



# ひばりゆりかご保育園 1月の献立 & 行事予定






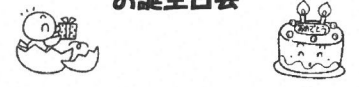


月	火	水	木	金	土						
<b>おいしい旬のたべもの「みかん」</b> みかんには、ビタミンC、ビタミンA、カロテン、クエン酸が豊富で疲労回復の効果があります。特にビタミンCには、風邪予防に役立ちます。捨ててしまいがちな、まわりの白い筋には、食物繊維がたくさん含まれているので、一緒に食べるとより効果を得られます。 		1	2	3	4						
← 令和6年12月28日(土)～令和7年1月4日(土)まで冬休み → 											
6	ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツのソテー スープ ビスケット&おせんべい・M <b>平常保育始まり</b>	7	ご飯 鮭の塩焼き 切干煮 みそ汁 チーズ蒸しパン・M	8	青菜ご飯 花しゅうまい はるさめサラダ スープ コーンフレーク・M	9	ご飯 豚肉のしょうが焼き わかめサラダ みそ汁 焼きいも・M	10	きつねうどん みかん ドーナツ&おせんべい・M	11	中華丼 バナナ スープ おかし・M
13	成人の日 	14	わかめご飯 鶏のさっぱり煮 大豆サラダ スープ クッキー&おせんべい・M	15	ふりかけご飯 白身魚のフライ れんこんのきんぴら みそ汁 肉まん・M	16	ナポリタン ブロッコリーサラダ りんご スープ ビスケット&おせんべい・M	17	ふりかけご飯 レバーの甘辛揚げ 肉じゃが みそ汁 プリン・M <b>避難訓練</b> 	18	わかめうどん チーズ おかし・M
20	ふりかけご飯 ポークビーンズ ツナサラダ スープ パイ&おせんべい・M	21	お楽しみメニュー ケーキ・M <b>お誕生日会</b> 	22	ふりかけご飯 白身魚のみそ焼き 牛肉のチャプチェ すまし汁 ポテトフライ・M	23	ご飯 ちくわの磯辺揚げ ひじき納豆 みそ汁 チーズドック・M	24	茶飯 豚肉の野菜巻き ほうれん草サラダ みそ汁 クッキー&おせんべい・M 1歳6ヶ月児健診 令和5年4月～6月生まれ	25	野菜たっぷりうどん バナナ おかし・M
27	ご飯 親子煮 キャベツの昆布和え みそ汁 マカロニきなこ・M	28	五目うどん みかん おにぎり・麦茶	29	お弁当  かりんとう&おせんべい・M <b>お弁当デー</b>	30	カレーライス コーンサラダ チーズ スープ ラスク・M	31	ご飯 かじきのおろし煮 炒り鶏 みそ汁 ロールカステラ・M	エネルギー・・・562kcal たんぱく質・・・20.7g  太字は園行事です。	
← <b>保育参観week</b> →											

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 1月の離乳食(後期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
<b>おいしい旬のたべもの「みかん」</b> みかんには、ビタミンC、ビタミンA、カロテン、クエン酸が豊富で疲労回復の効果があります。特にビタミンCには、風邪予防に役立ちます。捨ててしまいがちな、まわりの白い筋には、食物繊維がたくさん含まれているので、一緒に食べるとより効果を得られます。 		1	2	3	4
← 令和6年12月28日(土)～令和7年1月4日(土)まで冬休み → 					
6	7	8	9	10	11
ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツのソテー スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶 <b>平常保育始まり</b>	軟飯 鮭の塩焼き 切干煮 みそ汁 チーズ蒸しパン・麦茶	青菜ご飯 花しゅうまい 温野菜 スープ かぼちゃマッシュ・麦茶	軟飯 豚肉のしょうが焼き わかめの酢の物 みそ汁 焼きいも・麦茶	きつねうどん みかん ビスケット&パピーせんべい・麦茶	中華丼 バナナ スープ おかし・麦茶
13	14	15	16	17	18
<b>成人の日</b> 	わかめご飯 鶏のさっぱり煮 大豆野菜煮 スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	ふりかけご飯 白身魚の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁 肉まん・麦茶	ケチャップライス 温野菜 りんご スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	ふりかけご飯 レバーの南蛮焼き 肉じゃが みそ汁 ゼリー・麦茶 <b>避難訓練</b> 	わかめうどん チーズ おかし・麦茶
20	21	22	23	24	25
ふりかけご飯 ポークビーンズ ツナ野菜煮 スープ ビスケット&パピーせんべい・麦茶	<b>お楽しみメニュー</b> ケーキ・麦茶 <b>お誕生日会</b> 	ふりかけご飯 白身魚のみそ焼き 牛肉の野菜炒め すまし汁 じゃがいもマッシュ・麦茶	軟飯 鶏肉の照り焼き ひじき納豆 みそ汁 かぼちゃマッシュ・麦茶	茶飯 豚肉と野菜のケチャップ煮 ほうれん草コンソメ煮 みそ汁 ビスケット&パピーせんべい・麦茶 1歳6ヶ月児健診 令和5年4月～6月生まれ	野菜たっぷりうどん バナナ おかし・麦茶
27	28	29	30	31	
軟飯 親子煮 キャベツの昆布和え みそ汁 さつまいもマッシュ・麦茶	五目うどん みかん おにぎり・麦茶	 <b>お弁当</b>  ビスケット&パピーせんべい・麦茶 <b>お弁当デー</b> <b>保育参観week</b>	野菜ピラフ コーン野菜煮 チーズ スープ ラスク・麦茶	軟飯 かじきのおろし煮 炒り鶏 みそ汁 かぼちゃマッシュ・麦茶	エネルギー・・・508kcal たんぱく質・・・18.8g  太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。

