



～もりのキッチン～

令和2年度
7月号
げんきな森中央保育園

月		火		水		木		金		土	
★		★		1		2		3		4	
				鶏肉の甘辛焼き・トマト 野菜のおかか和え 味噌汁 メロン		魚のBBQソース・枝豆 南瓜サラダ コンソメスープ キウイ		まさご揚げ・とうもろこし 春雨の酢の物 味噌汁 ブドウ		ビビンバ丼 煮昆布 味噌汁 バナナ	
9時		9時		9時	チーズ	9時	クラッカー	9時	ビスケット	9時	せんべい
3時		3時		3時	冷麺	3時	塩ちんすこう	3時	ピザトースト	3時	コッペパン
6		7		8		9		10		11	
炒り卵のハヤシソースかけ ねばねばサラダ コンソメスープ キウイ		鶏肉の梅ソース・枝豆 胡瓜とワカメの酢の物 味噌汁 スイカ		あんかけ豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ジュリアンスープ パン		豚肉と茄子の味噌炒め 青梗菜とハムの中華サラダ たまごスープ パン		魚の南蛮漬け 刻み昆布と切干大根の煮つけ 味噌汁 りんご		親子丼 炒り豆腐 味噌汁 バナナ	
9時		9時	チーズ	9時	クッキー	9時	せんべい	9時	クラッカー	9時	あられ
3時	フルーツヨーグルト	3時	七夕素麺	3時	バナナケーキ	3時	枝豆おにぎり	3時	黄粉ラスク	3時	ロールパン
13		14		15		16 夏祭りメニュー		17 夏祭りメニュー		18	
レバー入りチンジャオロース ししゃも・スパサラ 中華スープ パン		魚と野菜の炊き合わせ オーロラソースサラダ 味噌汁 パン		チャーチン・甘辛いりこ 野菜のコロコロサラダ 味噌汁 キウイ						中華丼 ニラ卵 味噌汁 りんご	
9時	チーズ	9時	かりんとう	9時	クラッカー	9時	せんべい	9時	ポーロ	9時	ビスコ
3時	マドレーヌ	3時	じゃが丸くん	3時	大豆とiriこの輪煮	3時	りんご飴	3時	フルーツ白玉	3時	ミルクパン
20		21		22		23		24		25	
魚のホイル蒸し ごぼうとセロリのきんぴら すまし汁 ブドウ		筑前煮・ししゃも オクラのごまマヨ和え 味噌汁 バナナ		冷しゃぶマリネ 枝豆のホクホクサラダ 味噌汁 スイカ						ハヤシライス 福神漬け インゲンのごま和え バナナ	
9時	ビスケット	9時	せんべい	9時	クッキー	9時		9時		9時	かりんとう
3時	カルシウムかりんとう	3時	牛乳もち	3時	オレンジムース	3時		3時		3時	カステラ
27		28		29		30		31		★	
魚のカレームニエル・トマト ひじきのガーリック炒め コンソメスープ キウイ		肉じゃが ごまじゃこサラダ 味噌汁 パン		鶏肉のマーマレード焼き・オクラ 大豆入り煮昆布 味噌汁 パン		麻婆茄子 ピーマンのじゃこ和え 中華スープ メロン		鶏肉の竜田揚げ・トマト 野菜の梅肉和え 味噌汁 メロン			
9時	クラッカー	9時	せんべい	9時	ビスコ	9時	あられ	9時	クッキー	9時	
3時	バイクドポテト	3時	カントリークッキー	3時	マラーカオ	3時	カルピスゼリー	3時	黒糖丸ポーロ	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。

16日(木)、17(金)の食事は夏祭りメニューです。
お楽しみに！！

熱中症予防

この季節は熱中症対策として、こまめな水分補給が欠かせません。
また、早寝早起きをする、しっかり朝ごはんを食べる等、
規則正しい生活を心がけ、楽しい夏を元気いっぱい過ごしましょう。

