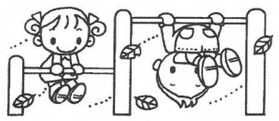
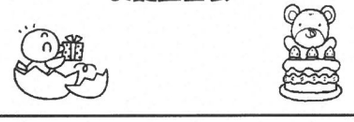
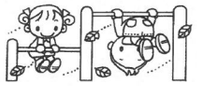


# ひばりゆりかご保育園　11月の献立＆行事予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| **2**<br>ふりかけご飯<br>豚肉の野菜巻き<br>わかめサラダ　みそ汁<br>**かりんとう＆おせんべい・M** | **3**<br>文化の日<br> | **4**<br>五目うどん<br>バナナ<br>**ごはんみそもち・麦茶** | **5**<br>ご飯<br>鮭の塩焼き<br>切干煮　みそ汁<br>**お好み焼き・M** | **6**<br>ふりかけご飯<br>はんぺんフライ<br>納豆サラダ　スープ<br>**焼きいも・M** | **7**<br>野菜たっぷりうどん<br>バナナ<br>**おかし・M** |
| **9**<br>わかめご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>はるさめサラダ　みそ汁<br>**ドーナツ＆おせんべい・M** | **10**<br>ご飯<br>かじきの竜田焼き<br>ほうれん草の白和え　みそ汁<br>**肉まん・M** | **11**<br>カレーライス<br>チーズサラダ<br>オレンジ　スープ<br>**コーンフレーク・M**<br>**園児健康診断** | **12**<br>青菜ご飯<br>松風焼き<br>ひじきとれんこんの煮もの　すまし汁<br>**スティックパイ・M** | **13**ツナときのこの和風スパゲティー<br>グリーンサラダ<br>ゼリー　スープ<br>**ホイップクリームパン・M** | **14**<br>わかめうどん<br>バナナ<br>**おかし・M** |
| **16**<br>ご飯<br>親子煮<br>大豆サラダ　みそ汁<br>**ロールカステラ・M** | **17**<br>ふりかけご飯<br>花しゅうまい<br>ひじき納豆　みそ汁<br>**ビスケット＆おせんべい・M**<br>**避難訓練** | **18**<br>わかめご飯<br>白身魚のマヨコーン焼き<br>ほうれん草サラダ　スープ<br>**スイートポテト・M**<br>**保育参観Week** | **19**<br>きつねうどん<br>バナナ<br>**おにぎり・麦茶** | **20**<br>お弁当<br>**クッキー＆おせんべい・M**<br>**お弁当デー** | **21**<br>ふりかけご飯<br>照り焼きチキン<br>キャベツのソテー　スープ<br>**おかし・M** |
| **23**<br>勤労感謝の日<br> | **24**<br>ふりかけご飯<br>鶏のさっぱり煮<br>キャベツの昆布和え　スープ<br>**サブレ＆おせんべい・M** | **25**<br>ご飯<br>すき焼き風肉豆腐<br>コーンサラダ　みそ汁<br>**ポテトフライ・M** | **26**<br>お楽しみメニュー<br>**ケーキ・M**<br>**お誕生日会**<br> | **27**<br>青菜ご飯<br>マグロカツ<br>きんぴらごぼう　みそ汁<br>**ラスク・M** | **28**<br>わかめうどん<br>バナナ<br>**おかし・M** |
| **30**<br>ふりかけご飯<br>ポークビーンズ<br>マカロニサラダ　スープ<br>**クッキー＆おせんべい・M** | **～お芋がおいしい季節です～**<br>さつまいもは寒さが苦手です。冷蔵庫には入れず、新聞紙などにくるんで常温で保存しましょう。<br>**《おいしいさつまいもの選び方》**<br>皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。<br>**《さつまいもの栄養》**<br>食物繊維が豊富で便秘の改善に効果的です。皮部には、抗酸化作用の高い<br>アントシアニンが含まれています。よく洗って、皮もいかしましょう。<br> | | | | エネルギー・・・599kcal<br>たんぱく質・・・20.8g<br>**太字**は園行事です。 |

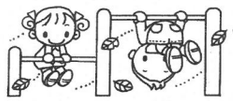
Mは牛乳です。おやつにはヨーグルトもつきます。材料の都合により献立を変更することがあります。ひばりゆりかご保育園



