



～もりのキッチン～

令和5年度
7月号
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
					1 親子丼 キャベツのツナ和え 味噌汁 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時 クラッカー
3時	3時	3時	3時	3時	3時 パン
3 魚のゴマ照り焼き・トマト ひじきのガーリック炒め 味噌汁 果物	4 手作りふりかけ レバーのマリアナソース 枝豆コーン和え オクラのコンソメスープ 果物	5 甘辛いりこ 豆腐ハンバーグ・トマト もやしのナムル 中華スープ 果物	6 炒り卵の野菜あんかけ 胡瓜のゆかり和え すまし汁 果物	7 のり塩唐揚げ・レタス 花畑サラダ 味噌汁 果物	8 ハヤシライス 福神漬け ねばねばサラダ 果物
9時 せんべい	9時 クッキー	9時 かんぱん	9時 ウエハース	9時 ビスケット	9時 クラッカー
3時 南瓜クッキー	3時 白玉あずき	3時 フライドポテト	3時 煮干しゴマチップ	3時 セタゼリー	3時 カステラ
10 魚と南瓜の煮付け ツナとオクラのマヨ和え 味噌汁 果物	11 かえりいりこ すごもり卵 大豆入り煮昆布 ジュリアンスープ 果物	12 手作りふりかけ 鶏肉の梅味噌焼き・トマト 春雨の酢の物 すまし汁 果物	13 牛肉のプルコギ風 胡瓜とワカメのレモン醤油和え 卵スープ 果物	14 高野豆腐のもちもち酢豚 胡瓜の塩昆布和え・ししゃも 味噌汁 果物	15 枝豆おにぎり・たくあん キャベツのおかか和え 味噌汁 果物
9時 かんぱん	9時 せんべい	9時 ウエハース	9時 ポーロ	9時 クッキー	9時 あられ
3時 トマト蒸しパン	3時 竹輪のカレー揚げ	3時 ヨーグルトムース	3時 たぬきおにぎり	3時 フレンチトースト	3時 パン
	18 手作りふりかけ 豆腐のケチャップ煮 オクラの納豆和え コンソメスープ 果物	19 甘辛いりこ ゴーヤチャンプル ポテトサラダ ワカメスープ 果物	20 夏祭り 	21 魚の竜田揚げ・とうもろこし ひじきの華風和え 味噌汁 果物	22 焼肉丼 ニラ玉 味噌汁 果物
9時	9時 ビスケット	9時 クッキー	9時	9時 あられ	9時 せんべい
3時	3時 パインケーキ	3時 牛乳もち	3時	3時 レモンラスク	3時 カステラ
24 お好み焼き風卵焼き チャイニーズトマトサラダ 中華スープ 果物	25 手作りふりかけ 冷しゃぶマリネ 南瓜のマヨ焼き 味噌汁 果物	26 かえりいりこ トマト入り麻婆豆腐 粉吹き芋 春雨スープ 果物	27 魚のコーンマヨ焼き・枝豆 ハリハリサラダ すまし汁 果物	28 豆腐のまり揚げ・とうもろこし オクラのしらす和え 味噌汁 果物	29 混ぜ込みビビンバ ジャーマンポテト ワカメスープ 果物
9時 クラッカー	9時 ウエハース	9時 ポーロ	9時 せんべい	9時 クッキー	9時 あられ
3時 米粉蒸しパン	3時 フルーツヨーグルト	3時 ココアマフィン	3時 野菜たっぷりビーフン	3時 ロールサンド	3時 パン
31 鮭のムニエル・蒸しオクラ 三色ピーマンの塩昆布和え 味噌汁 果物	この季節には熱中症対策として、こまめな水分補給が欠かせません。 早寝早起きをする、しっかり朝ごはんを食べるなど、規則正しい生活を心がけ 楽しい夏を元気いっぱい過ごしましょう。 保育園の食事には毎日汁物がつくので、塩分補給にもなっています。				
9時 ビスケット	9時	9時	9時	9時	9時
3時 冷やし中華	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、又は麦茶です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこでカルシウムを強化しています。

7月7日は「セタ」です。
おやつは天の川に見たてたセタゼリーです。