



# ひばりゆりかご保育園 10月の献立 & 行事予定

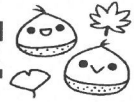


月	火	水	木	金	土
エネルギー・・・564kcal たんぱく質・・・18.6g  <b>太字</b> は園行事です。	<b>1</b> ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え みそ汁 フルーツヨーグルト・M	<b>2</b> 吉野汁うどん バナナ  おにぎり・麦茶	<b>3</b> 栗ご飯 カジキの竜田揚げ 炒り鶏 みそ汁 ロールカステラ・M	<b>4</b> ご飯 ポークビーンズ ジャーマンポテト スープ マカロニきなこ・M  乳児健診 令和6年5月～6月生まれ 令和5年11月～12月生まれ	<b>5</b> 中華丼 バナナ スープ  おかし・M
	<b>7</b> ご飯 すき焼き風肉豆腐 もやしのナムル みそ汁 ビスケット&おせんべい・M	<b>8</b> 五目うどん 梨  焼きいも・M	<b>9</b> ご飯 ちくわの磯辺揚げ ひじき納豆 みそ汁 ラスク・M	<b>10</b> ご飯 松風焼き チーズサラダ スープ ポテトフライ・M	<b>11</b> ご飯 白身魚のおろし煮 牛肉のチャブチェ みそ汁 パイ&おせんべい・M
<b>14</b> スポーツの日  	<b>15</b> ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き わかめサラダ みそ汁 コーンフレーク・M	<b>16</b> ご飯 白身魚フライ ブロccoliーサラダ スープ バウムクーヘン&おせんべい・M	<b>17</b> 麻婆豆腐ライス はるさめサラダ チーズ スープ クラッカーサンド・M  <b>消防署立ち会い避難訓練</b> 	<b>18</b> クリームスパゲティ ほうれん草サラダ 柿 スープ ホットドッグ・M	<b>19</b> 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
<b>21</b> ご飯 親子煮 ツナサラダ みそ汁 フルーチェ・M	<b>22</b> ふりかけごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え スープ サブレ&おせんべい・M	<b>23</b> お楽しみメニュー  モンブラン・M  <b>お誕生日会</b> 	<b>24</b> カレーライス グリーンサラダ チーズ スープ マシュマロクリスピー・M	<b>25</b> お弁当  ビスケット&おせんべい・M  <b>お弁当デー</b> 1歳6か月児健診 令和5年1月～3月生まれ	<b>26</b> わかめうどん バナナ  クロワッサン・M
<b>28</b> わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 大豆サラダ みそ汁 ミニワッフルドック・M	<b>29</b> ご飯 白身魚のみそ焼き 切干煮 すまし汁 揚げパン・M	<b>30</b> 焼きそば コーンサラダ チーズ スープ スイートポテト・M	<b>31</b> 青菜ご飯 花しゅうまい 納豆サラダ みそ汁 クッキー&おせんべい・M	<b>★目に良いものを食べよう★</b> 10月10日は“目の愛護デー”です。携帯ゲーム機や、テレビ、スマートフォンなどによる目の使い過ぎは、疲れ目や視力低下の原因となります。目に良いといわれる食べ物を紹介します。また、目を休ませることも忘れずに。 <b>【アントシアニン】</b> ブルーベリーに多く含まれています。 目の細胞に栄養を供給し、目の動きを正常な状態にしてくれます。 <b>【βカロテン】</b> かぼちゃ、にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれています。	

