



# ひばり保育園 7月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
1 ご飯 豚肉のしょうが焼き チーズサラダ みそ汁 クッキー&おせんべい・J	2 ハッシュドビーフ ポテトサラダ ゼリー スープ スティックパイ・M	3 ご飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 フルーツヨーグルト・M <b>1日~5日 セツWeek</b>	4 ふりかけご飯 花しゅうまい きゅうりの酢の物 みそ汁 ロールカステラ・M	5 天の川そうめん スイカ おにぎり・麦茶	6 わかめうどん チーズ クロワッサン・M
					
8 ご飯 豚肉の野菜巻き ひじきのマリネ みそ汁 ビスケット&おせんべい・M	9 茶飯 はんぺんフライ キャベツの昆布和え みそ汁 蒸しパン・M 避難訓練 	10 スパゲッティミートソース グリーンサラダ デラウェア スープ ホットドッグ・M	11 ご飯 白身魚の薬味ソース はるさめサラダ スープ フルーツゼリー・M ひまわり組 おもちゃ花火教室	12 ご飯 松風焼き 切干煮 すまし汁 ポテトフライ・M	13 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
15 海の日 	16 わかめご飯 照り焼きチキン 大豆サラダ みそ汁 サブレ&おせんべい・J	17 お楽しみメニュー  プリンアラモード・M お誕生日会 	18 焼きそば ブロッコリーのおかか和え ゼリー スープ ジャムサンド・M	19 ご飯 マグロカツ ひじき納豆 みそ汁 わらびもち・M 防犯訓練	20 ちゃんぽんうどん バナナ チーズ蒸しケーキ・M
22 ご飯 ポークビーンズ ツナサラダ スープ コーンフレーク・M	23 ふりかけご飯 白身魚のみそ焼き わかめサラダ すまし汁 チーズドッグ・M	24 青菜ご飯 レバーの南蛮揚げ 牛肉のチャブチェ みそ汁 フルーチェ・M	25 お弁当  クラッカーサンド・M お弁当デー ひまわり組お泊まり保育 	26 夏野菜カレー コーンサラダ チーズ スープ アイス&おせんべい・M	27 野菜たっぷりうどん バナナ クロワッサン・M
29 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 もやしのナムル みそ汁 かりんとう&おせんべい・J	30 冷やし中華 スイカ フルーツサンド・M	31 ご飯 ちくわの磯辺揚げ 納豆サラダ みそ汁 ゆでとうもろこし・M	<b>こまめに水分補給をしよう!</b> 水分補給はのどが渇く前にとることが大切です。 ジュースは糖分を多く含み、牛乳は脂質、タンパク質を含んでいて胃腸に負担がかかりやすいので「こまめに飲むもの」としては適していません。 水や麦茶などで水分を補給するのが望ましいでしょう！ 		エネルギー・・・584kcal たんぱく質・・・20.1g 太字は園行事です。