



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
エネルギー・・・599kcal たんぱく質・・・20.8g 太字は園行事です。	子どもにとって、おやつは大人の「嗜好品」とは異なります。単に空腹を満たすものではなく、健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。 適したおやつを食べ方 ・規則正しく、同じ時間に食べましょう。また、夕食後は何も食べずに、スムーズな睡眠につなげましょう。 ・1回の量を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。 		1 ご飯 牛肉の焼き肉風 はるさめサラダ スープ 焼きいも・M 乳児健診 令和8年5月～6月生まれ 令和7年11月～12月生まれ	2 わかめご飯 レバーの南蛮焼き 炒り鶏 みそ汁 スティックパイ・M	3 野菜たっぷりうどん バナナ おかし・M
	5 ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き もやしのナムル スープ かりんとう&おせんべい・M	6 ご飯 白身魚のみそ焼き ひじき納豆 すまし汁 ピザトースト・M 消防署立ち会い避難訓練 	7 栗ご飯 ハンバーグ ほうれん草サラダ みそ汁 マシュマロクリスピー・M	8 ふりかけご飯 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが みそ汁 チーズドッグ・M	9 きつねうどん バナナ おにぎり・麦茶
	12 スポーツの日 	13 青菜ご飯 豚肉のしょうが焼き ツナサラダ みそ汁 ビスケット&おせんべい・M	14 ふりかけご飯 親子煮 わかめサラダ みそ汁 みそポテト・M	15 スパゲティナポリタン ブロッコリーのオープン焼き オレンジ スープ ホットサンド・M	16 ふりかけご飯 鮭のムニエル グリーンサラダ スープ 肉まん・M
19 茶飯 鶏のさっぱり煮 大豆サラダ みそ汁 クッキー&おせんべい・M	20 吉野汁うどん 柿 揚げパン・M	21 お楽しみメニュー  かぼちゃモンブラン・M お誕生日会 	22 ご飯 マグロカツ ほうれん草の納豆和え みそ汁 スイートポテト・M	23 お弁当デー  バウムクーヘン&おせんべい・M お弁当デー 	24 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
26 焼きそば コーンサラダ ゼリー スープ ジャムサンド・M	27 ご飯 花しゅうまい 切干煮 みそ汁 サブレ&おせんべい・M	28 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 ポテトフライ・M	29 ハッシュドビーフ ブロッコリーのおかか和え チーズ スープ コーンフレーク・M	30 青菜ご飯 ささみフライ れんこんのきんぴら みそ汁 クラッカーサンド・M	31 わかめうどん バナナ おかし・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 10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。	子どもにとって、おやつは大人の「嗜好品」とは異なります。単に空腹を満たすものではなく、健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。 適したおやつを食べ方 ・規則正しく、同じ時間に食べましょう。また、夕食後は何も食べずに、スムーズな睡眠につなげましょう。 ・1回の量を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。 		1 軟飯 牛肉の焼き肉風 はるさめ野菜煮 スープ 焼きいも・麦茶 乳児健診 令和8年5月～6月生まれ 令和7年11月～12月生まれ	2 わかめご飯 レバーの南蛮焼き 炒り鶏 みそ汁 メープルサンド・麦茶	3 野菜たっぷりうどん バナナ おかし・麦茶
	5 ふりかけご飯 豚肉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&ベビーせんべい・麦茶	6 軟飯 白身魚のみそ焼き ひじき納豆 すまし汁 ピザトースト・麦茶 消防署立ち会い避難訓練 	7 栗ご飯 ハンバーグ ほうれん草ソテー みそ汁 蒸しパン・麦茶	8 ふりかけご飯 白身魚の塩焼き 肉じゃが みそ汁 チーズドッグ・麦茶	9 きつねうどん バナナ おにぎり・麦茶
					10 わかめうどん ゼリー おかし・麦茶
12 スポーツの日 	13 青菜ご飯 豚肉のしょうが焼き ツナ野菜煮 みそ汁 ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	14 ふりかけご飯 親子煮 わかめの酢の物 みそ汁 みそポテト・麦茶	15 スパゲティナポリタン ブロッコリーのオープン焼き オレンジ スープ ホットサンド(チーズのみ)・麦茶	16 ふりかけご飯 鮭のムニエル 温野菜 スープ 肉まん・麦茶	17 野菜たっぷりうどん チーズ おかし・麦茶
19 茶飯 鶏のさっぱり煮 大豆野菜煮 みそ汁 ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	20 吉野汁うどん 柿 きなこサンド・麦茶	21 お楽しみメニュー  かぼちゃケーキ・麦茶 お誕生日会 	22 軟飯 マグロソテー ほうれん草の納豆和え みそ汁 スイートポテト・麦茶	23 お弁当デー  ビスケット&ベビーせんべい・麦茶 お弁当デー 	24 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
26 五目ご飯 コーン野菜煮 ゼリー スープ ジャムサンド・麦茶	27 軟飯 花しゅうまい 切干煮 みそ汁 ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	28 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 じゃがいもマッシュ・麦茶	29 ハッシュドビーフ ブロッコリーのおかか和え チーズ スープ 蒸しパン・麦茶	30 青菜ご飯 ささみのソテー れんこんのきんぴら みそ汁 クラッカーサンド・麦茶	31 わかめうどん バナナ おかし・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
 太字は園行事です。	子どもにとって、おやつは大人の「嗜好品」とは異なります。単に空腹を満たすものではなく、健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。 適したおやつを食べ方 ・規則正しく、同じ時間に食べましょう。また、夕食後は何も食べずに、スムーズな睡眠につなげましょう。 ・1回の量を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。 		1 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 焼きいも・麦茶 乳児健診 令和8年5月～6月生まれ 令和7年11月～12月生まれ	2 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	3 煮込み野菜たっぷりうどん バナナ おかし・麦茶
	5 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ ベビーせんべい・麦茶	6 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶 消防署立ち会い避難訓練 	7 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 蒸しパン・麦茶	8 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ かぼちゃマッシュ・麦茶	9 煮込み肉野菜うどん バナナ お粥・麦茶
					10 煮込みわかめうどん ゼリー おかし・麦茶
12 スポーツの日 	13 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ ベビーせんべい・麦茶	14 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ じゃがいもマッシュ・麦茶	15 7倍粥 納豆野菜煮 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 お粥・麦茶	17 煮込み野菜たっぷりうどん チーズ おかし・麦茶
19 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ ベビーせんべい・麦茶	20 煮込み吉野汁うどん バナナ パン粥・麦茶	21 お楽しみメニュー お誕生日会 	22 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	23 お弁当デー お弁当デー 	24 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ おかし・麦茶
					
