



ひばり保育園 8月の献立&行事予定



月	火	水	木	金	土
31 ふりかけご飯 豚肉の野菜巻き もやしのナムル スープ スティックパイ・M	夏バテ予防に効果的な豚肉を食べましょう！！ 暑い日が続くと食欲が落ちて、体力がなくなってしまうですね。そんな時は、豚肉を食べて栄養をチャージしましょう！ 豚肉には、たんぱく質、ビタミンB1などが豊富に含まれています。たんぱく質は、他の肉類、魚などでも摂取できますが、豚肉は糖質を効率よくエネルギーに変える働きのあるビタミンB1を多く含んでいるので、不足したエネルギーを補うことができます。 			エネルギー・・・579kcal たんぱく質・・・20.8g 太字は園行事です。	1 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
3 ふりかけご飯 レバーの南蛮揚げ 牛肉のチャプチェ スープ クッキー&おせんべい・J	4 ご飯 鮭のムニエル わかめサラダ みそ汁 フルーツゼリー・M	5 スパゲティミートソース チーズサラダ オレンジ スープ 揚げパン・M	6 夏野菜カレー きゅうりの酢の物 ゼリー スープ ロールカステラ・M	7 ご飯 ちくわの磯辺揚げ ひじき納豆 豚汁 わらびもち・M 避難訓練 	8 わかめうどん バナナ おかし・M
10 わかめご飯 鶏のさっぱり煮 ツナサラダ スープ チーズドッグ・M	11 山の日 	12 ふりかけご飯 コロケ グリーンサラダ みそ汁 パイ&おせんべい・M	13 青菜ご飯 サバのみそ焼き 切干煮 すまし汁 チーズ蒸しパン・M フルお休み	14 ご飯 牛肉の焼き肉風 コーンサラダ スープ かりんとう&マシュマロ・M	15 野菜たっぷりうどん チーズ クロワッサン・M
17 ご飯 豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ みそ汁 コーンフレーク・M	18 ご飯 松風焼き キャベツの昆布和え すまし汁 ホットサンド・M	19 ふりかけご飯 白身魚のフライ 納豆サラダ スープ ゆでとうもろこし・M 防犯訓練	20 冷やし五目そうめん スイカ おにぎり・麦茶	21 お弁当  サブレ&おせんべい・J お弁当デー 	22 わかめうどん バナナ チーズ蒸しパン・M
24 ご飯 ポークビーンズ マカロニサラダ スープ ポテトフライ・M	25 ふりかけご飯 カジキのおろし煮 はるさめサラダ みそ汁 ビスケット&おせんべい・カルピス さくら組フル終わり	26 お楽しみメニュー  プリンアラモード・M お誕生日会 すみれ組フル終わり	27 ご飯 ハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁 フルーチェ・麦茶 ひまわり組フル終わり	28 焼きそば フランクフルト ゼリー 野菜たっぷりスープ チョコバナナクレープ・M ひばりっこまつり 	29 ふりかけご飯 肉シューマイ もやしサラダ スープ おかし・M