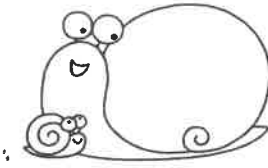




ひばり保育園 6月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
野菜は足りていますか？ 成人の1日の野菜摂取量の目標値は350gとされています。3～5歳の子どもでは240gとされていますが、実際の3～5歳の平均摂取量は144gと約100g不足しています。(※1) サラダなどは、生野菜のままだとカサがあり青臭さもあるため、子どもには抵抗があるかもしれません。さっと茹でることでカサが減り、青臭さも軽減するのでちょっとした工夫で野菜も食べやすくなります。 ひばり保育園では、これから子どもたちが畑で野菜をつくり始めます。自分たちで育てて収穫した野菜が美味しく食べられるといいですね！ ※1：平成29年度国民健康・栄養調査結果				1 ハヤシライス フルーツ スープ おかし・M エネルギー・・・565kcal たんぱく質・・・19.5g 太字は園行事です。 細字は保健センター事業です。	
3 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 ひじきとツナのサラダ みそ汁 スティックパイ・M	4 ハッシュドビーフ 大豆サラダ チーズ スープ あじさいヨーグルト・麦茶	5 ご飯 鮭のおろし煮 わかめサラダ みそ汁 スイートポテト・M さつまいもの苗植え すみれ・さくら組	6 ジャージャー麺 フルーツ スープ ラスク・M さつまいもの苗植え ひまわり組	7 わかめご飯 レバーの南蛮揚げ きんぴらごぼう みそ汁 サブレ&おかし・J 避難訓練 	8 野菜たっぷりうどん チーズ クロワッサン・M
10 ご飯 豚肉の野菜巻き きゅうりの酢の物 スープ クッキー&かりんとう・M	11 ふりかけご飯 ささみフライ 納豆サラダ みそ汁 お好み焼き・M	12 焼きそば ブロッコリーのおかか和え フルーツ スープ ホットサンド・M さくら組クッキング	13 ご飯 ハンバーグ キャベツの昆布和え みそ汁 パウムクーヘン&おせんべい・J ひまわり組クッキング	14 ご飯 白身魚のみそ焼き ほうれん草サラダ すまし汁 ヨーグルトムース・麦茶 歯科健診 	15 わかめうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M
17 ふりかけご飯 ポークビーンズ コーンサラダ スープ ポテトフライ・M	18 ふりかけご飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁 コーンフレーク・M	19 ナポリタン ツナサラダ フルーツ スープ 揚げパン・M	20 ご飯 肉団子の甘酢あんかけ はるさめサラダ みそ汁 ロールカステラ・M	21 カレーライス もやしのナムル ゼリー スープ パイ&おせんべい・J	22 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
←————— 保育参観日 —————→					
24 青菜ご飯 五目麻婆ナス チーズサラダ スープ ビスケット&ドーナツ・M	25 ご飯 鮭の塩焼き 切干煮 みそ汁 フルーツゼリー・M 防犯訓練	26 お弁当  サブレ&おせんべい・J お弁当デー さくら・ひまわり組 バスでおでかけ 	27 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 	28 塩ラーメン フルーツ おにぎり・麦茶	29 ご飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ スープ おかし・M