



～もりのキッチン～

令和4年度
9月号
げんきな森中央保育園

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|---------------------------------------|-----------|---|---------|---|-------------|---|----------------|---|-----------|--|-------|
| ★ | | ★ | | ★ | | 1 | | 2 | | 3 | |
| | | | | | | ラップおにぎり レバーのマリアナソース炒め 切り干し大根のナムル 味噌汁 果物 | | 魚フライ・トマト 三色ピーマンの胡麻和え すまし汁 果物 | | きのこカレー 福神漬け ねばねばサラダ 果物 | |
| 9時 | | 9時 | | 9時 | | 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 | | 3時 | フルーツヨーグルト・かんぱん | 3時 | 黒糖ラスク | 3時 | パン |
| 5 チーズ | | 6 | | 7 手作りふりかけ | | 8 | | 9 | | 10 | |
| 麻婆豆腐 ごぼうの金平 味噌汁 果物 | | 魚のカレムニエル・トマト 春雨のさっぱり和え コンソメスープ 果物 | | 茹で豚のマリネ 粉吹き芋と枝豆のゆかり和え 味噌汁 果物 | | ひじき入り炒り豆腐 青梗菜とハムの中華サラダ 春雨スープ 果物 | | 鶏肉の唐揚げ・トマト 切干し大根の煮物 味噌汁 果物 | | 牛丼 キャベツと鮭のサラダ 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 | 小倉蒸しパン | 3時 | リンゴのケーキ | 3時 | ひじきの梅肉チャーハン | 3時 | 枝豆おにぎり | 3時 | お月見団子 | 3時 | カステラ |
| 12 | | 13 | | 14 かえり炒め | | 15 | | 16 | | 17 | |
| キッシュ風卵焼き・トマト おくらじゃこ和え 味噌汁 果物 | | 魚の磯辺風・焼き南瓜 春雨の中華風炒め すまし汁 果物 | | 八宝菜 ブロッコリーの和え物 味噌汁 果物 | | 鶏肉の梅肉焼き・トマト ごぼうとセロリの金平 ジュリアンスープ 果物 | | 高野豆腐のオランダ煮 南瓜のサラダ すまし汁 果物 | | 枝豆おにぎり・たくあん キャベツの塩昆布和え 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 | 豆腐トナッツ | 3時 | 大学芋 | 3時 | 人参マフィン | 3時 | みかんゼリー | 3時 | 南瓜レーズンサンド | 3時 | パン |
| 19 | | 20 チーズ | | 21 パン | | 22 | | 23 | | 24 | |
| | | 魚のグラタン・トマト ワカメと胡瓜の酢の物 味噌汁 果物 | | チキンのトマト煮込み 干草和え すまし汁 果物 | | 豆腐のまり揚げ・粉吹き南瓜 ひじきの和え物 コンソメスープ 果物 | | | | 焼肉丼 ジャーマンポテト ワカメスープ 果物 | |
| 9時 | | 9時 | クラッカー | 9時 | かりんとう | 9時 | ポーロ | 9時 | | 9時 | サブレ |
| 3時 | | 3時 | 野菜ポッキー | 3時 | ぶっかけうどん | 3時 | 和風スイートポテト | 3時 | | 3時 | カステラ |
| 26 | | 27 かえり炒め | | 28 チーズ | | 29 | | 30 | | ★ | |
| 高野豆腐のそぼろ煮 胡麻じゃこサラダ 味噌汁 果物 | | 鮭の塩焼き・トマト 切昆布と切干大根のハリハリサラダ かき玉汁 果物 | | 炒り卵と野菜の炒め物 厚揚げとこんにゃくの煮物 味噌汁 果物 | | チンジャオロース ハムと胡瓜のサラダ すまし汁 果物 | | 魚の南蛮漬け・トマト マセドアンサラダ セロリのスープ 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 | ビスケット | 9時 | |
| 3時 | 黄なじゃがクッキー | 3時 | 焼きそば | 3時 | たぬきおにぎり | 3時 | ミルクカップケーキ | 3時 | 石垣もち | 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。
給食時に子どもたちがラップで
おにぎりを握ります。
おやつに非常食を食べます。