26 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	27 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ ベビーせんべい・麦茶	28 7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ じゃがいもマッシュ・麦茶	29 7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ 蒸しパン・麦茶	30 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ ベビーせんべい・麦茶	31 煮込みわかめうどん バナナ おかし・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
保健センター事業 1日(木)乳児検診 令和8年5月~6月生まれ 令和7年11月~12月生まれ 太字は園行事です。	子どもにとって、おやつは大人の「嗜好品」とは異なります。単に空腹を満たすものではなく、健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。 適したおやつを食べ方 ・規則正しく、同じ時間に食べましょう。また、夕食後は何も食べずに、スムーズな睡眠につなげましょう。 ・1回の量を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。 		1 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ	2 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ	3 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ
			米 白身魚 にんじん キャベツ 玉ねぎ	米 大豆 ほうれん草 かぼちゃ 大根	米 鶏ひき肉 ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ
5 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 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 白身魚野菜煮 野菜スープ	8 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ	9 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ	10 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ
消防署立ち会い避難訓練					
米 豆腐 大根 キャベツ さつまいも	米 鶏ひき肉 かぼちゃ にんじん ほうれん草	米 白身魚 玉ねぎ 大根 キャベツ	米 大豆 にんじん ブロッコリー 大根	米 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん ほうれん草	米 白身魚 大根 にんじん 大根
12 スポーツの日 	13 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ	14 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ	15 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ	16 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ	17 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ
	米 豆腐 さつまいも キャベツ 玉ねぎ	米 鶏ひき肉 ほうれん草 かぼちゃ 大根	米 納豆 ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ	米 白身魚 ほうれん草 にんじん キャベツ	米 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも
19 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ	20 つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ	21 お楽しみメニュー 	22 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ	23 お弁当デー 	24 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ
米 白身魚 にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	米 大豆 ほうれん草 キャベツ 大根	お誕生日会 	米 鶏ひき肉 ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ	お弁当デー 	米 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ さつまいも
26 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ	27 つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ	28 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ	29 つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ	30 つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ	31 つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ
米 白身魚 じゃがいも ほうれん草 にんじん	米 豆腐 大根 キャベツ 玉ねぎ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ かぼちゃ 大根	米 納豆 ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ	米 白身魚 かぼちゃ ほうれん草 キャベツ	米 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも

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