



ひばりゆりかご保育園 7月の献立 & 行事予定



月	火	水	木	金	土
太陽をいっぱい浴びた夏野菜のいろいろな色の作用 ・赤(トマト):リコピン・ビタミンCを含み抗酸化作用があります ・橙(かぼちゃ・パプリカ):β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります ・黄(とうもろこし):ルテインを含み、目の健康を助けます ・緑(枝豆・オクラ):葉酸・ビタミンCを含み、成長期に欠かせない栄養素です ・紫(なす):アントシアニンという抗酸化成分が含まれます		1 青菜ご飯 白身魚のみそ焼き わかめサラダ すまし汁 スティックパイ・M	2 焼きそば ブロッコリーサラダ チーズ スープ ホイップクリームパン・M	3 ふりかけご飯 牛肉の焼き肉炒め きゅうりの酢の物 みそ汁 クッキー&おせんべい・M 避難訓練 	4 わかめうどん バナナ おかし・M
	6 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 チーズサラダ みそ汁 パウムクーヘン&おせんべい・M	7 天の川そうめん スイカ おにぎり・麦茶	8 わかめご飯 牛肉とれんこんの甘辛炒め ツナサラダ みそ汁 フルーチェ・M 6日~10日 セタWeek	9 青菜ご飯 ハンバーグ キャベツの昆布和え みそ汁 ゆでとうもろこし・M	10 ご飯 カジキの竜田焼き 肉じゃが みそ汁 ロールカステラ・M
		2歳児歯科健診 令和6年1月~6月生まれ			
13 青菜ご飯 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ スープ ドーナツ&おせんべい・M	14 ご飯 鮭の塩焼き 切干煮 みそ汁 お好み焼き・M	15 ナポリタン ポテトサラダ オレンジ スープ ジャムサンド・M	16 わかめご飯 はんぺんフライ ひじき納豆 みそ汁 わらびもち・M	17 カレーライス もやしのナムル ゼリー スープ フルーツヨーグルト・M	18 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
20 海の日 	21 ふりかけご飯 コロッケ ひじきのマリネ みそ汁 フルーツゼリー・M	22 茶飯 白身魚のマヨネーズ焼き グリーンサラダ スープ クッキー&おせんべい・M	23 お楽しみメニュー ケーキ・M お誕生日会  	24 冷やし五目うどん メロン 揚げパン・M	25 わかめうどん チーズ おかし・M
27 ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き コーンサラダ スープ ビスケット&おせんべい・M	28 ハッシュドビーフ マカロニサラダ ゼリー スープ コーンフレーク・M	29 ご飯 カジキのおろし煮 大豆サラダ みそ汁 ポテトフライ・M	30 お弁当  ビスコ&おせんべい・M お弁当デー 	31 冷やしきつねうどん チーズ クロワッサン・M	エネルギー・・・509kcal たんぱく質・・・18.9g 太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。

