



# ひばり保育園 8月の献立&行事予定



| 月                                                 | 火                                                                                                                                                                               | 水                                                    | 木                                                | 金                                                        | 土                                                 |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| エネルギー・・・599kcal<br>たんぱく質・・・20.8g<br><br>太字は園行事です。 | 夏野菜をたくさん摂ろう！！<br><br>太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜には、カロテンやビタミンが豊富に含まれているので身体の免疫力アップや皮膚を強くする働きがあります。また、水分が豊富に含まれているので、消化を助けたり、熱くなった体を冷やしてくれる効果があります。きゅうりやトマト、スイカは、生で食べられて水分補給にもなるのでおすすめです！！ |                                                      |                                                  | 1<br>ご飯<br>牛肉とれんこんの甘辛炒め<br>はるさめサラダ みそ汁<br>ロールカステラ・M      | 2<br>ちゃんぽんうどん<br>バナナ<br><br>クロワッサン・M              |
| 4<br>ご飯<br>豚肉の野菜巻き<br>グリーンサラダ スープ<br>クッキー&おせんべい・J | 5<br>ご飯<br>ちくわの磯辺揚げ<br>わかめサラダ みそ汁<br>フルーチェ・麦茶<br>避難訓練                                                                                                                           | 6<br>スパゲティミートソース<br>ブロッコリーサラダ<br>オレンジ スープ<br>ツナサンド・M | 7<br>ご飯<br>ハンバーグ<br>キャベツの昆布和え スープ<br>みそポテト・M     | 8<br>ふりかけご飯<br>白身魚のフライ<br>納豆サラダ みそ汁<br>わらびもち・M           | 9<br>ふりかけご飯<br>ウインナーのトマト煮<br>マカロニサラダ スープ<br>おかし・M |
| 11<br>山の日                                         | 12<br>ご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>コーンサラダ みそ汁<br>マシュマロ&おせんべい・M                                                                                                                            | 13<br>ご飯<br>鮭の塩焼き<br>切干煮 みそ汁<br>パイ&かりんとう・M           | 14<br>中華丼<br>バナナ<br>スープ<br>チーズ蒸しパン・M             | 15<br>ふりかけご飯<br>照り焼きチキン<br>キャベツのソテー スープ<br>ビスケット&おせんべい・M | 16<br>野菜たっぷりうどん<br>チーズ<br><br>クロワッサン・M            |
| 18<br>わかめご飯<br>コロッケ<br>チーズサラダ みそ汁<br>コーンフレーク・M    | 19<br>ご飯<br>白身魚のみそ焼き<br>きゅうりの酢の物 すまし汁<br>ホットサンド・M                                                                                                                               | 20<br>夏野菜カレー<br>ツナサラダ<br>スイカ スープ<br>ゆでとうもろこし・M       | 21<br>冷やし中華<br>チーズ<br><br>おにぎり・麦茶<br>防犯訓練        | 22<br>お弁当<br><br>バウムクーヘン&おせんべい・J<br>お弁当デー                | 23<br>わかめうどん<br>バナナ<br><br>チーズ蒸しパン・M              |
| 25<br>茶飯<br>鶏のさっぱり煮<br>大豆サラダ みそ汁<br>ポテトフライ・M      | 26<br>青菜ご飯<br>松風焼<br>もやしのナムル スープ<br>サブレ&おせんべい・カルピス                                                                                                                              | 27<br>お楽しみメニュー<br><br>ケーキ・M<br>お誕生日会                 | 28<br>ご飯<br>カジキのおろし煮<br>ひじき納豆 みそ汁<br>フルーツヨーグルト・M | 29<br>焼きそば<br>ポテトサラダ<br>ゼリー スープ<br>チョコバナナ・M<br>ひばりっこまつり  | 30<br>ふりかけご飯<br>肉シューマイ<br>もやしサラダ スープ<br>おかし・M     |