



ひばり保育園 7月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
太陽をいっぱい浴びた夏野菜のいろいろな作用 ・赤(トマト):リコピン・ビタミンCを含み抗酸化作用があります ・橙(かぼちゃ・パプリカ):β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります ・黄(とうもろこし):ルテインを含み、目の健康を助けます ・緑(枝豆・オクラ):葉酸・ビタミンCを含み、成長期に欠かせない栄養素です ・紫(なす):アントシアニンという抗酸化成分が含まれます		1 ご飯 白身魚のみそ焼き わかめサラダ すまし汁 スティックパイ・M	2 焼きそば ブロッコリーサラダ チーズ スープ ホイップクリームパン・M	3 ふりかけご飯 牛肉の焼き肉炒め きゅうりの酢の物 みそ汁 ドーナツ&おせんべい・J 避難訓練 	4 わかめうどん バナナ クロワッサン・M
		6 ふりかけご飯 鶏のさっぱり煮 チーズサラダ スープ クッキー&おせんべい・M	7 天の川そうめん スイカ ごはんみそもち・麦茶	8 ご飯 牛肉とれんこんの甘辛炒め ツナサラダ スープ ポテトフライ・M	9 青菜ご飯 ハンバーグ キャベツの昆布和え みそ汁 ゆでとうもろこし・M
七ヶ月 ひまわり組クッキング 					
13 ご飯 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ スープ マシュマロ&おせんべい・J	14 ご飯 鮭の塩焼き 切干煮 みそ汁 お好み焼き・M ひまわり組おもち花火教室	15 ナポリタン ポテトサラダ ぶどう スープ 揚げパン・M	16 わかめご飯 はんぺんフライ ひじき納豆 豚汁 わらびもち・M	17 カレーライス もやしのナムル ゼリー スープ フルーツヨーグルト・M	18 ふりかけご飯 照り焼きチキン キャベツのソテー スープ おかし・M
20 海の日 	21 ふりかけご飯 コロッケ ひじきのマリネ みそ汁 サブレ&おせんべい・M	22 お楽しみメニュー  ケーキ・M お誕生日会 	23 冷やし中華 メロン ジャムサンド・M	24 茶飯 白身魚のマヨネーズ焼き グリーンサラダ スープ フルーツゼリー・M	25 わかめうどん チーズ おかし・M
27 ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き コーンサラダ スープ ビスケット&おせんべい・カルピス	28 ハッシュドビーフ マカロニサラダ ゼリー スープ コーンフレーク・M	29 ご飯 カジキのおろし煮 大豆サラダ みそ汁 フルーチェ・麦茶 防犯訓練	30 お弁当  クラッカーサンド・M お弁当デー ひまわり組クッキング ひまわり組お泊まり保育	31 冷やしきつねうどん チーズ アイス&おせんべい・M	エネルギー・・・564kcal たんぱく質・・・19.8g 太字は園行事です。