



ひばりゆりかご保育園 9月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
1 麻婆豆腐ライス キャベツの昆布和え チーズ スープ スティックパイ・M	2 ご飯 レバーの南蛮揚げ 牛肉のチャプチェ スープ ビスケット&おせんべい・M	3 五目うどん 梨 ごはんみそもち・麦茶	4 ご飯 ハンバーグ みそ汁 ブロッコリーのおかか和え おふラスク・M	5 ご飯 マグロカツ きゅうりの酢の物 みそ汁 さつまいも蒸しパン・M 避難訓練 	6 ちゃんぽんうどん パナナ おかし・M
8 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	9 ご飯 白身魚のみそ焼き れんこんのきんぴら すまし汁 ロールケーキ・M	10 わかめご飯 豚肉の野菜巻き コーンサラダ みそ汁 フルーチェ・麦茶	11 スパゲッティナポリタン グリーンサラダ オレンジ スープ ポテトフライ・M	12 ふりかけご飯 花しゅうまい 納豆サラダ みそ汁 ホットドック・M	13 わかめうどん チーズ おかし・M
15 敬老の日 	16 ご飯 豚肉の野菜あんかけ パナナ スープ クロワッサン・M	17 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 	18 ご飯 鮭のムニエル かぼちゃサラダ スープ サブレ&おせんべい・M	19 ハヤシライス わかめサラダ りんご スープ スイートポテト・M	20 野菜たっぷりうどん チーズ おかし・M
22 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 もやしのナムル スープ チーズドック・M	23 秋分の日 	24 焼きそば チーズサラダ オレンジ スープ かりんとう&おせんべい・M	25 お弁当  チーズ蒸しパン・M お弁当デー 	26 ご飯 かじきのおろし煮 ひじき納豆 みそ汁 揚げパン・M	27 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
29 青菜ご飯 豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ みそ汁 コーンフ레이크・M	30 カレーうどん パナナ ジャムサンド・M	○ 秋の味覚さつまいも ○ さつまいもの旬は9月～11月といわれています。 すでに全国各地からスーパー等に初ものが出回り始めています。 選ぶポイントは、ふっくらとした太いもので毛穴の深くないものがよいでしょう。 保存場所は、低温に弱いので13℃以上の場所がおすすめです。 また、さつまいもに含まれているヤラピン(切り口から出てくる白くネバネバしたものは、腸を刺激して排便をうながしてくれます。 さらにさつまいものビタミンCは、熱に強いのが特徴で、加熱してもほとんど失われず摂取することができます。  			エネルギー・・・504kcal たんぱく質・・・18.7g 太字は園行事です。

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 9月の離乳食(後期食)献立&行事予定

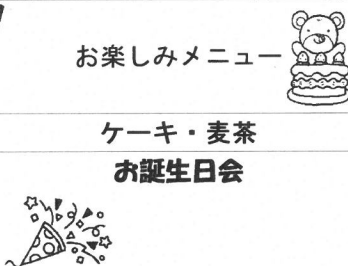


月	火	水	木	金	土
1 麻婆豆腐ライス キャベツの昆布和え チーズ スープ メープルサンド・麦茶	2 軟飯 レバーの南蛮焼き 牛肉のチャプチェ スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	3 五目うどん 梨 ごはんみそもち・麦茶	4 軟飯 ハンバーグ みそ汁 ブロッコリーのおかか和え おふラスク・麦茶	5 軟飯 マグロソテー きゅうりの酢の物 みそ汁 さつまいも蒸しパン・麦茶 避難訓練 	6 ちゃんぽんうどん バナナ おかし・麦茶
8 ふりかけご飯 ポークビーンズ ツナ野菜煮 スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	9 軟飯 白身魚のみそ焼き れんこんのきんぴら すまし汁 かぼちゃマッシュ・麦茶	10 わかめご飯 豚肉と野菜のケチャップ煮 コーン野菜煮 みそ汁 フルーチェ・麦茶	11 スパゲッティナポリタン 温野菜 オレンジ スープ ジャがいもマッシュ・麦茶	12 ふりかけご飯 花しゅうまい 納豆野菜煮 みそ汁 メープルサンド・麦茶	13 わかめうどん バナナ おかし・麦茶
15 敬老の日 	16 軟飯 豚肉の野菜あんかけ りんご スープ すこやかロール・麦茶	17 お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 お誕生日会 	18 軟飯 鮭のムニエル かぼちゃマッシュ スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	19 ハヤシライス わかめの酢の物 バナナ スープ スイートポテト・麦茶	20 野菜たっぷりうどん チーズ おかし・麦茶
22 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 もやしのナムル スープ チーズドック・麦茶	23 秋分の日 	24 五目ご飯 チーズ野菜煮 オレンジ スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	25 お弁当  チーズ蒸しパン・麦茶 お弁当デー 	26 軟飯 かじきのおろし煮 ひじき納豆 みそ汁 きなこサンド・麦茶	27 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・麦茶
29 青菜ご飯 豚肉のしょうが焼き 大豆野菜煮 みそ汁 コーンフレーク・麦茶	30 五目うどん バナナ ジャムサンド・麦茶	○ 秋の味覚さつまいも ○ さつまいもの旬は9月～11月といわれています。 すでに全国各地からスーパー等に初ものが出回り始めています。 選ぶポイントは、ふっくらとした太いもので毛穴の深くないものがよいでしょう。 保存場所は、低温に弱いので13℃以上の場所がおすすめです。 また、さつまいもに含まれているヤラピン(切り口から出てくる白くネバネバしたものは、腸を刺激して排便をうながしてくれます。 さらにさつまいものビタミンCは、熱に強いのが特徴で、加熱してもほとんど失われず摂取することができます。  			



