご飯  白身魚のみそ焼き  切干煮 すまし汁  肉まん・M</p>	<p><b>28</b> 年越しうどん  チーズ  クロワッサン・M</p>	<p>← 令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)まで冬休み →</p> 			<p><b>31</b>  1月4日(水)から  平常保育始まり</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 12月の離乳食(初期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
<p><b>12月22日は冬至です!</b>                      「冬至」とは1年の中で、1番太陽が出ている時間が短い日のことを言います。冬至には昔からかぼちゃを食べる習慣があります。                      かぼちゃにはビタミンAやβカロテン、さらにカルシウムや鉄などのミネラルも豊富に含まれているため、免疫力が高まり風邪予防にも効果があります。他にもこの時期が旬の大根やれんこん、にんじんなどの根菜類には体を温める効果があります。</p> 		<p>保健センター事業                      8日(木)乳児健診                      令和4年7月~8月生まれ                      令和4年1月~2月生まれ</p> <p><b>太字</b>は園行事です。</p>	<p><b>1</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</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 玉ねぎ 白菜 にんじん キャベツ</p>	<p><b>3</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 大根</p>
<p><b>5</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 にんじん かぶ 小松菜</p>	<p><b>6</b> つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ</p> <p><b>クラス集合写真撮影</b></p> <p>米 ジャがいも 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ ブロccoli</p>	<p><b>7</b> つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ</p> <p>米 ジャがいも 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ ブロccoli</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 白身魚 にんじん キャベツ 大根 玉ねぎ</p>	<p><b>9</b> つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ</p> <p><b>災害時お迎え訓練</b></p> <p>米 ジャがいも 大豆 にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれん草</p>	<p><b>10</b> つぶし10倍粥 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 キャベツ 玉ねぎ</p>
<p><b>12</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 キャベツ かぶ</p>	<p><b>13</b> つぶし10倍粥 大豆の野菜あんかけ 野菜スープ</p> <p>← <b>保育参観Week</b> →</p> <p>米 ジャがいも 大豆 玉ねぎ にんじん かぶ</p>	<p><b>14</b> 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 小松菜</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 大根 ほうれん草</p>	<p><b>16</b> お楽しみメニュー </p> <p><b>お誕生日会</b></p> <p></p>	<p><b>17</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 玉ねぎ かぶ</p>
<p><b>19</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 キャベツ 大根 玉ねぎ</p>	<p><b>20</b> つぶし10倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ</p> <p>うどん 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ かぶ</p>	<p><b>21</b> つぶし10倍粥 納豆の野菜あんかけ 野菜スープ</p> <p>米 納豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロccoli</p>	<p><b>22</b> お弁当 </p> <p><b>お弁当デー</b></p> <p></p>	<p><b>23</b> お楽しみメニュー </p> <p><b>お楽しみ会</b></p> <p></p>	<p><b>24</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 白菜</p>
<p><b>26</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 キャベツ かぶ</p>	<p><b>27</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 白菜</p>	<p><b>28</b> うどんクタクタ煮 大豆の野菜あんかけ 野菜スープ</p> <p>うどん さつまいも 大豆 にんじん 玉ねぎ ほうれん草</p>	<p><b>29</b></p> <p>← <b>令和4年12月29日(木)~令和5年1月3日(火)まで冬休み</b> →</p> <p></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p> <p>1月4日(水)から 平常保育始まり</p>

# ひばりゆりかご保育園 12月の離乳食(中期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
<p><b>12月22日は冬至です!</b>                      「冬至」とは1年の中で、1番太陽が出ている時間が短い日のことを言います。冬至には昔からかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃにはビタミンAやβカロテン、さらにカルシウムや鉄などのミネラルも豊富に含まれているため、免疫力が高まり風邪予防にも効果があります。他にもこの時期が旬の大根やれんこん、にんじんなどの根菜類には体を温める効果があります。色々な野菜を食べて、元気に冬を乗り越えましょう!</p> 		 <p><b>太字</b>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 鶏ひき肉と野菜のみそ煮 野菜スープ さつまいものマッシュ・麦茶</p>	<p><b>2</b> 7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ かぼちゃのチーズ和え・麦茶</p>	<p><b>3</b> 煮込み肉野菜うどん バナナ パン粥・麦茶</p>	
<p><b>5</b> 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ ビスケット&amp;ペビーせんべい・麦茶</p>	<p><b>6</b> 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ りんごの甘煮・麦茶 <b>クラス集合写真撮影</b></p>	<p><b>7</b> クリームリゾット ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ パン粥・麦茶</p>	<p><b>8</b> 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ 焼きいも・麦茶 乳児健診 令和4年7月~8月生まれ 令和4年1月~2月生まれ</p>	<p><b>9</b> 7倍粥 鶏肉と野菜のケチャップ煮 野菜スープ 訓練のためおやつはなし <b>災害時お迎え訓練</b></p> 	<p><b>10</b> 7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&amp;ペビーせんべい・麦茶</p>	
<p><b>12</b> 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</p>	<p><b>13</b> 7倍粥 鶏肉と野菜のチーズ煮 野菜スープ さつまいものマッシュ・麦茶</p>	<p><b>14</b> 煮込み吉野汁うどん すりりんご しらす入り7倍粥・麦茶 <b>保育参観Week</b></p>	<p><b>15</b> 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ ビスケット&amp;ペビーせんべい・麦茶</p>	<p><b>16</b> お楽しみメニュー ケーキ・麦茶 <b>お誕生日会</b></p>  	<p><b>17</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;ペビーせんべい・麦茶</p>	
<p><b>19</b> 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ じゃがいものマッシュ・麦茶</p>	<p><b>20</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;ペビーせんべい・麦茶</p>	<p><b>21</b> 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><b>22</b> お弁当 お弁当 ビスケット&amp;ペビーせんべい・麦茶 <b>お弁当デー</b></p>  	<p><b>23</b> お楽しみメニュー ケーキ・麦茶 <b>お楽しみ会</b></p>  	<p><b>24</b> 煮込み肉野菜うどん バナナ パン粥・麦茶</p>	
<p><b>26</b> 7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&amp;ペビーせんべい・麦茶</p>	<p><b>27</b> 7倍粥 白身魚と野菜のみそ煮 野菜スープ 蒸しパン・麦茶</p>	<p><b>28</b> 煮込み年越しうどん チーズ パン粥・麦茶</p>	<p>令和4年12月29日(木)~令和5年1月3日(火)まで冬休み</p> 			<p>1月4日(水)から 平常保育始まり</p>

