



ひばりゆりかご保育園 6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。	野菜は足りていますか？ 成人の1日の野菜摂取量の目標値は350gとされています。3～5歳の子どもの場合は240gとされていますが、実際の3～5歳の平均摂取量は144gと約100g不足しています。(※1) サラダなどは、生野菜のままだとカサがあり青臭さもあるため、子どもには抵抗があるかもしれません。さっと茹でることでカサが減り、青臭さも軽減するのでちょっとした工夫で野菜も食べやすくなります。 ひばり保育園では、これから子どもたちが畑で野菜をつくり始めます。自分たちで育てて収穫した野菜が美味しく食べられるといいですね！※1：平成29年度国民健康・栄養調査結果 				1 わかめうどん チーズ
					クロワッサン・M
3 ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え スープ クラッカーサンド・M	4 ふりかけご飯 ちくわの磯辺揚げ 切干煮 みそ汁 スティックパイ・M	5 冷やし五目うどん フルーツ ごはんみそもち・麦茶	6 ご飯 鮭の塩焼き 炒り鶏 みそ汁 あじさいヨーグルト・M	7 ハッシュドビーフ コーンサラダ チーズ スープ ビスケット&おせんべい・M 避難訓練 乳児健診 令和6年1月～2月生まれ 令和5年7月～8月生まれ 	8 豚汁うどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M
10 ご飯 豚肉の野菜巻き きゅうりの酢の物 みそ汁 かりんとう&おせんべい・M	11 肉みそスパゲティ ジャーマンポテト フルーツ スープ ラスク・M	12 茶飯 レバーの南蛮揚げ チーズサラダ スープ わらびもち・M 保育参観Week	13 ふりかけご飯 ハンバーグ 納豆サラダ みそ汁 ロールカステラ・M	14 青菜ご飯 白身魚フライ 牛肉とレンコンの甘辛煮 みそ汁 お好み焼き・M	15 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
17 ご飯 ポークビーンズ グリーンサラダ スープ ポテトフライ・M	18 カレーライス ツナサラダ チーズ スープ クッキー&おせんべい・M	19 お楽しみメニュー ケーキ・M お誕生日会 	20 ご飯 カジキのおろし煮 わかめサラダ みそ汁 フルーツゼリー・M	21 焼きそば ブロッコリーサラダ フルーツ スープ ホットサンド・M	22 ふりかけご飯 ウインナーのトマト煮 キャベツのソテー スープ おかし・M
24 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 大豆サラダ スープ コーンフレーク・M	25 冷やしきつねうどん フルーツ 揚げパン・M	26 お弁当 サブレ&おせんべい・M お弁当デー 	27 ご飯 ささみフライ もやしのナムル みそ汁 フルーチェ・麦茶	28 ご飯 白身魚のみそ焼き ひじき納豆 すまし汁 ゆでとうもろこし・M	29 野菜たっぷりうどん フルーツ クロワッサン・M

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 6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。	野菜は足りていますか？ 成人の1日の野菜摂取量の目標値は350gとされています。3～5歳の子どもの場合は240gとされていますが、実際の3～5歳の平均摂取量は144gと約100g不足しています。(※1) サラダなどは、生野菜のままだとカサがあり青臭さもあるため、子どもには抵抗があるかもしれません。 さっと茹でることでカサが減り、青臭さも軽減するのでちょっとした工夫で野菜も食べやすくなります。 ひばり保育園では、これから子どもたちが畑で野菜をつくり始めます。自分たちで育てて収穫した野菜が美味しく食べられるといいですね！※1：平成29年度国民健康・栄養調査結果				1 わかめうどん チーズ クロワッサン・麦茶
					
3 軟飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え スープ クラッカーサンド(チーズのみ)・麦茶	4 ふりかけご飯 白身魚の照り焼き 切干煮 みそ汁 メープルサンド・麦茶	5 冷やし五目うどん フルーツ ごはんみそもち・麦茶	6 軟飯 鮭の塩焼き 炒り鶏 みそ汁 あじさいヨーグルト・麦茶	7 ハヤシライス コーンのコンソメ煮 チーズ スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶 避難訓練 乳児健診 令和6年1月～2月生まれ 令和5年7月～8月生まれ	8 豚汁うどん フルーツ すこやかロール・麦茶
10 軟飯 豚肉と野菜のケチャップ煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	11 鶏ひき肉と野菜のピラフ 粉ふきいも フルーツ スープ ラスク・麦茶	12 茶飯 レバーの南蛮焼き チーズ野菜煮 スープ わらびもち・麦茶 ← 保育参観Week →	13 ふりかけご飯 ハンバーグ 納豆野菜煮 みそ汁 かぼちゃの茶巾・麦茶	14 青菜ご飯 白身魚の照り焼き 牛肉とレンコンの甘辛煮 みそ汁 お好み焼き・麦茶	15 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・麦茶
17 軟飯 ポークビーンズ キャベツのコンソメ煮 スープ じゃがいもマッシュ・麦茶	18 ケチャップライス ツナ野菜煮 チーズ スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	19 お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 	20 軟飯 カジキのおろし煮 わかめの酢の物 みそ汁 フルーツゼリー・麦茶	21 五目おじや 温野菜 フルーツ スープ ホットサンド(チーズのみ)・麦茶	22 ふりかけご飯 ウインナーのトマト煮 キャベツのソテー スープ おかし・麦茶
24 わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 大豆野菜煮 スープ さつまいもスティック・麦茶	25 冷やしきつねうどん フルーツ きなこサンド・麦茶	26 お弁当  ビスケット&ベビーせんべい・麦茶 お弁当デー 	27 軟飯 ささみのソテー もやしのナムル みそ汁 バナナ・麦茶	28 軟飯 白身魚のみそ焼き ひじき納豆 すまし汁 ゆでとうもろこし・麦茶	29 野菜たっぷりうどん フルーツ クロワッサン・麦茶