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 1月の離乳食(中期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
<p><b>おいしい旬のたべもの「みかん」</b> みかんには、ビタミンC、ビタミンA、カロテン、クエン酸が豊富で疲労回復の効果があります。特にビタミンCには、風邪予防に役立ちます。捨ててしまいがちな、まわりの白い筋には、食物繊維がたくさん含まれているので、一緒に食べるとより効果を得られます。</p> 		1	2	3	4
<p>← 令和6年12月28日(土)～令和7年1月4日(土)まで冬休み →</p> 					
6	7	8	9	10	11
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 平常保育始まり	7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ かぼちゃマッシュ・麦茶	7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ 焼きいも・麦茶	煮込みうどん バナナ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ おかし・麦茶
13	14	15	16	17	18
成人の日 	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	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 避難訓練 	7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ ゼリー・麦茶	煮込みわかめうどん チーズ おかし・麦茶
20	21	22	23	24	25
7倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ ビスケット&ベビーせんべい・麦茶	お楽しみメニュー パン粥・麦茶 お誕生日会 	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	7倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ かぼちゃマッシュ・麦茶	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 1歳6ヶ月児健診 令和5年4月～6月生まれ	煮込み野菜たっぷりうどん バナナ おかし・麦茶
27	28	29	30	31	
7倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ さつまいもマッシュ・麦茶	煮込み五目うどん バナナ お粥・麦茶	お弁当  ビスケット&ベビーせんべい・麦茶 お弁当デー 保育参観week	7倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ パン粥・麦茶	7倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ かぼちゃマッシュ・麦茶	エネルギー・・・508kcal たんぱく質・・・18.8g  太字は園行事です。  細字は保健センター事業です。









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 1月の離乳食(初期食)献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
<p><b>おいしい旬のたべもの「みかん」</b> みかんには、ビタミンC、ビタミンA、カロテン、クエン酸が豊富で疲労回復の効果があります。特にビタミンCには、風邪予防に役立ちます。捨ててしまいがちな、まわりの白い筋には、食物繊維がたくさん含まれているので、一緒に食べるとより効果を得られます。</p> 		1	2	3	4
<p>← 令和6年12月28日(土)～令和7年1月4日(土)まで冬休み →</p> 					
6	7	8	9	10	11
<p>つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ</p> <p><b>平常保育始まり</b></p> <p>米 豆腐 キャベツ 玉ねぎ にんじん</p>	<p>つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 鶏ひき肉 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ</p>	<p>つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 納豆 ほうれん草 玉ねぎ にんじん</p>	<p>つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 大豆 にんじん 玉ねぎ 大根</p>	<p>うどんくたくた煮 白身魚野菜煮 野菜スープ</p> <p>うどん 白身魚 にんじん 大根 ブロッコリー</p>	<p>つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ ほうれん草</p>
13	14	15	16	17	18
<p>成人の日</p> 	<p>つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 豆腐 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ</p>	<p>つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 鶏ひき肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん</p>	<p>うどんくたくた煮 大豆野菜煮 野菜スープ</p> <p>うどん 大豆 にんじん 玉ねぎ 大根</p>	<p>つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ</p> <p><b>避難訓練</b></p> <p>米 白身魚 にんじん 大根 ブロッコリー</p> 	<p>うどんくたくた煮 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ</p> <p>うどん 鶏ひき肉 にんじん 玉ねぎ ほうれん草</p>
20	21	22	23	24	25
<p>つぶし10倍粥 大豆野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 大豆 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ</p>	<p>お楽しみメニュー</p> <p><b>お誕生日会</b></p>  	<p>つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 白身魚 にんじん 玉ねぎ 大根</p>	<p>つぶし10倍粥 納豆野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 納豆 にんじん 大根 ほうれん草</p>	<p>つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 鶏ひき肉 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ</p>	<p>うどんくたくた煮 豆腐野菜煮 野菜スープ</p> <p>うどん 豆腐 にんじん 玉ねぎ ほうれん草</p>
27	28	29	30	31	
<p>つぶし10倍粥 豆腐野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 豆腐 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ</p>	<p>うどんくたくた煮 白身魚野菜煮 野菜スープ</p> <p>うどん 白身魚 ほうれん草 玉ねぎ にんじん</p>	<p>お弁当</p>  <p><b>保育参観week</b> <b>お弁当デー</b></p> 	<p>つぶし10倍粥 鶏ひき肉野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 鶏ひき肉 にんじん 大根 ほうれん草</p>	<p>つぶし10倍粥 白身魚野菜煮 野菜スープ</p> <p>米 白身魚 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ</p>	<p>保健センター事業 24日(金)1歳6ヶ月児健診 令和5年4月～6月生まれ</p> <p><b>太字</b>は園行事です。</p>

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