# ひばりゆりかご保育園　11月の離乳食（後期食）献立＆行事予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 ふりかけご飯<br>豚肉と野菜のケチャップ煮<br>わかめの酢の物　みそ汁<br>ﾋﾞｽｹｯﾄ&ﾍﾞﾋﾞｰせんべい・麦茶 | 3 文化の日 | 4 五目うどん<br>バナナ<br>ごはんみそもち・麦茶 | 5 軟飯<br>鮭の塩焼き<br>切干煮　みそ汁<br>お好み焼き・麦茶 | 6 ふりかけご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>納豆野菜煮　スープ<br>焼きいも・麦茶 | 7 野菜たっぷりうどん<br>バナナ<br>おかし・麦茶 |
| 9 わかめご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>はるさめ野菜煮　みそ汁<br>ﾋﾞｽｹｯﾄ&ﾍﾞﾋﾞｰせんべい・麦茶 | 10 軟飯<br>かじきの竜田焼き<br>ほうれん草の白和え　みそ汁<br>肉まん・麦茶 | 11 野菜ピラフ<br>チーズ野菜煮<br>オレンジ　スープ<br>コーンフレーク・麦茶<br>園児健康診断 | 12 青菜ご飯<br>松風焼き<br>ひじきとれんこんの煮もの　すまし汁<br>りんごとさつまいもの甘煮・麦茶 | 13 ツナときのこの和風スパゲティー<br>温野菜<br>ゼリー　スープ<br>蒸しパン・麦茶 | 14 わかめうどん<br>バナナ<br>おかし・麦茶 |
| 16 軟飯<br>親子煮<br>大豆野菜煮　みそ汁<br>メープルパン・麦茶 | 17 ふりかけご飯<br>花しゅうまい<br>ひじき納豆　みそ汁<br>ﾋﾞｽｹｯﾄ&ﾍﾞﾋﾞｰせんべい・麦茶<br>避難訓練 | 18 わかめご飯<br>白身魚のマヨコーン焼き<br>ほうれん草ソテー　スープ<br>スイートポテト・麦茶<br>保育参観Week | 19 きつねうどん<br>バナナ<br>おにぎり・麦茶 | 20 お弁当<br>ﾋﾞｽｹｯﾄ&ﾍﾞﾋﾞｰせんべい・麦茶<br>お弁当デー | 21 ふりかけご飯<br>照り焼きチキン<br>キャベツのソテー　スープ<br>おかし・麦茶 |
| 23 勤労感謝の日 | 24 ふりかけご飯<br>鶏のさっぱり煮<br>キャベツの昆布和え　スープ<br>ﾋﾞｽｹｯﾄ&ﾍﾞﾋﾞｰせんべい・麦茶 | 25 軟飯<br>すき焼き風肉豆腐<br>コーン野菜煮　みそ汁<br>じゃがいもマッシュ・麦茶 | 26 お楽しみメニュー<br>ケーキ・麦茶<br>お誕生日会 | 27 青菜ご飯<br>マグロソテー<br>きんぴらごぼう　みそ汁<br>ラスク・麦茶<br>５歳児健診<br>令和3年7月～10月生まれ | 28 わかめうどん<br>バナナ<br>おかし・麦茶 |
| 30 ふりかけご飯<br>ポークビーンズ<br>マカロニ野菜煮　スープ<br>ﾋﾞｽｹｯﾄ&ﾍﾞﾋﾞｰせんべい・麦茶 | **～お芋がおいしい季節です～**<br>さつまいもは寒さが苦手です。冷蔵庫には入れず、新聞紙などにくるんで常温で保存しましょう。<br>**《おいしいさつまいもの選び方》**<br>皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。<br>**《さつまいもの栄養》**<br>食物繊維が豊富で便秘の改善に効果的です。皮部には、抗酸化作用の高い<br>アントシアニンが含まれています。よく洗って、皮もいかしましょう。 | | | | |

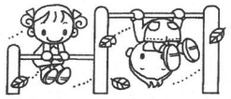
おやつにはヨーグルトもつきます。材料の都合により献立を変更することがあります。ひばりゆりかご保育園



# ひばりゆりかご保育園　11月の離乳食（中期食）献立＆行事予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| **2**<br>7倍粥<br>鶏ひき肉野菜煮<br>野菜スープ<br>ﾍﾞﾋﾞｰせんべい・麦茶 | **3**<br>文化の日<br> | **4**<br>煮込み五目うどん<br>バナナ<br>お粥・麦茶 | **5**<br>7倍粥<br>豆腐野菜煮<br>野菜スープ<br>かぼちゃのおやき・麦茶 | **6**<br>7倍粥<br>大豆野菜煮<br>野菜スープ<br>焼きいも・麦茶 | **7**<br>煮込み野菜たっぷりうどん<br>バナナ<br>おかし・麦茶 |
| **9**<br>7倍粥<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>ﾍﾞﾋﾞｰせんべい・麦茶 | **10**<br>7倍粥<br>鶏ひき肉野菜煮<br>野菜スープ<br>パン粥・麦茶 | **11**<br>7倍粥<br>納豆野菜煮<br>野菜スープ<br>バナナ・麦茶<br>園児健康診断 | **12**<br>7倍粥<br>豆腐野菜煮<br>野菜スープ<br>りんごとさつまいもの甘煮・麦茶 | **13**<br>7倍粥<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>蒸しパン・麦茶 | **14**<br>煮込みわかめうどん<br>バナナ<br>おかし・麦茶 |
| **16**<br>7倍粥<br>大豆野菜煮<br>野菜スープ<br>パン粥・麦茶 | **17**<br>7倍粥<br>鶏ひき肉野菜煮<br>野菜スープ<br>ﾍﾞﾋﾞｰせんべい・麦茶<br>避難訓練 | **18**<br>7倍粥<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>さつまいもマッシュ・麦茶<br>保育参観Week → | **19**<br>煮込み肉野菜うどん<br>バナナ<br>お粥・麦茶 → | **20**<br>お弁当 <br>ﾍﾞﾋﾞｰせんべい・麦茶<br>お弁当デー | **21**<br>7倍粥<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>おかし・麦茶 |
| **23**<br>勤労感謝の日 | **24**<br>7倍粥<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>ﾍﾞﾋﾞｰせんべい・麦茶 | **25**<br>7倍粥<br>鶏ひき肉野菜煮<br>野菜スープ<br>じゃがいもマッシュ・麦茶 | **26**<br>お楽しみメニュー<br>ケーキ・麦茶<br>お誕生日会 | **27**<br>7倍粥<br>大豆野菜煮<br>野菜スープ<br>パン粥・麦茶 | **28**<br>煮込みわかめうどん<br>バナナ<br>おかし・麦茶 |
| **30**<br>7倍粥<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>ﾍﾞﾋﾞｰせんべい・麦茶 | **～お芋がおいしい季節です～**<br>さつまいもは寒さが苦手です。冷蔵庫には入れず、新聞紙などにくるんで常温で保存しましょう。<br>**《おいしいさつまいもの選び方》**<br>皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。<br>**《さつまいもの栄養》**<br>食物繊維が豊富で便秘の改善に効果的です。皮部には、抗酸化作用の高い<br>アントシアニンが含まれています。よく洗って、皮もいかしましょう。 | | | | |