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 7月の離乳食(後期食)献立&行事予定




月	火	水	木	金	土	
太陽をいっぱい浴びた夏野菜のいろいろな色の作用  ・赤(トマト):リコピン・ビタミンCを含み抗酸化作用があります ・橙(かぼちゃ・パプリカ):β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります ・黄(とうもろこし):ルテインを含み、目の健康を助けます ・緑(枝豆・オクラ):葉酸・ビタミンCを含み、成長期に欠かせない栄養素です ・紫(なす):アントシアニンという抗酸化成分が含まれます		1 青菜ご飯 白身魚のみそ焼き わかめの酢の物 すまし汁 ホットケーキ・麦茶	2 五目ご飯 温野菜 チーズ スープ メープルサンド・麦茶	3 ふりかけご飯 牛肉の焼き肉炒め きゅうりの酢の物 みそ汁 ビスケット&パピーせんべい・麦茶 避難訓練 	4 わかめうどん バナナ おかし・麦茶	
	6 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 チーズ野菜煮 みそ汁 ビスケット&パピーせんべい・麦茶	7 天の川そうめん スイカ おにぎり・麦茶	8 わかめご飯 牛肉とれんこんの甘辛炒め ツナ野菜煮 みそ汁 フルーツ・麦茶	9 青菜ご飯 ハンバーグ キャベツの昆布和え みそ汁 ゆでとうもろこし・麦茶	10 軟飯 カジキの竜田焼き 肉じゃが みそ汁 さつまいもおやき・麦茶	11 野菜たっぷりうどん バナナ おかし・麦茶
			6日~10日 七夕Week			2歳児歯科健診 令和6年1月~6月生まれ
13 青菜ご飯 豚肉のしょうが焼き はるさめ野菜煮 スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	14 軟飯 鮭の塩焼き 切干煮 みそ汁 お好み焼き・麦茶	15 ナポリタン じゃがいもマッシュ オレンジ スープ ジャムサンド・麦茶	16 わかめご飯 白身魚の照り焼き ひじき納豆 みそ汁 わらびもち・麦茶	17 ケチャップライス もやしのナムル ゼリー スープ フルーツヨーグルト・麦茶	18 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	
20 海の日 	21 ふりかけご飯 鶏肉のソテー ひじきのマリネ みそ汁 フルーツゼリー・麦茶	22 茶飯 白身魚のマヨネーズ焼き 温野菜 スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	23 お楽しみメニュー ケーキ・麦茶 お誕生日会  	24 冷やし五目うどん バナナ きなこサンド・麦茶	25 わかめうどん チーズ おかし・麦茶	
27 ふりかけご飯 豚肉と野菜のケチャップ煮 コーン野菜煮 スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	28 ハッシュドビーフ マカロニ野菜煮 ゼリー スープ コーンフレーク・麦茶	29 軟飯 カジキのおろし煮 大豆野菜煮 みそ汁 じゃがいもマッシュ・麦茶	30 お弁当  ビスケット&パピーせんべい・麦茶 お弁当デー 	31 冷やしきつねうどん チーズ すこやかロール・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 7月の離乳食(中期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
太陽をいっぱい浴びた夏野菜のいろいろな色の作用  <ul style="list-style-type: none"> ・赤(トマト):リコピン・ビタミンCを含み抗酸化作用があります ・橙(かぼちゃ・パプリカ):β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります ・黄(とうもろこし):ルテインを含み、目の健康を助けます ・緑(枝豆・オクラ):葉酸・ビタミンCを含み、成長期に欠かせない栄養素です ・紫(なす):アントシアニンという抗酸化成分が含まれます 		1 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ かぼちゃマッシュ・麦茶	2 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	3 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ ベビ-せんべい・麦茶 避難訓練 	4 煮込みわかめうどん バナナ おかし・麦茶	
	6 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ ベビ-せんべい・麦茶	7 煮込みそうめん バナナ お粥・麦茶	8 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ フルーツ・麦茶	9 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ ゆでとうもろこし・麦茶	10 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ さつまいもおやき・麦茶	11 煮込み野菜たっぷりうどん バナナ おかし・麦茶
			6日~10日 七夕Week			2歳児歯科健診 令和6年1月~6月生まれ
13 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ ベビ-せんべい・麦茶	14 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ りんごとかぼちゃの甘煮・麦茶	15 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	16 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ わらびもち・麦茶	17 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ フルーツヨーグルト・麦茶	18 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ おかし・麦茶	
20 海の日 	21 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ フルーツ・麦茶	22 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ ベビ-せんべい・麦茶	23 お楽しみメニュー ケーキ・麦茶 お誕生日会  	24 煮込み五目うどん バナナ パン粥・麦茶	25 煮込みわかめうどん チーズ おかし・麦茶	
27 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ ベビ-せんべい・麦茶	28 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ さつまいもとりんごの甘煮・麦茶	29 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ じゃがいもマッシュ・麦茶	30 お弁当  ベビ-せんべい・麦茶 お弁当デー 	31 煮込み肉野菜うどん チーズ 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 7月の離乳食(初期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
太陽をいっぱい浴びた夏野菜のいろいろな色の作用 ・赤(トマト):リコピン・ビタミンCを含み抗酸化作用があります ・橙(かぼちゃ・パプリカ):β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります ・黄(とうもろこし):ルテインを含み、目の健康を助けます ・緑(枝豆・オクラ):葉酸・ビタミンCを含み、成長期に欠かせない栄養素です ・紫(なす):アントシアニンという抗酸化成分が含まれます		1 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 キャベツ 玉ねぎ	2 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	3 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 避難訓練  米 納豆 にんじん 玉ねぎ さつまいも	4 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 ジャがいも 大豆 にんじん ほうれん草
	6 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 ブロッコリー 玉ねぎ	7 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 にんじん 玉ねぎ 大根	6日~10日 七夕Week		
13 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 ブロッコリー	14 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	15 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 さつまいも	16 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 大根	17 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	18 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 米 納豆 にんじん キャベツ ブロッコリー
20 海の日 	21 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ 米 豆腐 にんじん 玉ねぎ 大根	22 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 ほうれん草 さつまいも	23 お楽しみメニュー お誕生日会  	24 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 ブロッコリー	25 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 大豆 にんじん ほうれん草 玉ねぎ
27 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 ほうれん草 大根	28 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ 米 ジャがいも 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ	29 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 米 大豆 にんじん 大根 ブロッコリー	30 お弁当  お弁当デー 	31 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 米 納豆 にんじん キャベツ 玉ねぎ	保健センター事業 10日(金)2歳児歯科健診 令和6年1月~6月生まれ 太字は園行事です。

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