



# ～もりのキッチン～

令和5年度  
9月号  
げんきな森中央保育園

月		火		水		木		金		土	
								1 ラップおにぎり 唐揚げ・線切りキャベツ 切干大根の煮物 味噌汁 果物		2 ひじきの梅チャーハン 南瓜の甘煮 味噌汁 果物	
9時		9時		9時		9時		9時	かんぱん	9時	クラッカー
3時		3時		3時		3時		3時	黒糖蒸しパン	3時	パン
4 鶏肉の甘味噌焼き・粉吹き芋 小松菜の磯辺和え すまし汁 果物		5 甘辛いりこ 高野豆腐の卵とじ 中華風酢の物 春雨スープ 果物		6 手作りふりかけ ゆで豚のマリネ ポテトサラダ 味噌汁 果物		7 豆腐の中華煮・煮豆 キャベツの塩昆布和え 卵スープ 果物		8 魚の南蛮漬け 切干大根のナムル 味噌汁 果物		9 牛丼 キャベツの鮭フレーク和え 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	枝豆おにぎり	3時	ミルクカップケーキ	3時	フルーツヨーグルト	3時	ちゃんぽん	3時	もちもちチーズパン	3時	カステラ
11 魚のタンドリー風・蒸し南瓜 和風スパゲティサラダ すまし汁 果物		12 手作りふりかけ 豚肉のブルコギ風 塩胡瓜・大豆入り煮昆布 味噌汁 果物		13 かえりいりこ レバーの味噌炒め マカロニサラダ ワカメスープ 果物		14 筑前煮 干草和え 味噌汁 果物		15 豆腐のふわふわ揚げ・トマト さつま芋のサラダ 味噌汁 果物		16 きのこカレー 福神漬け ねばねばサラダ 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	豆乳もち	3時	チーズ蒸しパン	3時	おからケーキ	3時	ミネラルおにぎり	3時	ウインナーロール	3時	パン
18 		19 手作りふりかけ 魚のソース煮・人参の甘煮 チャイニーズトマトサラダ 味噌汁 果物		20 パン チキンのトマト煮込み 胡瓜とワカメの酢の物 コンソメスープ 果物		21 ししやも キッシュ風卵焼き 南瓜サラダ ワカメスープ 果物		22 高野豆腐のオランダ煮 春雨のさっぱり和え 味噌汁 果物		23 	
9時		9時	クラッカー	9時	かりんとう	9時	おかき	9時	ポーロ	9時	
3時		3時	ヨーグルトムース	3時	石垣もち	3時	クロックムッシュ	3時	おはぎ	3時	
25 魚の蒲焼き風・蒸し南瓜 ピーマンの胡麻和え 味噌汁 果物		26 甘辛いりこ 麻婆豆腐 ハリハリサラダ かき玉汁 果物		27 手作りふりかけ ピザ風卵焼き・粉吹きさつま芋 ひじきとハムの和え物 すまし汁 果物		28 八宝菜 青菜のツナ和え 味噌汁 果物		29 魚の香草パン粉揚げ・トマト もやしのゆかり和え コンソメスープ 果物		30 高菜ピラフ・ゆで卵 鉄分サラダ 味噌汁 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	ポーロ	9時	サブレ
3時	きのこスパゲティ	3時	野菜ポッキー	3時	和風スイートポテト	3時	スコーン	3時	お月見ぜんざい	3時	カステラ

- ★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・かえりいりこで鉄分、カルシウムを強化しています。

## 今月の食育

もも・さくらチームさんとお月見団子を作る予定です。



## 9月1日は防災の日

もしもの時の為に食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、備蓄品に期限切れがないかを確認してみてくださいね。  
災害時、洗いを減らすために、器にラップを敷いて使用する方法があります。園では、給食時茶碗にラップを敷き、子どもたちがラップでおにぎりを握ります。