



ひばりゆりかご保育園 10月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
食物繊維が豊富なきのこを食べよう!! きのこ類は、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸内細菌の働きを助け、消化を促進することでお腹の調子を整えてくれます。おいしいきのこを選ぶコツは、かさの裏側が白く軸が太く弾力があるものです。 しいたけ 3.5g しめじ 3.7g なめこ 3.3g えのき 3.9     食物繊維量(いずれも生100g中)		1 ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 ビスケット&おせんべい・M	2 ふりかけご飯 ちくわの磯辺揚げ キャベツの昆布和え みそ汁 クラッカーサンド・M	3 ご飯 ハンバーグ グリーンサラダ スープ お月見みたらしもち・M	4 わかめうどん バナナ おかし・M
6 ご飯 親子煮 わかめサラダ みそ汁 クッキー&おせんべい・M	7 ハヤシライス ツナサラダ オレンジ スープ スティックパイ・M	8 栗ご飯 花しゅうまい 切干煮 みそ汁 マシュマロクリスピー・M	9 ふりかけご飯 白身魚のフライ 納豆サラダ スープ スイートポテト・M 乳児健診 令和7年5月～6月生まれ 令和6年11月～12月生まれ	10 五目うどん バナナ おにぎり・麦茶	11 ちゃんぽんうどん チーズ おかし・M
13 スポーツの日 	14 ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き はるさめサラダ スープ マカロニきなこ・M	15 ご飯 カジキの竜田揚げ 牛肉とれんこんの甘辛炒め みそ汁 焼いも・M	16 肉みそスパゲティ コーンサラダ ゼリー スープ チーズトースト・M 消防署立ち会い避難訓練 	17 炊き込みご飯 照り焼きチキン ほうれん草の胡麻和え みそ汁 かぼちゃのパウンドケーキ・M	18 野菜たっぷりうどん チーズ おかし・M
20 ご飯 豚肉のしょうが焼き チーズサラダ みそ汁 コーンフ레이크・M	21 青菜ご飯 白身魚のみそ焼き 炒り鶏 すまし汁 クッキー&おせんべい・M	22 ふりかけご飯 コロッケ キャベツのソテー スープ 肉まん・M	23 焼きうどん 大豆サラダ チーズ スープ 揚げパン・M	24 お弁当   ビスコ&おせんべい・M お弁当デー 1歳6か月児健診 令和6年1月～3月生まれ	25 ちゃんぽんうどん バナナ おかし・M
27 吉野汁うどん 柿 クロワッサン・M	28 お楽しみメニュー さつまいもモンブラン・M お誕生日会  	29 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 マカロニサラダ スープ ロールカステラ・M	30 ふりかけご飯 すき焼き風肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 チーズドック・M	31 ご飯 カジキのおろし煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁 ポテトフライ・M	エネルギー・・・582kcal たんぱく質・・・21.5g 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 10月の離乳食(後期食)献立&行事予定



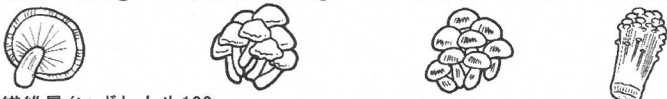
月	火	水	木	金	土
食物繊維が豊富なきのこを食べよう!! きのこ類は、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸内細菌の働きを助け、消化を促進することでお腹の調子を整えてくれます。おいしいきのこを選ぶコツは、かさの裏側が白く軸が太く弾力があるものです。 しいたけ 3.5g しめじ 3.7g なめこ 3.3g えのき 3.9  食物繊維量(いずれも生100g中)		1 軟飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 ビスケット&ペビーせんべい・麦茶	2 ふりかけご飯 白身魚の照り焼き キャベツの昆布和え みそ汁 クラッカーサンド・麦茶	3 ご飯 ハンバーグ 温野菜 スープ お月見みたらしもち・麦茶	4 わかめうどん バナナ おかし・麦茶
6 軟飯 親子煮 わかめの酢の物 みそ汁 ビスケット&ペビーせんべい・麦茶	7 ハヤシライス ツナ野菜煮 オレンジ スープ きなこサンド・麦茶	8 栗ご飯 花しゅうまい 切干煮 みそ汁 マシュマロクリスピー・麦茶	9 ふりかけご飯 白身魚の塩焼き 納豆野菜煮 スープ スイートポテト・麦茶 乳児健診 令和7年5月～6月生まれ 令和6年11月～12月生まれ	10 五目うどん バナナ おにぎり・麦茶	11 ちゃんぽんうどん チーズ おかし・麦茶
13 スポーツの日 	14 ふりかけご飯 豚肉と野菜のケチャップ煮 はるさめ野菜煮 スープ マカロニきなこ・麦茶	15 軟飯 カジキの竜田焼き 牛肉とれんこんの甘辛炒め みそ汁 焼いも・麦茶	16 肉みそスパゲティ コーン野菜煮 ゼリー スープ チーズトースト・麦茶 消防署立ち会い避難訓練 	17 炊き込みご飯 照り焼きチキン みそ汁 ほうれん草の胡麻和え かぼちゃのパウンドケーキ・麦茶	18 野菜たっぷりうどん バナナ おかし・麦茶
20 軟飯 豚肉のしょうが焼き チーズ野菜煮 みそ汁 コーンフレーク・麦茶	21 青菜ご飯 白身魚のみそ焼き 炒り鶏 すまし汁 ビスケット&ペビーせんべい・麦茶	22 ふりかけご飯 鶏肉の照り焼き キャベツのソテー スープ 肉まん・麦茶	23 焼きうどん 大豆野菜煮 チーズ スープ ジャムサンド・麦茶	24 お弁当  ビスケット&ペビーせんべい・麦茶 お弁当デー 1歳6か月児健診 令和6年1月～3月生まれ	25 ちゃんぽんうどん バナナ おかし・麦茶
27 吉野汁うどん 柿 すこやかロール・麦茶	28 お楽しみメニュー さつまいもモンブラン・M お誕生日会 	29 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 マカロニ野菜煮 スープ かぼちゃマッシュ・麦茶	30 ふりかけご飯 すき焼き風肉豆腐 みそ汁 ブロッコリーのおかか和え チーズドック・麦茶	31 軟飯 カジキのおろし煮 ほうれんそうの納豆和え みそ汁 じゃがいもマッシュ・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 10月の離乳食(中期食)献立&行事予定



