



ひばり保育園 8月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
1 ふりかけご飯 ポークビーンズ グリーンサラダ スープ ポテトフライ・M	2 ご飯 ちくわの磯辺揚げ ひじき納豆 豚汁 ロールカステラ・M	3 ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツゼリー・M	4 焼きそば ブロッコリーのおかか和え フルーツ スープ ホットドッグ・M	5 ご飯 松風焼き チーズサラダ スープ クッキー&おせんべい・J 避難訓練 	6 野菜たっぷりうどん チーズ クロワッサン・M
8 茶飯 豚肉の野菜巻き キャベツの昆布和え スープ バウムクーヘン&おせんべい・M	9 青菜ご飯 マグロカツ きんぴらごぼう みそ汁 クラッカーサンド・M	10 冷やし五目そうめん フルーツ ラスク・M	11 山の日 	12 ふりかけご飯 ウインナーのトマト煮 ツナサラダ スープ フルーチェ・麦茶	13 わかめうどん フルーツ チーズ蒸しケーキ・M
15 ふりかけご飯 照り焼きチキン はるさめサラダ スープ ビスケット&おせんべい・M	16 ご飯 白身魚のみそ焼き 切干煮 すまし汁 コーンフレーク・M	17 ハッシュドビーフ ほうれん草サラダ チーズ スープ フルーツヨーグルト・J	18 お弁当 サブレ&おせんべい・M お弁当デー 	19 ナポリタン コーンサラダ ゼリー スープ 揚げパン・M	20 ちゃんぽんうどん フルーツ クロワッサン・M
22 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 大豆サラダ スープ スティックパイ・M	23 冷やし中華 フルーツ スープ おにぎり・麦茶	24 ご飯 牛肉とれんこんの甘辛煮 わかめサラダ みそ汁 かりんとう&クッキー・J	25 お楽しみメニュー ヨーグルトムースケーキ・M お誕生日会 	26 ふりかけご飯 白身魚の薬味ソースがけ 納豆サラダ みそ汁 チーズドッグ・M	27 ふりかけご飯 みそ焼きチキン キャベツのソテー スープ おかし・M
29 ご飯 豚肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物 みそ汁 サブレ&おせんべい・M	30 夏野菜のカレーライス もやしのナムル チーズ スープ ゆでとうもろこし・M 防犯訓練	31 わかめご飯 レバーの南蛮揚げ マカロニサラダ スープ わらびもち・M	暑さ本番です！こまめな水分補給を 今年は、梅雨が短く暑い日が多いですね。8月になり、熱中症のリスクも高まります。マスクをしているとどのの渴きを感じにくくなるので、こまめに水分補給をすることが肝心です。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分を補給できるものを摂取しましょう。 手作りスポーツドリンク 水・・・1ℓ 砂糖・・・40～60g 食塩・・・1～2g レモン汁・・・お好みで		エネルギー・・・599kcal たんぱく質・・・20.8g 太字は園行事です。