ひばりゆりかご保育園 9月の離乳食(中期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
1 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	2 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	3 煮込み肉野菜うどん バナナ ごはんみそもち・麦茶	4 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ おふラスク・麦茶	5 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ さつまいも蒸しパン・麦茶 避難訓練 	6 煮込みちゃんぽんうどん バナナ おかし・麦茶
8 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	9 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ かぼちゃマッシュ・麦茶	10 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ りんごの甘煮・麦茶	11 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ じゃがいもマッシュ・麦茶	12 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ かぼちゃのおやき・麦茶	13 煮込みわかめうどん バナナ おかし・麦茶
15 敬老の日 	16 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	17 お楽しみメニュー お誕生日会 	18 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	19 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ さつまいもマッシュ・麦茶	20 煮込み肉野菜うどん バナナ おかし・麦茶
22 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ かぼちゃマッシュ・麦茶	23 秋分の日 	24 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	25 お弁当 お弁当デー 	26 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	27 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ おかし・麦茶
29 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	30 五目煮込みうどん バナナ パン粥・麦茶	○ 秋の味覚さつまいも ○ さつまいもの旬は9月～11月といわれています。 すでに全国各地からスーパー等に初ものが出回り始めています。 選ぶポイントは、ふっくらとした太いもので毛穴の深くないものがよいでしょう。 保存場所は、低温に弱いので13℃以上の場所がおすすです。 また、さつまいもに含まれているヤラピン(切り口から出てくる白くネバネバしたものは、 腸を刺激して排便をうながしてくれます。 さらにさつまいものビタミンCは、熱に強いのが特徴で、 加熱してもほとんど失われず摂取することができます。 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 9月の離乳食(初期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
1 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ 米 鶏ひき肉 にんじん キャベツ 大根	2 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 米 納豆 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	3 うどんクタクタ煮 白身魚野菜煮 野菜スープ うどん 白身魚 玉ねぎ にんじん ほうれん草	4 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 玉ねぎ にんじん キャベツ	5 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 避難訓練 米 ジャがいも 大豆 玉ねぎ ほうれん草	6 うどんクタクタ煮 白身魚野菜煮 野菜スープ うどん 白身魚 キャベツ ほうれん草 にんじん
8 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ 米 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん キャベツ	9 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 玉ねぎ にんじん かぼちゃ	10 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 ほうれん草	11 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 さつまいも	12 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 ジャがいも 大豆 玉ねぎ ほうれん草	13 うどんクタクタ煮 白身魚野菜煮 野菜スープ うどん 白身魚 キャベツ ほうれん草 にんじん
15 敬老の日 	16 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ 米 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん キャベツ	17 お楽しみメニュー   お誕生日会	18 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 さつまいも	19 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 玉ねぎ	20 うどんクタクタ煮 大豆野菜煮 野菜スープ うどん 大豆 ほうれん草 玉ねぎ にんじん
22 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 にんじん キャベツ 大根	23 秋分の日 	24 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 米 ジャがいも 納豆 にんじん ほうれん草	25 お弁当  お弁当デー 	26 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ 米 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん キャベツ	27 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 さつまいも
29 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 大豆 玉ねぎ にんじん キャベツ	30 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ 米 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ 大根	 ○ 秋の味覚さつまいも ○ さつまいもの旬は9月～11月といわれています。 すでに全国各地からスーパー等に初ものが出回り始めています。 選ぶポイントは、ふっくらとした太いもので毛穴の深くないものがよいでしょう。 保存場所は、低温に弱いので13℃以上の場所がおすすめです。 また、さつまいもに含まれているヤラピン(切り口から出てくる白くネバネバしたものは、腸を刺激して排便をうながしてくれます。 さらにさつまいものビタミンCは、熱に強いのが特徴で、加熱してもほとんど失われず摂取することができます。			

