



～もりのキッチン～

令和2年度
6月号
げんきな森中央保育園

月		火		水		木		金		土	
1	ニラ豚 ししゃも ポテトサラダ 味噌汁・メロン	2	鮭の塩麹焼き ポイルキャベツ アスパラ炒め 味噌汁・メロン	3	肉じゃが ひじきの華風和え 味噌汁 リンゴ	4	玄米フレークチキン 枝豆 ちりめん煮昆布 ジュリアンスープ・スイカ	5	魚と野菜のかき揚げ トマト 切り干し大根の酢の物 味噌汁・キウイ	6	牛丼 胡瓜の中華和え わかめスープ バナナ
9時	せんべい	9時	チーズ	9時	ポーロ	9時	クッキー	9時	クラッカー	9時	かんぱん
3時	吉四六おにぎり 甘辛いりこ	3時	あじさいゼリー	3時	ミートスパゲティ	3時	カントウチョコ	3時	フレンチトースト	3時	カステラ
8	ツナ入り卵焼き 甘辛いりこ マカロニサラダ コンソメスープ・リンゴ	9	冷しゃぶ ベーコンポテト 味噌汁 リンゴ	10	チキンカレー 福神漬け トマトと胡瓜のサラダ スイカ	11	魚の照り焼き ポイルキャベツ 炒り卵と野菜の炒め物 味噌汁・メロン	12	ささみフライ トマト 春雨の酢の物 中華スープ・キウイ	13	三色丼 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 バナナ
9時	せんべい	9時	クラッカー	9時	クッキー	9時	あられ	9時	ポーロ	9時	せんべい
3時	黒糖蒸しパン	3時	時計クッキー	3時	冷やしぜんざい	3時	リンゴのケーキ	3時	鮭フレークラスク	3時	ミルクパン
15	豚肉と野菜のオーブン焼き 青菜のおかか和え 鶏汁 パン	16	ポークビーンズ 刻み昆布の当座煮 コンソメスープ メロン	17	魚のコーンマヨ焼き 野菜きんぴら 味噌汁 メロン	18	豆腐ハンバーグ トマト ごまオクラ 味噌汁・キウイ	19	ひじき入りまり揚げ 枝豆 ごまじゃこサラダ 味噌汁・スイカ	20	親子丼 炒り豆腐 味噌汁 バナナ
9時	チーズ	9時	ビスケット	9時	あられ	9時	ポーロ	9時	ビスコ	9時	せんべい
3時	パイオトポテト	3時	フルーツパンチ	3時	かえるパン	3時	小松菜のチヂミ	3時	フレンチケーキ	3時	コッペパン
22	魚のねぎ味噌焼き とうもろこし 豆腐とツナのチャンプル すまし汁・リンゴ	23	コロコロ麻婆豆腐 南瓜サラダ かき玉汁 パン	24	レバーの甘辛煮 まめまめサラダ 味噌汁 パン	25	鶏肉のマーメレード焼き トマト 野菜のナムル ジュリアンスープ・メロン	26	魚の南蛮漬け 納豆と塩昆布のサラダ 味噌汁 バナナ	27	ハヤシライス 福神漬け スパゲティサラダ バナナ
9時	かんぱん	9時	ビスケット	9時	クッキー	9時	チーズ	9時	かりんとう	9時	あられ
3時	牛乳もち	3時	フルーツヨーグルト	3時	黄粉団子	3時	ビーフン炒め	3時	クリームラスク	3時	黒糖パン
29	魚と南瓜の煮つけ キャベツのセサミソース 味噌汁 キウイ	30	中華卵のあんかけ ワカメの酢の物 味噌汁 リンゴ	★		★		★		★	
9時	ポーロ	9時	ウエハース	9時		9時		9時		9時	
3時	フルーツゼリー	3時	おからクッキー	3時		3時		3時		3時	

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳、又は麦茶です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・スキムミルクでカルシウムを強化しています。



保育園ではカントウチョコというイタリアのお菓子を作ります。
アーモンドの入った噛みたえのあるおやつです。
噛むことで唾液の分泌が促され、虫歯予防にもなります。
よく噛んで食べましょう。