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　11月の離乳食（初期食）献立＆行事予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| **2**<br>つぶし１０倍粥<br>鶏ひき肉野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>鶏ひき肉<br>じゃがいも　キャベツ　玉ねぎ | **3**<br>文化の日<br> | **4**<br>つぶし１０倍粥<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>白身魚<br>かぼちゃ　玉ねぎ　大根 | **5**<br>つぶし１０倍粥<br>豆腐野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>豆腐<br>にんじん　ブロッコリー　さつまいも | **6**<br>つぶし１０倍粥<br>大豆野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>大豆<br>キャベツ　大根　ほうれん草 | **7**<br>つぶし１０倍粥<br>鶏ひき肉野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>鶏ひき肉<br>にんじん　玉ねぎ　ブロッコリー |
| **9**<br>つぶし１０倍粥<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>白身魚<br>にんじん　キャベツ　玉ねぎ | **10**<br>つぶし１０倍粥<br>鶏ひき肉野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>鶏ひき肉<br>ほうれん草　玉ねぎ　かぼちゃ | **11**<br>つぶし１０倍粥<br>納豆野菜煮<br>野菜スープ<br>**園児健康診断**<br>米<br>納豆<br>にんじん　玉ねぎ　ブロッコリー | **12**<br>つぶし１０倍粥<br>豆腐野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>豆腐<br>かぼちゃ　大根　ほうれん草 | **13**<br>つぶし１０倍粥<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>白身魚<br>にんじん　玉ねぎ　さつまいも | **14**<br>つぶし１０倍粥<br>大豆野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>大豆<br>ほうれん草　じゃがいも　玉ねぎ |
| **16**<br>つぶし１０倍粥<br>大豆野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>大豆<br>にんじん　キャベツ　玉ねぎ | **17**<br>つぶし１０倍粥<br>鶏ひき肉野菜煮<br>野菜スープ<br>**避難訓練**<br>米<br>鶏ひき肉<br>ブロッコリー　かぼちゃ　大根 | **18**<br>つぶし１０倍粥<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>**保育参観Week**<br>米<br>白身魚<br>にんじん　玉ねぎ　さつまいも | **19**<br>つぶし１０倍粥<br>豆腐野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>豆腐<br>ほうれん草　大根　キャベツ | **20**<br>お弁当<br>**お弁当デー**<br> | **21**<br>つぶし１０倍粥<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>白身魚<br>にんじん　キャベツ　玉ねぎ |
| **23**<br>勤労感謝の日<br> | **24**<br>つぶし１０倍粥<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>白身魚<br>大根　ほうれん草　さつまいも | **25**<br>つぶし１０倍粥<br>鶏ひき肉野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>鶏ひき肉<br>にんじん　キャベツ　ブロッコリー | **26**<br>お楽しみメニュー<br>**お誕生日会**<br> | **27**<br>つぶし１０倍粥<br>大豆野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>大豆<br>かぼちゃ　玉ねぎ　ほうれん草 | **28**<br>つぶし１０倍粥<br>鶏ひき肉野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>鶏ひき肉<br>にんじん　じゃがいも　大根 |
| **30**<br>つぶし１０倍粥<br>白身魚野菜煮<br>野菜スープ<br>米<br>白身魚<br>にんじん　キャベツ　ブロッコリー | **～お芋がおいしい季節です～**<br>さつまいもは寒さが苦手です。冷蔵庫には入れず、新聞紙などにくるんで常温で保存しましょう。<br>**《おいしいさつまいもの選び方》**<br>皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ひげ根が少ないものを選びましょう。<br>**《さつまいもの栄養》**<br>食物繊維が豊富で便秘の改善に効果的です。皮部には、抗酸化作用の高い<br>アントシアニンが含まれています。よく洗って、皮もいかしましょう。<br> | | | | <br>**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