



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
2 ← 令和4年12月29日～令和5年1月3日まで冬休み →	3 	4 ふりかけご飯 マヨ焼きチキン キャベツのソテー スープ クッキー&おせんべい・M 平常保育始まり	5 ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 ロールカステラ・M	6 ハッシュドビーフ ブロッコリーサラダ チーズ スープ コーンフレーク・M	7 わかめうどん フルーツ クロワッサン・M
9 成人の日 	10 ひじきご飯 豚肉のしょうが焼き ツナサラダ みそ汁 サブレ&おせんべい・M	11 ふりかけご飯 白身魚のフライ ほうれん草の白和え みそ汁 おでん・麦茶 避難訓練 	12 青菜ご飯 花しゅうまい 納豆サラダ スープ 焼きいも・M	13 きつねうどん フルーツ ラスク・M	14 ふりかけご飯 ウインナーのトマト煮 マカロニサラダ スープ おかし・M
16 ふりかけご飯 親子煮 大豆サラダ みそ汁 ポテトフライ・M	17 カレーライス キャベツの昆布和え フルーツ スープ チーズドッグ・M	18 お弁当 かりんとう&おせんべい・M お弁当デー 	19 ナポリタン ほうれん草サラダ フルーツ スープ ホットサンド・M	20 ご飯 かじきのおろし煮 炒り鶏 みそ汁 スティックパイ・M 1歳6ヶ月児健診 令和3年4月～6月生まれ	21 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズ蒸しパン・M
23 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 チーズサラダ みそ汁 肉まん・M	24 ご飯 白身魚のみそ焼き ひじき納豆 すまし汁 サブレ&おせんべい・M	25 お楽しみメニュー ケーキ・M お誕生日会 	26 五目うどん フルーツ おにぎり・麦茶	27 ご飯 ちくわの磯辺揚げ 切干煮 みそ汁 スイートポテト・M	28 カレーうどん フルーツ クロワッサン・M
30 茶飯 豚肉の野菜巻き もやしのナムル スープ ドーナツ&おせんべい・M	31 焼きそば コーンサラダ チーズ スープ 揚げパン・M	1月7日は七草粥を食べましょう。 1月になり、新しい年の始まりです。年越しそばやお節料理などのごちそうで、お腹が疲れやすくなっていますか。ちょうどそんな時に食べるのが七草粥です。元旦から7日目の朝に、万病・邪気をはらうために、7種の野菜(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を粥と共に煮込んだ七草粥を食べます。味付けは軽い塩味にします。卵などを入れると子どもにも食べやすくなりますよ。 			エネルギー・・・511kcal たんぱく質・・・20.2g 木字は園行事です。 細字は保健センター事業です。