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 6月の離乳食(中期食)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。	野菜は足りていますか？ 成人の1日の野菜摂取量の目標値は350gとされています。3～5歳の子どもでは240gとされていますが、実際の3～5歳の平均摂取量は144gと約100g不足しています。(※1) サラダなどは、生野菜のままだとカサがあり青臭さもあるため、子どもには抵抗があるかもしれません。 さっと茹でることでカサが減り、青臭さも軽減するのでちょっとした工夫で野菜も食べやすくなります。 ひばり保育園では、これから子どもたちが畑で野菜をつくり始めます。自分たちで育てて収穫した野菜が美味しく食べられるといいですね！※1：平成29年度国民健康・栄養調査結果				1 煮込みわかめうどん フルーツ
					パン粥・麦茶
3 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ さつまいもマッシュ・麦茶	4 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	5 煮込み五目うどん フルーツ お粥・麦茶	6 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ フルーツヨーグルト・麦茶	7 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 	8 煮込み肉野菜うどん フルーツ パン粥・麦茶
				避難訓練 乳児健診 令和6年1月～2月生まれ 令和5年7月～8月生まれ	
10 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	11 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	12 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ バナナ・麦茶 保育参観Week	13 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ かぼちゃの茶巾・麦茶	14 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ おじや・麦茶	15 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ おかし・麦茶
17 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ じゃがいもマッシュ・麦茶	18 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	19 お楽しみメニュー りんご甘煮・麦茶 お誕生日会 	20 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ フルーツ・麦茶	21 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ チーズパン粥・麦茶	22 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ おかし・麦茶
					
24 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ さつまいもスティック・麦茶	25 煮込み野菜うどん フルーツ パン粥・麦茶	26 お弁当 ビスケット&ベビーせんべい・麦茶 お弁当デー 	27 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ バナナ・麦茶	28 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ ゆでとうもろこし・麦茶	29 煮込み野菜うどん フルーツ パン粥・麦茶

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 6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 7日(金)乳児健診 令和6年1月～2月生まれ 令和5年7月～8月生まれ 太字は園行事です。	野菜は足りていますか？ 成人の1日の野菜摂取量の目標値は350gとされています。3～5歳の子どもの場合は240gとされていますが、実際の3～5歳の平均摂取量は144gと約100g不足しています。(※1) サラダなどは、生野菜のままだとカサがあり青臭さもあるため、子どもには抵抗があるかもしれません。さっと茹でることでカサが減り、青臭さも軽減するのでちょっとした工夫で野菜も食べやすくなります。 ひばり保育園では、これから子どもたちが畑で野菜をつくり始めます。自分たちで育てて収穫した野菜が美味しく食べられるといいですね！※1：平成29年度国民健康・栄養調査結果				1 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
3 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ	4 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ	5 うどんクタクタ煮 白身魚野菜煮 野菜スープ	6 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ	7 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 避難訓練	8 うどんクタクタ煮 大豆野菜煮 野菜スープ
米 大豆 玉ねぎ にんじん 大根	米 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	うどん 白身魚 にんじん 大根 かぼちゃ	米 鶏ひき肉 ブロッコリー ほうれん草 にんじん	 米 大豆 にんじん 玉ねぎ 大根	うどん 大豆 にんじん 玉ねぎ 大根
10 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ	11 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ	12 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ	13 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ	14 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ	15 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ
米 豆腐 にんじん キャベツ 大根 玉ねぎ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん キャベツ	保育参観Week 米 じゃがいも 大豆 にんじん 玉ねぎ 大根		米 納豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ	米 白身魚 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草
17 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ	18 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ	19 お楽しみメニュー 	20 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ	21 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ	22 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ
米 大豆 にんじん キャベツ 大根 玉ねぎ	米 じゃがいも 豆腐 にんじん 玉ねぎ キャベツ	お誕生日会 	米 白身魚 にんじん 大根 玉ねぎ	米 豆腐 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	米 白身魚 にんじん 玉ねぎ 大根 白菜
24 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ	25 うどんクタクタ煮 大豆野菜煮 野菜スープ	26 お弁当 	27 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ	28 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ	29 うどんクタクタ煮 大豆野菜煮 野菜スープ
米 豆腐 にんじん キャベツ 大根 玉ねぎ	うどん 大豆 玉ねぎ にんじん キャベツ	お弁当デー 	米 鶏ひき肉 にんじん 大根 ほうれん草	米 じゃがいも 納豆 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	うどん 大豆 にんじん 玉ねぎ 大根

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