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
エネルギー・・・564kcal たんぱく質・・・18.6g  <b>太字</b> は園行事です。	<b>1</b> 軟飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え みそ汁 フルーツヨーグルト・麦茶	<b>2</b> 吉野汁うどん パナナ  おにぎり・麦茶	<b>3</b> 軟飯 カジキの竜田焼き 炒り鶏 みそ汁 かぼちゃマッシュ・麦茶	<b>4</b> 軟飯 ポークビーンズ マッシュポテト スープ きなこサンド・麦茶  乳児健診 令和6年5月～6月生まれ 令和5年11月～12月生まれ	<b>5</b> 中華丼 パナナ スープ  おかし・麦茶
	<b>7</b> 軟飯 すき焼き風肉豆腐 もやしのナムル みそ汁 ビスケツ&ベビーせんべい・麦茶	<b>8</b> 五目うどん 梨  焼きいも・麦茶	<b>9</b> 軟飯 白身魚の塩焼き ひじき納豆 みそ汁 ラスク・麦茶	<b>10</b> 軟飯 松風焼き チーズ野菜煮 スープ じゃがいもマッシュ・麦茶	<b>11</b> 軟飯 白身魚のおろし煮 牛肉の野菜炒め みそ汁 ビスケツ&ベビーせんべい・麦茶
<b>14</b> スポーツの日  	<b>15</b> ふりかけご飯 豚肉の野菜焼き わかめの酢の物 みそ汁 さつまいもマッシュ・麦茶	<b>16</b> 軟飯 白身魚の照り焼き ブロッコリーコンソメ煮 スープ ビスケツ&ベビーせんべい・麦茶	<b>17</b> 麻婆豆腐ライス 温野菜 チーズ スープ クラッカーサンド(チーズのみ)・麦茶  <b>消防署立ち会い避難訓練</b> 	<b>18</b> クリームリゾット ほうれん草ソテー 柿 スープ きなこサンド・麦茶	<b>19</b> 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
<b>21</b> 軟飯 親子煮 ツナ野菜煮 みそ汁 かぼちゃマッシュ・麦茶	<b>22</b> ふりかけごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え スープ ビスケツ&ベビーせんべい・麦茶	<b>23</b> お楽しみメニュー  ケーキ・麦茶 <b>お誕生日会</b>  	<b>24</b> ケチャップライス 温野菜 チーズ スープ パナナ・麦茶	<b>25</b> お弁当   ビスケツ&ベビーせんべい・麦茶  <b>お弁当デー</b> 1歳6か月児健診 令和5年1月～3月生まれ	<b>26</b> わかめうどん パナナ  すこやかロール・麦茶
<b>28</b> わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 大豆野菜煮 みそ汁 パナナ・麦茶	<b>29</b> 軟飯 白身魚のみそ焼き 切干煮 すまし汁 メープルサンド・麦茶	<b>30</b> 五目ご飯 コーン野菜煮 チーズ スープ スイートポテト・麦茶	<b>31</b> 青菜ご飯 花しゅうまい 納豆野菜煮 みそ汁 ビスケツ&ベビーせんべい・麦茶	<b>★目に良いものを食べよう★</b> 10月10日は「目の愛護デー」です。携帯ゲーム機や、テレビ、スマートフォンなどによる目の使い過ぎは、疲れ目や視力低下の原因となります。目に良いといわれる食べ物を紹介します。また、目を休ませることも忘れずに。 <b>【アントシアニン】</b> ブルーベリーに多く含まれています。 目の細胞に栄養を供給し、目の動きを正常な状態にしてくれます。 <b>【βカロテン】</b> かぼちゃ、にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれています。	

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 10月の離乳食(中期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土	
エネルギー・・・564kcal たんぱく質・・・18.6g  <b>太字</b> は園行事です。	<b>1</b> 7倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ バナナ・麦茶	<b>2</b> 煮込み野菜うどん バナナ  お粥・麦茶	<b>3</b> 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ かぼちゃマッシュ・麦茶	<b>4</b> 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶  乳児健診 令和6年5月～6月生まれ 令和5年11月～12月生まれ	<b>5</b> 7倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ おかし・麦茶	
	<b>7</b> 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	<b>8</b> 煮込み野菜うどん バナナ  焼きいも・麦茶	<b>9</b> 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	<b>10</b> 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ じゃがいもマッシュ・麦茶	<b>11</b> 7倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	<b>12</b> 煮込み野菜うどん バナナ  おかし・麦茶
	<b>14</b> スポーツの日  	<b>15</b> 7倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ さつまいもマッシュ・麦茶	<b>16</b> 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	<b>17</b> 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ かぼちゃマッシュ・麦茶  <b>消防署立ち会い避難訓練</b> 	<b>18</b> 7倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	<b>19</b> 7倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ おかし・麦茶
<b>21</b> 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ かぼちゃマッシュ・麦茶	<b>22</b> 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	<b>23</b> お楽しみメニュー さつまいも甘煮・麦茶  <b>お誕生日会</b> 	<b>24</b> 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ バナナ・麦茶	<b>25</b>  お弁当 ビスケット&ベビーせんべい・麦茶  <b>お弁当デー</b> 1歳6か月児健診 令和5年1月～3月生まれ	<b>26</b> 煮込み野菜うどん バナナ  パン粥・麦茶	
<b>28</b> 7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ バナナ・麦茶	<b>29</b> 7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	<b>30</b> 7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ さつまいもマッシュ・麦茶	<b>31</b> 7倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	<b>★目に良いものを食べよう★</b> 10月10日は“目の愛護デー”です。携帯ゲーム機や、テレビ、スマートフォンなどによる目の使い過ぎは、疲れ目や視力低下の原因となります。目に良いといわれる食べ物を紹介します。また、目を休ませることも忘れずに。 【アントシアニン】 ブルーベリーに多く含まれています。 目の細胞に栄養を供給し、目の動きを正常な状態にしてくれます。 【βカロテン】 かぼちゃ、にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれています。		