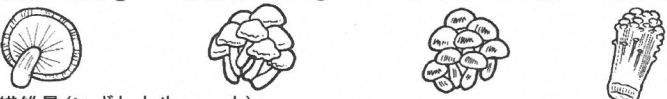
月	火	水	木	金	土
食物繊維が豊富なきのこを食べよう!! きのこ類は、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸内細菌の働きを助け、消化を促進することでお腹の調子を整えてくれます。おいしいきのこを選ぶコツは、かさの裏側が白く軸が太く弾力があるものです。 しいたけ 3.5g しめじ 3.7g なめこ 3.3g えのき 3.9  食物繊維量(いずれも生100g)		1 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	2 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ じゃがいもおやき・麦茶	3 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	4 煮込みわかめうどん バナナ おかし・麦茶
6 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	7 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	8 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ かぼちゃおやき・麦茶	9 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ さつまいもマッシュ・麦茶 乳児健診 令和7年5月~6月生まれ 令和6年11月~12月生まれ	10 煮込み五目うどん バナナ お粥・麦茶	11 煮込みちゃんぽんうどん チーズ おかし・麦茶
13 スポーツの日 	14 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ きなこバナナ・麦茶	15 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ 焼いも・麦茶	16 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶 消防署立ち会い避難訓練 	17 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ かぼちゃマッシュ・麦茶	18 煮込み野菜たっぷりうどん バナナ おかし・麦茶
20 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ さつまいもマッシュ・麦茶	21 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	22 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ お粥・麦茶	23 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	24 お弁当  ビスケット&ベビーせんべい・麦茶 お弁当デー 1歳6か月児健診 令和6年1月~3月生まれ	25 煮込みちゃんぽんうどん バナナ おかし・麦茶
27 煮込み吉野汁うどん バナナ パン粥・麦茶	28 お楽しみメニュー ケーキ・麦茶 お誕生日会 	29 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ かぼちゃマッシュ・麦茶	30 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ チーズおやき・麦茶	31 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ じゃがいもマッシュ・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 10月の離乳食(初期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
食物繊維が豊富なきのこを食べよう!! きのこ類は、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、腸内細菌の働きを助け、消化を促進することでお腹の調子を整えてくれます。おいしいきのこを選ぶコツは、かさの裏側が白く軸が太く弾力があるものです。 しいたけ 3.5g しめじ 3.7g なめこ 3.3g えのき 3.9  食物繊維量(いずれも生100g中)		1 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ	2 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ	3 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ	4 うどんクタクタ煮 白身魚野菜煮 野菜スープ
		米 豆腐 にんじん キャベツ 大根	米 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん かぼちゃ	米 じゃがいも 大豆 にんじん ほうれん草	うどん 白身魚 玉ねぎ にんじん キャベツ
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 豆腐野菜煮 野菜スープ	8 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ	9 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ	10 うどんクタクタ煮 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ	11 うどんクタクタ煮 白身魚野菜煮 野菜スープ
米 鶏ひき肉 にんじん キャベツ 大根	米 豆腐 玉ねぎ 大根 かぼちゃ	米 じゃがいも 白身魚 にんじん ほうれん草	米 納豆 玉ねぎ にんじん キャベツ	うどん 鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ	うどん 白身魚 キャベツ ほうれん草 かぼちゃ
13 スポーツの日 	14 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ	15 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ	16 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 	17 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ	18 うどんクタクタ煮 大豆野菜煮 野菜スープ
	米 豆腐 玉ねぎ にんじん キャベツ	米 鶏ひき肉 にんじん ほうれん草 大根	消防署立ち会い避難訓練 米 大豆 玉ねぎ にんじん さつまいも	米 じゃがいも 白身魚 にんじん 玉ねぎ	うどん 大豆 キャベツ 玉ねぎ にんじん
20 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 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	23 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ	24 お弁当 	25 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 キャベツ かぼちゃ	米 豆腐 大根 にんじん 玉ねぎ	米 白身魚 玉ねぎ にんじん キャベツ	米 じゃがいも 納豆 玉ねぎ ほうれん草	お弁当デー 	うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん ほうれん草
27 うどんクタクタ煮 白身魚野菜煮 野菜スープ	28 お楽しみメニュー	29 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ	30 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ	31 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ	保健センター事業 9日(木)乳児健診 令和7年5月~6月生まれ 令和6年11月~12月生まれ 24日(金)1歳6か月児健診 令和6年1月~3月生まれ 太字は園行事です。
うどん 白身魚 キャベツ ほうれん草 かぼちゃ	お誕生日会 	米 じゃがいも 鶏ひき肉 にんじん 大根	米 大豆 玉ねぎ にんじん キャベツ	米 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	

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