



# ～もりのキッチン～

令和4年度7月号  
げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
				<b>1</b>	<b>2</b>
				豆腐のふわふわ揚げ・トマト ねばねばサラダ 春雨スープ 果物	鶏ニラ丼 野菜のツナマヨ和え 味噌汁 果物
9時	9時	9時	9時	9時 ウェハース	9時 クラッカー
3時	3時	3時	3時	3時 クリームチーズサンド	3時 パン
<b>4</b>	<b>5</b> 手作りふりかけ	<b>6</b> チーズ	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
魚のネギみそ焼き・トマト 春雨の中華風炒め すまし汁 果物	ツナ入りスクランブルエッグ・ブロッコリー ちりめん入り煮昆布 味噌汁 果物	大豆入りひじきの油炒め ジャーマンポテト 中華スープ 果物	レバー入りチンジャオロース 大豆サラダ 味噌汁 果物	魚フライ・トマト 切干大根の煮物 コンソメスープ 果物	ハヤシライス 福神漬け インゲンのごま和え 果物
9時 クラッカー	9時 チーズ	9時 かんぱん	9時 クッキー	9時 せんべい	9時 クラッカー
3時 おからとブルーのスコーン	3時 かえりと大豆の飴煮	3時 黒糖丸ボーロ	3時 七夕素麺	3時 ココアちんすこう	3時 カステラ
<b>11</b>	<b>12</b> パン	<b>13</b> かえり炒め	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
スパニッシュオムレツ・人参の甘煮 油揚げのナムル 味噌汁 果物	豚肉のマーマレード焼き・トマト ラトウイユ コンソメスープ 果物	茄子入り麻婆豆腐 キャベツと竹輪のセサミソース すまし汁 果物	魚のカレームニエル・オクラ 鉄分サラダ 味噌汁 果物	枝豆入りまさご揚げ・トマト キャベツのレモン和え すまし汁 果物	鶏めし・たくあん 大豆入り煮昆布 味噌汁 果物
9時 かんぱん	9時 チーズ	9時 ウェハース	9時 ビスケット	9時 かりんとう	9時 あられ
3時 りんごゼリー	3時 冷麺	3時 塩昆布のおにぎり	3時 チーズ饅頭	3時 黄粉フレンチトースト	3時 パン
<b>18</b>	<b>19</b> 甘辛いりこ	<b>20</b> 夏祭りメニュー	<b>21</b> 夏祭りメニュー	<b>22</b> 夏祭りメニュー	<b>23</b>
	夏野菜入り卵焼き ツナと刻み昆布の金平 味噌汁 果物	カレー・チーズ 福神漬け とうもろこし 果物	焼きそば フランクフルト チャイニーズトマトサラダ 果物	唐揚げ・ブロッコリー フライドポテト おにぎり 果物	三色丼 春雨の酢の物 味噌汁 果物
9時	9時 クッキー	9時 ボーロ	9時 チーズ	9時 ウェハース	9時 せんべい
3時	3時 レーズン入りケーキ	3時 フルーツ白玉	3時 素麺	3時 フルーツ寒天	3時 カステラ
<b>25</b> チーズ	<b>26</b> かえり炒め	<b>27</b> 手作りふりかけ	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
鶏肉の梅しそソース・とうもろこし 厚揚げとこんにゃくの炒め物 ジュリアンスープ 果物	炒り豆腐 南瓜の煮付け すまし汁 果物	焼肉風炒め マセドアンサラダ 味噌汁 果物	魚の香草パン粉焼き・オクラ かわり金平 春雨スープ 果物	チキン南蛮・トマト ピーマンのおかか和え 味噌汁 果物	中華丼 ニラ玉 味噌汁 果物
9時 サブレ	9時 ウェハース	9時 クラッカー	9時 かりんとう	9時 クッキー	9時 かんぱん
3時 茄子入りミートソース	3時 黒糖蒸しパン	3時 あんこ入り牛乳もち	3時 南瓜のマフィン	3時 ヨーグルトムース	3時 パン

- ★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・かえり炒め・チーズでカルシウムを強化しています。

20.21.22日は夏祭りWEEKにちなんで夏祭りメニューです！笑顔がたくさん見られるといいですね！

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。

