



# ～もりのキッチン～

令和3年度  
7月号  
げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
★ 	★ 	★ 	1 大豆入りひじきの油炒め ジャーマンポテト 味噌汁 スイカ	2 枝豆入りまさご揚げ・とうもろこし チャイニーズトマトサラダ 中華スープ スイカ	3 三色丼 野菜のツナマヨ和え 味噌汁 バナナ
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
5 パン 魚の香草パン粉焼き・枝豆 キャベツのレモン醤油和え 卵スープ メロン	6 手作りふりかけ レバーの味噌炒め スパゲティサラダ 味噌汁 メロン	7 チーズ 南瓜入り卵焼き・オクラ ワカメの酢の物 ジュリアンスープ キウイ	8 ポークビーンズ・ししゃも 野菜の中華和え 味噌汁 スイカ	9 から揚げ・トマト オクラのじゃこ和え 味噌汁 スイカ	10 ハヤシライス 福神漬け インゲンのごま和え バナナ
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
12 手作りふりかけ レバー入りチンジャオロース マカロニサラダ 味噌汁 メロン	13 魚のチャンチャン焼き 洋風切り干し大根煮 すまし汁 メロン	14 チーズ ツナ入り卵焼き・トマト ちりめんいり煮昆布 味噌汁 スイカ	15 牛肉の柳川風 ツナとオクラのマヨ和え 卵スープ スイカ	16 魚の南蛮漬け 厚揚げと蒟蒻の煮物 味噌汁 スイカ	17 ビビンバ丼 大豆入り煮昆布 味噌汁 バナナ
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
19 かえり炒め 茄子入り麻婆豆腐 キャベツのさっぱりサラダ ワカメスープ スイカ	20 チーズ 魚のバーベキューソースかけ・オクラ 豚肉入りワカメ煮 味噌汁 スイカ	21 かに玉あんかけ ひじきとチーズのサラダ 味噌汁 スイカ	22 	23 	24 夏野菜のカレー 福神漬け 春雨の酢の物 バナナ
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
26 チーズ 魚のムニエル 三色ピーマンのおかか和え ジュリアンスープ メロン	27 豆腐ハンバーグ・とうもろこし ポテトサラダ 味噌汁 メロン	28 手作りふりかけ 巣ごもり卵・トマト ねばねばサラダ 味噌汁 キウイ	29 わかめチャップルー 南瓜の煮付け 春雨スープ スイカ	30 高野豆腐のオランダ煮 野菜のレモン醤油和え 味噌汁 スイカ	31 中華丼 こらたま 味噌汁 スイカ
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9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・かえりいりこ・チーズでカルシウムを強化しています。



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。  
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。  
保育園の食事には毎日スープがつくので、塩分補給にもなっています。