



# ひばり保育園 6月の献立&行事予定



| 月   | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  |
|---|---|---|---|--|--|
| 1<br>ふりかけご飯<br>鶏のさっぱり煮<br>キャベツの昆布和え みそ汁<br>クッキー&おせんべい・M<br>保育参観 始まり | 2<br>ハッシュドビーフ<br>大豆サラダ<br>オレンジ スープ<br>フルーチェ・M   | 3<br>青菜ご飯<br>マグロカツ<br>切干煮 みそ汁<br>チーズドッグ・M   | 4<br>焼きそば<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ゼリー スープ<br>ツナサンド・M                 | 5<br>ご飯<br>松風焼き<br>わかめサラダ スープ<br>マカロニきなこ・M                               | 6<br>野菜たっぷりうどん<br>チーズ<br>クロワッサン・M                                |
| 8<br>ご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>チーズサラダ スープ<br>かりんとう&おせんべい・J                 | 9<br>ご飯<br>白身魚のみそ焼き<br>ほうれん草の納豆和え すまし汁<br>あじさいヨーグルト・M   | 10<br>しょうゆラーメン<br>メロン<br>おにぎり・麦茶<br>避難訓練<br>  | 11<br>ふりかけご飯<br>ハンバーグ<br>ツナサラダ スープ<br>バウムクーヘン&おせんべい・M           | 12<br>わかめご飯<br>レバーの南蛮揚げ<br>肉じゃが みそ汁<br>ゆでとうもろこし・M                        | 13<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>おかし・M                 |
| 15<br>ご飯<br>豚肉の野菜巻き<br>きゅうりの酢の物 みそ汁<br>スティックパイ・M                    | 16<br>肉みそスパゲティー<br>ジャーマンポテト<br>デラウェア スープ<br>ロールカステラ・M   | 17<br>お弁当デー <br>サブレ&おせんべい・J<br>お弁当デー<br>  | 18<br>ふりかけご飯<br>ちくわの磯辺揚げ<br>納豆サラダ みそ汁<br>ピザトースト・M<br>ひまわり組クッキング | 19<br>ご飯<br>鮭の塩焼き<br>牛肉のチャプチェ みそ汁<br>わらびもち・M<br>防犯訓練                     | 20<br>わかめうどん<br>バナナ<br>チーズ蒸しパン・M                                 |
| 22<br>ご飯<br>ポークビーンズ<br>グリーンサラダ スープ<br>ビスケット&おせんべい・M                 | 23<br>お楽しみメニュー <br>ケーキ・M<br>お誕生日会<br> | 24<br>冷やしきつねうどん<br>チーズ<br>ホットドック・M<br>ひまわり組じゃがいも掘り  | 25<br>ご飯<br>カジキのおろし煮<br>もやしのナムル みそ汁<br>蒸しパン・M                   | 26<br>カレーライス<br>ブロッコリーのオープン焼き<br>ゼリー スープ<br>コーンフレーク・M<br>すみれ、さくら組じゃがいも掘り | 27<br>野菜たっぷりうどん<br>バナナ<br>おかし・M                                  |
| 29<br>中華丼<br>肉シューマイ<br>オレンジ スープ<br>ポテトフライ・M                         | 30<br>ふりかけご飯<br>ささみフライ<br>マカロニサラダ みそ汁<br>フルーツゼリー・M<br>保育参観 終了   | <p>“ご飯”でよく噛む練習をしよう<br/>毎日食べている“ご飯”は、意外に噛みごたえのある食品です。“ご飯”は、噛めば噛むほど甘みを感じる事ができるので、咀嚼の練習をするには最適です！</p> <p> 【注目するポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 一口量が適切かどうか確認しましょう。</li> <li>○ 食べ方を観察し、一口ごとに噛む回数を増やすようにしてみよう。</li> <li>○ 口の中に食べ物がなくなってから、次の一口を食べるように確認しましょう。</li> </ul> <p>  甘み</p> |   |  | <p>エネルギー・・・508kcal<br/>たんぱく質・・・18.8g</p> <p><b>太字</b>は園行事です。</p> |