



ひばり保育園 6月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
よく噛んで食べよう! 「噛む」ということは、体にとって大切な役割をたくさん持っています。 1、肥満予防になる 2、脳の発達につながる 3、胃腸のはたらきを促進する 4、歯の病気を防ぐ 5、言葉の発音がはっきりする 日々の食事の中で、よく噛んで食べる習慣を身につけていきましょう!		1 ハッシュドビーフ ツナサラダ チーズ スープ かりんとう&おせんべい・M	2 ふりかけご飯 松風焼き キャベツの昆布和え すまし汁 ロールカステラ・M	3 ご飯 かじきのおろし煮 大豆サラダ みそ汁 フルーチェ・麦茶	4 ふりかけご飯 ポークビーンズ キャベツのソテー スープ おかし・M
		6 ふりかけご飯 豚肉のしょうが焼き わかめサラダ みそ汁 ポテトフライ・M	7 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	8 ご飯 白身魚のみそ焼き ひじき納豆 すまし汁 あじさいヨーグルト・麦茶	9 ふりかけご飯 花しゅうまい もやしのナムル スープ チーズドッグ・M さつまいもの苗植え すみれ・さくら組
13 わかめご飯 レバーの南蛮揚げ バンバンジーサラダ みそ汁 バウムクーヘン&おせんべい・J	14 カレーライス はるさめサラダ ゼリー スープ 蒸しパン・M 避難訓練 	15 ふりかけご飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきのマリネ みそ汁 コーンフレーク・M	16 ご飯 鮭の塩焼き 牛肉とれんこんの甘辛煮 みそ汁 キャロットケーキ・M	17 ジャージャー麺 フルーツ スープ ジャムサンド・M	18 ふりかけご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ スープ おかし・M
20 茶飯 豚肉の野菜巻き きゅうりの酢の物 みそ汁 スティックパイ・M	21 ナポリタン コーンサラダ チーズ スープ 揚げパン・M	22 ふりかけご飯 ハンバーグ 納豆サラダ みそ汁 かりんとう&ビスケット・J 防犯訓練	23 お楽しみメニュー プリンアラモード・M お誕生日会 	24 ご飯 白身魚の薬味ソースがけ 肉じゃが みそ汁 わらびもち・M	25 野菜たっぷりうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M
27 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 チーズサラダ スープ クッキー&おせんべい・J	28 青菜ご飯 マグロカツ 切干煮 みそ汁 ゆでとうもろこし・M	29 ちゃんぽん麺 フルーツ おにぎり・麦茶	30 お弁当 サブレ&おせんべい・M お弁当デー 	エネルギー・・・559kcal たんぱく質・・・19.3g 太字は園行事です。	