



～もりのキッチン～

令和4年度
8月号
げんきな森中央保育園

月		火		水		木		金		土		
1	豆腐の五目炒め キャベツの中華風サラダ コンソメスープ 果物	2 チーズ レバー入りハンバーグ・トマト キャベツのゆかり和え 味噌汁 果物	3 手作りふりかけ 炒り卵の中華あんかけ 刻み昆布とツナの炒め煮 春雨スープ 果物	4 肉じゃが ツナとワカメの酢の物 味噌汁 果物	5 魚の塩麹揚げ・とうもろこし ベーコンと野菜のソテー すまし汁 果物	6 三色丼 小松菜のごま和え 味噌汁 果物	9時 チーズ 3時 フルーツポンチ	9時 サブレ 3時 マーラーカオ	9時 かりんとう 3時 豆乳もち	9時 かんぱん 3時 パナナマフィン	9時 ウェハース 3時 クリームチーズサンド	9時 あられ 3時 パン
8	魚のコーンマヨ焼き・トマト 小松菜とえのきのごま和え 味噌汁 果物	9 かえり炒め ポークビーンズ ナムル すまし汁 果物	10 チーズ 中華冷しゃぶ 大豆入り煮昆布 ワカメスープ 果物	11 	12 高野豆腐のオランダ煮 切り干し大根サラダ コンソメスープ 果物	13 茄子とオクラのカレー 春雨サラダ 福神漬け 果物	9時 クッキー 3時 みたらしじゃが団子	9時 せんべい 3時 塩昆布のおにぎり	9時 サブレ 3時 チョップスコーン	9時 3時	9時 ビスケット 3時 変わりおはぎ	9時 かりんとう 3時 カステラ
15 お弁当日 	16 甘辛いりこ 親子焼き 枝豆のホクホクサラダ 味噌汁 果物	17 手作りふりかけ 蒸し鶏の甘辛ソース・オクラ キャベツの梅肉和え 豆乳卵スープ 果物	18 豆腐のケチャップ煮 青菜のおかか和え 味噌汁 果物	19 パン 和風クリスマスビー・とうもろこし 切干し大根のサラダ コンメスープ 果物	20 ビビンバ丼 にら玉 ワカメスープ 果物	9時 ポーロ 3時 マカロニのあべかわ	9時 かんぱん 3時 チーズスコーン	9時 クラッカー 3時 ウィンナーロール	9時 クッキー 3時 ヨーグルトムース	9時 3時	9時 あられ 3時 フレンチトースト	9時 ウェハース 3時 パン
22 チーズ入りオムレツ・焼き南瓜 切昆布の当座煮 味噌汁 果物	23 魚のおろし煮・トマト ひじきの華風和え すまし汁 果物	24 チーズ 豚肉とキャベツのゴマ味噌炒め 小松菜のおかか和え コンソメスープ 果物	25 魚の西京焼き・オクラ スパゲティーサラダ すまし汁 果物	26 まさご揚げ・トマト 夏野菜と鮭の和え物 中華スープ 果物	27 親子丼 パプリカのごま和え 味噌汁 果物	9時 ビスケット 3時 ストーンクッキー	9時 ビスコ 3時 ワカメおにぎり	9時 せんべい 3時 ベイクドポテト	9時 クラッカー 3時 焼き大福	9時 3時	9時 チーズ 3時 餃子ピザ	9時 ポーロ 3時 カステラ
29 夏野菜の卵焼き・トマト 海藻サラダ すまし汁 果物	30 手作りふりかけ 煮魚・塩胡瓜 ひじきの納豆和え 味噌汁 果物	31 レバーの味噌炒め かみかみ和え コンソメスープ 果物	★ 	★ 	★ 	9時 ウェハース 3時 じゃこトースト	9時 かりんとう 3時 カルピスゼリー	9時 チーズ 3時 やせうま	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。
- ★旬の果物が出ます。

8月31日は、野菜の日です。
保育園では旬の野菜をたくさん使っています。

26日はふじグループさんのクッキングの日です。
園で収穫した野菜を使用します。

