



～もりのキッチン～

令和4年度
6月号
げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
★ 	★ 	1 カルシウム卵焼き・トマト 小松菜の炒め物 味噌汁 果物	2 チーズ ポークビーンズ 野菜ソテー コンソメスープ 果物	3 魚の磯辺揚げ・トマト キャベツとハムの酢の物 味噌汁 果物	4 ガパオ炒めご飯 ごぼうの金平 中華スープ 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
6 ごぼうと大葉の和風つくね・トマト 野菜のナムル ワカメスープ 果物	7 手作りふりかけ 炒り豆腐の肉みそかけ 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁 果物	8 玄米フレークチキン・アスパラ 大豆入り煮昆布 卵スープ 果物	9 魚のオニオンマヨ焼き・トマト 切干大根のサラダ 味噌汁 果物	10 高野豆腐のオランダ煮 海藻サラダ コンソメスープ 果物	11 カレー トマトと胡瓜のレモン和え 福神漬け 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
13 厚揚げのインド風炒め ブロッコリーのおかか和え ワカメスープ 果物	14 チーズ 魚と人参のソース煮 納豆と塩昆布のサラダ 味噌汁 果物	15 かえり炒め 鶏肉の旨だれ・トマト セロリとごぼうの金平 すまし汁 果物	16 南瓜の卵焼き・ブロッコリー ひじきとチーズのサラダ 味噌汁 果物	17 魚の竜田揚げ・トマト 野菜のゆかり和え コンソメスープ 果物	18 ビビンバ丼 切干大根のナムル ワカメスープ 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
20 チーズ レバーの甘辛煮 ピーマンの胡麻和え すまし汁 果物	21 魚の香味蒸し・粉吹き芋 切干大根とベーコンの煮物 味噌汁 果物	22 手作りふりかけ ワカメチャンプル・トマト マカロニサラダ コンソメスープ 果物	23 チーズ入りオムレツ・ブロッコリー オクラのじゃこ和え 味噌汁 果物	24 唐揚げ・トマト 春雨の酢の物 中華スープ 果物	25 中華丼 ニラたま 味噌汁 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
27 巣ごもり卵・ししゃも コールスローサラダ すまし汁 果物	28 かえり炒め 冷しゃぶマリネ 枝豆のホクホクサラダ コンソメスープ 果物	29 チーズ 麻婆豆腐 こんにゃくの金平 味噌汁 果物	30 魚のトマトソースがけ・粉吹き芋 ひじきのガーリック炒め すまし汁 果物	★ 	★
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	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。



6月10日のおやつは、時の記念日に
ちなんで時計クッキーです。