



ひばり保育園 6月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
<p>エネルギー・・・559kcal たんぱく質・・・19.3g</p> <p>太字は園行事です。</p>	<p>野菜は足りていますか？</p> <p>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)</p> <p>生のまま食べるレタスやうす切りのきゅうりはペラペラとしていて噛み切りにくく、子どもには食べにくい野菜と言えます。給食のサラダなどはキャベツやきゅうりの千切りをさっと茹でているので、食べやすくなっています。また、茹でることでカサが減り、生野菜よりも量が食べられます。</p> <p>これから子どもたちが保育園の畑で野菜をつくり始めます。</p> <p>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！</p> <p>※1：平成29年度国民健康・栄養調査結果</p>				<p>1 わかめうどん チーズ</p>
					<p>クロワッサン・M</p>
					
<p>3 ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え スープ クラッカーサンド・M</p> <p>保育参観 開始</p>	<p>4 ふりかけご飯 ちくわの磯辺揚げ 切干煮 みそ汁 スティックパイ・M</p>	<p>5 冷やし中華 メロン</p> <p>ごはんみそもち・麦茶</p>	<p>6 ご飯 鮭の塩焼き 炒り鶏 みそ汁 あじさいヨーグルト・M</p>	<p>7 ハッシュドビーフ コーンサラダ ゼリー スープ ドーナツ&おせんべい・M</p> <p>避難訓練</p>	<p>8 豚汁うどん バナナ</p> <p>チーズ蒸しケーキ・M</p>
					
<p>10 ご飯 豚肉の野菜巻き きゅうりの酢の物 みそ汁 かりんとう&おせんべい・J</p>	<p>11 肉みそスパゲティ ジャーマンポテト デラウェア スープ ラスク・M</p>	<p>12 青菜ご飯 ししゃもフライ 牛肉とれんこんの甘辛炒め みそ汁 わらびもち・M</p> <p>ひまわり組さつまいもの苗植え</p>	<p>13 ふりかけご飯 ハンバーグ 納豆サラダ みそ汁 ロールカステラ・M</p>	<p>14 茶飯 レバーの南蛮揚げ チーズサラダ スープ お好み焼き・M</p> <p>すみれ・さくら組さつまいもの苗植え</p>	<p>15 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</p>
<p>17 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</p>	<p>18 ご飯 カジキのおろし煮 わかめサラダ みそ汁 フルーツゼリー・M</p>	<p>19 焼きそば ブロッコリーサラダ ゼリー スープ おにぎり・麦茶</p> <p>ひまわり組クッキング</p>	<p>20 お楽しみメニュー </p> <p>ケーキ・M</p> <p>お誕生日会</p>	<p>21 カレーライス ツナサラダ チーズ スープ クッキー&おせんべい・J</p>	<p>22 ふりかけご飯 ウインナーのトマト煮 キャベツのソテー スープ おかし・M</p>
					
<p>24 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 大豆サラダ スープ コーンフレーク・M</p>	<p>25 冷やしきつねうどん バナナ</p> <p>揚げパン・M</p> <p>防犯訓練</p>	<p>26 お弁当 </p> <p>サブレ&おせんべい・J</p> <p>お弁当デー</p>	<p>27 ご飯 ささみフライ もやしのナムル みそ汁 フルーチェ・麦茶</p>	<p>28 ご飯 白身魚のみそ焼き ひじき納豆 すまし汁 ゆでとうもろこし・M</p> <p>保育参観 終了</p>	<p>29 野菜たっぷりうどん バナナ</p> <p>クロワッサン・M</p>
					