



～もりのキッチン～

令和3年度
9月号
げんきな森中央保育園

月		火		水		木		金		土	
★		★		1 ラップおにぎり		2		3		4	
				レバーの甘辛炒め ポテトサラダ すまし汁 果物		ピザ風卵焼き・枝豆 ひじきとハムの酢の物 味噌汁 果物		豆腐のふわふわ揚げ・トマト さつま芋のサラダ 味噌汁 果物		きのこカレー 福神漬け 野菜の納豆和え 果物	
9時		9時		9時	ビスケット	9時	せんべい	9時	クラッカー	9時	かんぱん
3時		3時		3時	フルーツヨーグルト・かんぱん	3時	おからケーキ	3時	納豆ラスク	3時	黒糖パン
6 チーズ		7 甘辛いりこ		8		9 手作りふりかけ		10		11	
魚のオノンマヨ焼き・人参の甘煮 三色ピーマンのごま和え 卵スープ 果物		かニカマ入り卵焼き 春雨の中華風炒め コンソメスープ 果物		筑前煮 青菜とハムの中華サラダ 味噌汁 果物		チキンのトマト煮込み 干草和え 春雨スープ 果物		魚の南蛮漬け 切干し大根のナムル 味噌汁 果物		牛丼 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 果物	
9時	クッキー	9時	ポーロ	9時	サブレ	9時	せんべい	9時	あられ	9時	ビスケット
3時	チーズじゃが丸くん	3時	田舎ぜんざい	3時	ぶっかけうどん	3時	枝豆おにぎり	3時	ごまラスク	3時	黒糖パン
13		14 手作りふりかけ		15 チーズ		16		17		18	
豚肉のプルコキ・ししゃも 大豆入り煮昆布 味噌汁 果物		巣ごもり卵 ねばねばサラダ 味噌汁 果物		レバー入りハンバーグ・トマト ハリハリサラダ ジュリアンスープ 果物				鮭フライ・焼き南瓜 小松菜のベーコン炒め 味噌汁 果物		八宝丼 南瓜サラダ 味噌汁 果物	
9時	かりんとう	9時	おかき	9時	ウェハース	9時	かりんとう	9時	せんべい	9時	クッキー
3時	ミルクカップケーキ	3時	ひじきおにぎり	3時	野菜ポッキー	3時	フルーツ杏仁	3時	バスク風チーズラスク	3時	コッペパン
20		21 ミルクパン		22 チーズ		23		24		25	
		魚のグラタン 春雨のさっぱり和え セロリのスープ 果物		チキンのごまタルタル 野菜のおかか和え コンソメスープ 果物				高野豆腐のオランダ煮 野菜のレモン醤油和え 味噌汁 果物		親子丼 ジャーマンポテト 味噌汁 果物	
9時		9時	クラッカー	9時	かりんとう	9時		9時	ポーロ	9時	サブレ
3時		3時	南瓜団子	3時	変わりおはぎ	3時		3時	じゃこトースト	3時	ミルクパン
27		28 かえり炒め		29 チーズ		30		★		★	
ハヤシライス 福神漬け インゲンのごま和え 果物		麻婆豆腐 ごぼうの金平 かき玉汁 果物		ゆで豚のマリネ 切昆布の当座煮 味噌汁 果物		魚の蒲焼き風 ワカメの酢の物・さつま芋の粉吹き 味噌汁 果物					
9時	ポーロ	9時	クッキー	9時	かんぱん	9時	かりんとう	9時		9時	
3時	和風スイートポテト	3時	焼きそば	3時	黄粉スコーン	3時	卵雑炊	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・かえりいりこ・チーズで鉄分、カルシウムを強化しています。
- ★旬の果物が出ます。



9月1日は防災の日です。
給食にラップおにぎり、
おやつに非常食を食べます。