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 12月の離乳食(後期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
<p><b>12月22日は冬至です!</b>                      「冬至」とは1年の中で、1番太陽が出ている時間が短い日のことを言います。冬至には昔からかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃにはビタミンAやβカロテン、さらにカルシウムや鉄などのミネラルも豊富に含まれているため、免疫力が高まり風邪予防にも効果があります。他にもこの時期が旬の大根やれんこん、にんじんなどの根菜類には体を温める効果があります。色々な野菜を食べて、元気に冬を乗り越えましょう!</p> 		 <p><b>太字</b>は園行事です。 細字は保健センター事業です。</p>	<p><b>1</b> ひじきご飯 松風焼き キャベツの昆布和え すまし汁 スイートポテト・麦茶</p>	<p><b>2</b> ふりかけご飯 豆腐の野菜あんかけ キャベツとツナのスープ煮 みそ汁 クラッカーサンド・麦茶</p>	<p><b>3</b> わかめうどん フルーツ ラスク・麦茶</p>	
<p><b>5</b> ふりかけご飯 親子煮 わかめとキャベツの酢の物 みそ汁 ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	<p><b>6</b> 軟飯 白身魚の塩焼き 肉じゃが みそ汁 りんごの甘煮・麦茶 <b>クラス集合写真撮影</b></p>	<p><b>7</b> クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ フルーツ スープ きなこペーストサンド・麦茶</p>	<p><b>8</b> 青菜ご飯 白身魚の照り焼き 野菜の納豆和え みそ汁 焼きいも・麦茶 乳児健診 令和4年7月~8月生まれ 令和4年1月~2月生まれ</p>	<p><b>9</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 訓練のためおやつはなし <b>災害時の迎え訓練</b></p> 	<p><b>10</b> ふりかけご飯 照り焼きチキン 野菜のスープ煮 スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	
<p><b>12</b> 軟飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのナムル みそ汁 かぼちゃの茶巾・麦茶</p>	<p><b>13</b> 軟飯 鶏肉と野菜のチーズ煮 コーンとわかめのスープ煮 スープ さつまいもスティック・麦茶</p>	<p><b>14</b> 吉野汁うどん フルーツ おにぎり・麦茶 <b>保育参観Week</b></p>	<p><b>15</b> 軟飯 かじきの竜田揚げ 炒り鶏 みそ汁 ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	<p><b>16</b> お楽しみメニュー ケーキ・麦茶 <b>お誕生日会</b></p>  	<p><b>17</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;ベビーせんべい・麦茶</p>	
<p><b>19</b> わかめご飯 鶏のさっぱり煮 キャベツと大豆の出汁煮 みそ汁 いももち・麦茶</p>	<p><b>20</b> 軟飯 鮭のムニエル ほうれん草のソテー スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	<p><b>21</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 ラスク・麦茶</p>	<p><b>22</b> お弁当 お弁当 ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶 <b>お弁当デー</b></p>  	<p><b>23</b> お楽しみメニュー ケーキ・麦茶 <b>お楽しみ会</b></p>  	<p><b>24</b> 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズサンド・麦茶</p>	
<p><b>26</b> 麻婆豆腐ライス もやしのナムル フルーツ スープ ビスケット&amp;ベビーせんべい・麦茶</p>	<p><b>27</b> 軟飯 白身魚のみそ焼き 切干煮 すまし汁 蒸しパン・麦茶</p>	<p><b>28</b> 年越しうどん チーズ きなこペーストサンド・麦茶</p>	<p>← 令和4年12月29日(木)~令和5年1月3日(火)まで冬休み →</p> 			<p><b>31</b> 1月4日(水)から 平常保育始まり</p>

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