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 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 4日(金)乳児健診 令和6年5月~6月生まれ 令和5年11月~12月生まれ 25日(金)1歳6か月児健診 令和5年1月~3月生まれ 太字は園行事です。	<b>1</b> つぶし10倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ  米 鶏肉 たまねぎ にんじん ほうれん草	<b>2</b> うどんクタクタ煮 大豆野菜煮 野菜スープ  うどん 大豆 にんじん キャベツ 小松菜	<b>3</b> つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ  米 豆腐 にんじん たまねぎ 大根	<b>4</b> つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ  米 白身魚 ブロッコリー にんじん たまねぎ	<b>5</b> つぶし10倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ  米 鶏肉 にんじん たまねぎ 大根
	<b>7</b> つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ  米 豆腐 たまねぎ にんじん キャベツ	<b>8</b> うどんクタクタ煮 大豆野菜煮 野菜スープ  うどん 大豆 たまねぎ にんじん ブロッコリー	<b>9</b> 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 ほうれん草	<b>10</b> つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ  米 大豆 にんじん たまねぎ 小松菜	<b>11</b> つぶし10倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ  米 鶏肉 かぼちゃ にんじん たまねぎ
<b>14</b> スポーツの日  	<b>15</b> つぶし10倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ  米 鶏肉 にんじん たまねぎ 大根	<b>16</b> つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ  米 白身魚 たまねぎ にんじん キャベツ	<b>17</b> つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ 消防署立ち会い避難訓練  米 大豆 ほうれん草 にんじん たまねぎ	<b>18</b> つぶし10倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ  米 鶏肉 キャベツ だいこん にんじん	<b>19</b> つぶし10倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ  米 鶏肉 にんじん たまねぎ 大根
<b>21</b> つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ  米 大豆 たまねぎ にんじん ブロッコリー	<b>22</b> つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ  米 白身魚 たまねぎ にんじん キャベツ	<b>23</b> お楽しみメニュー  お誕生日会 	<b>24</b> つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ  米 豆腐 にんじん たまねぎ 大根	<b>25</b> お弁当   お弁当デー 1歳6か月児健診 令和5年1月~3月生まれ	<b>26</b> うどんクタクタ煮 大豆野菜煮 野菜スープ  うどん 大豆 にんじん たまねぎ 大根
<b>28</b> つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ  米 大豆 たまねぎ にんじん ほうれん草	<b>29</b> 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 小松菜	<b>30</b> つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ  米 豆腐 にんじん たまねぎ 大根	<b>31</b> つぶし10倍粥 鶏肉野菜煮 野菜スープ  米 鶏肉 にんじん じゃがいも ほうれん草	<b>★目に良いものを食べよう★</b> 10月10日は“目の愛護デー”です。携帯ゲーム機や、テレビ、スマートフォンなどによる目の使い過ぎは、疲れ目や視力低下の原因となります。目に良いといわれる食べ物を紹介します。また、目を休ませることも忘れずに。 【アントシアニン】 ブルーベリーに多く含まれています。 目の細胞に栄養を供給し、目の動きを正常な状態にしてくれます。 【βカロテン】 かぼちゃ、にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれています。	

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