



～もりのキッチン～

令和5年度
8月号
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
★ 	1 甘辛いりこ 鶏肉と大豆の五目煮 キャベツのレモン和え すまし汁 果物	2 手作りふりかけ 肉じゃが ツナとワカメの酢の物 味噌汁 果物	3 炒り卵の中華あんかけ 刻み昆布とツナの炒め煮 中華スープ 果物	4 魚の和風クリスピー・蒸しオクラ 切干大根のサラダ コンソメスープ 果物	5 豚汁 枝豆ご飯 キャベツの塩昆布和え 果物
	9時	9時 サブレ	9時 かりんとう	9時 かんぱん	9時 ウェハース
	3時	3時 パナマフィン	3時 焼き大福	3時 豆乳もち	3時 じゃこトースト
7 魚の塩麴焼き・トマト ベーコンと野菜のソテー 味噌汁 果物	8 手作りふりかけ 大豆入りひじきの油炒め キャベツの中華風和え 春雨スープ 果物	9 パン ポークビーンズ ドレッシングサラダ ジュリアンスープ 果物	10 かえりいりこ 夏野菜カレー 海藻サラダ 福神漬け 果物	11 	12 鶏飯・たくあん 大豆入り煮昆布 味噌汁 果物
	9時	9時 せんべい	9時 サブレ	9時 クッキー	9時
	3時	3時 やせうま	3時 フルーツポンチ	3時 チーズスコーン	3時
14 お弁当日 	15 ハヤシライス ワカメとオクラのサラダ 福神漬け 果物	16 甘辛いりこ 五目蒸し卵・トマト ねばねば和え すまし汁 果物	17 手作りふりかけ 魚のバーベキューソースかけ 蒸し南瓜・青菜のおかか和え コンソメスープ 果物	18 まさご揚げ・とうもろこし 夏野菜と鮭の和え物 味噌汁 果物	19 鶏ニラ丼 野菜のツナマヨ和え 味噌汁 果物
	9時	9時 かんぱん	9時 クラッカー	9時 クッキー	9時 あられ
	3時	3時 南瓜ケーキ	3時 ウィンナーロール	3時 お好み焼き	3時 フレンチトースト
21 蒸し鶏の甘辛ソースかけ 小松菜とえのきの胡麻和え 味噌汁 果物	22 甘辛いりこ 親子焼き・トマト 枝豆のホクホクサラダ すまし汁 果物	23 手作りふりかけ レバー入りハンバーグ・蒸し南瓜 キャベツのゆかり和え コンソメスープ 果物	24 豚肉のマーメレード焼き 煮豆・こんにやくの金平 味噌汁 果物	25 魚のチーズフライ・塩胡瓜 もやしのニンニク炒め 卵スープ 果物	26 三色丼 春雨の酢の物 味噌汁 果物
	9時	9時 ビスコ	9時 せんべい	9時 クラッカー	9時 かんぱん
	3時	3時 焼きうどん	3時 じゃが丸くん	3時 人参マフィン	3時 塩昆布のおにぎり
28 チーズ入りオムレツ・トマト 切昆布の当座煮 味噌汁 果物	29 手作りふりかけおにぎり・たくあん コーン入り豆乳卵スープ 野菜の梅肉和え 果物	30 かえりいりこ 中華冷しゃぶ ゴマじゃこサラダ ワカメスープ 果物	31 魚の西京焼き・蒸しオクラ キャベツのオーロラ和え 味噌汁 果物	★ 	★
	9時	9時 かりんとう	9時 ビスコ	9時 せんべい	9時
	3時	3時 ビーファン	3時 カルビスゼリー	3時 竹輪の磯辺焼き	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。

8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の日です。
トマトやキュウリ、オクラといった夏野菜はβ-カロテンやカリウムなどのビタミンやミネラルを多く含み体を冷やしてくれるので、夏の体調管理にぴったりです。保育園では旬の野菜をたくさん使った給食作りを心がけています。

今月の食育
ふじさんと夏野菜を使ったカレーを作る予定です。