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
2 ← 令和4年12月29日～令和5年1月3日まで冬休み → 	3	4 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&パピ-せんべい・麦茶 平常保育始まり	5 軟飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 チーズサンド・麦茶	6 軟飯 ささみと野菜のチーズ煮 ブロッコリーやわかか煮 スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	7 わかめうどん フルーツ きなこペーストサンド・麦茶
9 成人の日 	10 ひじきご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとツナのスープ煮 みそ汁 ビスケット&パピ-せんべい・麦茶	11 ふりかけご飯 白身魚の塩焼き ほうれん草の白和え みそ汁 おでん・麦茶 避難訓練 	12 青菜ご飯 花しゅうまい 野菜の納豆和え スープ 焼きいも・麦茶	13 きつねうどん フルーツ ラスク・麦茶	14 ふりかけご飯 白身魚のトマト煮 温野菜 スープ ビスケット&パピ-せんべい・麦茶
16 ふりかけご飯 親子煮 キャベツと大豆の出汁煮 みそ汁 いももち・麦茶	17 軟飯 ささみと野菜のケチャップ煮 キャベツの昆布和え スープ チーズドッグ・麦茶	18 お弁当  ビスケット&パピ-せんべい・麦茶 お弁当デー 	19 チキンライス ほうれん草のソテー フルーツ スープ ホットサンド・麦茶	20 軟飯 かじきのおろし煮 炒り鶏 みそ汁 さつまいもスティック・麦茶 1歳6ヶ月児健診 令和3年4月～6月生まれ	21 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズサンド・麦茶
23 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 野菜のチーズ煮 みそ汁 ふかしかぼちゃ・麦茶	24 軟飯 白身魚のみそ焼き ひじき納豆 すまし汁 ビスケット&パピ-せんべい・麦茶	25 お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 	26 五目うどん フルーツ おにぎり・麦茶	27 軟飯 白身魚の照り焼き 切干煮 みそ汁 スイートポテト・麦茶	28 五目うどん フルーツ ラスク・麦茶
30 茶飯 ささみと野菜のケチャップ煮 もやしのナムル スープ ビスケット&パピ-せんべい・麦茶	31 五目おじや コーンとわかめのスープ煮 チーズ スープ きなこペーストサンド・麦茶	<p>1月7日は七草粥を食べましょう。</p> <p>1月になり、新しい年の始まりです。年越しそばやお節料理などのごちそうで、お腹が疲れやすくなっていますか。ちょうどそんな時に食べるのが七草粥です。元旦から7日目の朝に、万病・邪気をはらうために、7種の野菜(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を粥と共に煮込んだ七草粥を食べます。味付けは軽い塩味にします。卵などを入れると子どもにも食べやすくなりますよ。</p> 			 <p>太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。</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
2 ← 3 → 令和4年12月29日～令和5年1月3日まで冬休み 		4 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶 平常保育始まり	5 7倍粥 白身魚の野菜あんかけ 野菜スープ パン粥・麦茶	6 7倍粥 ささみと野菜のチーズ煮 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	7 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・麦茶
9 成人の日 	10 7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	11 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ おでん(大根、じゃがいも)・麦茶 避難訓練 	12 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 焼きいも・麦茶	13 煮込み五目うどん すりりんご パン粥・麦茶	14 7倍粥 白身魚と野菜のトマト煮 野菜スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶
16 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	17 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	18 お弁当 ビスケット&パピーせんべい・麦茶 お弁当デー 	19 7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ パン粥・麦茶	20 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 1歳6ヶ月児健診 令和3年4月～6月生まれ	21 煮込み肉野菜うどん パナナ パン粥・麦茶
23 7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ ふかしかぼちゃ・麦茶	24 7倍粥 白身魚と野菜のみそ煮 野菜スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	25 お楽しみメニュー ケーキ・麦茶 お誕生日会 	26 煮込み五目うどん パナナ しらす入り7倍粥・麦茶	27 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	28 煮込み五目うどん パナナ パン粥・麦茶
30 茶飯粥 ささみと野菜のケチャップ煮 野菜スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	31 五目おじや すりりんご 野菜スープ パン粥・麦茶	1月7日は七草粥を食べましょう。 1月になり、新しい年の始まりです。年越しそばやお節料理などのごちそうで、お腹が疲れやすくなっています。ちょうどそんな時に食べるのが七草粥です。元旦から7日目の朝に、万病・邪気をはらうために、7種の野菜(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を粥と共に煮込んだ七草粥を食べます。味付けは軽い塩味にします。卵などを入れると子どもにも食べやすくなりますよ。 			 太字 は園行事です。 細字は保健センター事業です。

ひばりゆりかご保育園 1月の離乳食(初期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
← 令和4年12月29日～令和5年1月3日まで冬休み → 		つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 平常保育始まり 米 ジャがいも 豆腐 キャベツ 玉ねぎ	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 大根 ほうれん草	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 ブロッコリー かぶ	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 大根
9	10	11	12	13	14
成人の日 	つぶし10倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ 米 豆腐 玉ねぎ キャベツ 大根	つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 避難訓練 米 白身魚 ほうれん草 にんじん 白菜	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 キャベツ かぶ	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 小松菜	つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 米 白身魚 玉ねぎ にんじん キャベツ
16	17	18	19	20	21
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 大根	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 かぶ	お弁当 お弁当デー 	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 ほうれん草	つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 米 白身魚 大根 にんじん 玉ねぎ 白菜	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 大根 白菜
23	24	25	26	27	28
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 大根	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 ほうれん草	お楽しみメニュー お誕生日会 	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 小松菜	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 キャベツ 玉ねぎ	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 白菜
30	31	1月7日は七草粥を食べましょう。 1月になり、新しい年の始まりです。年越しそばやお節料理などのごちそうで、お腹が疲れやすくなっています。ちょうどそんな時に食べるのが七草粥です。元旦から7日目の朝に、万病・邪気をはらうために、7種の野菜(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を粥と共に煮込んだ七草粥を食べます。味付けは軽い塩味にします。卵などを入れると子どもにも食べやすくなりますよ。			保健センター事業 20日(金)1歳6ヶ月児健診 令和3年4月～6月生まれ 太字 は園行事です。
つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 にんじん ほうれん草 玉ねぎ かぶ	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				

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