



～もりのキッチン～

令和6年度
7月号
社会福祉法人 中央福祉会
げんきな森中央保育園

月	火	水	木	金	土
1 豆腐と豚肉のケチャップ煮 枝豆ホクホクサラダ コンソメスープ 果物 9時 せんべい 3時 カボチャクッキー	2 手作りふりかけ 鮭のムニエル 粉吹きさつま芋 大豆入り煮昆布 味噌汁 果物 9時 ミニゼリー 3時 フライドポテト風磯風味	3 高野豆腐の卵とじ 小松菜のおかか和え 味噌汁 果物 9時 果物 3時 ヨーグルトムース	4 甘辛いりこ 豚肉と厚揚げの生姜焼き ポテトサラダ わかめスープ 果物 9時 ビスコ 3時 冷やし白玉ぜんざい	5 鶏の唐揚げ トマト キャベツのレモン醤油和え 味噌汁 果物 9時 せんべい 3時 七夕素麺	6 ハヤシライス 福神漬け オクラのゆかり和え 果物 9時 サブレ 3時 カステラ
8 魚の香草パン粉焼き さつま芋と切昆布の煮物 中華スープ トマト 果物 9時 クッキー 3時 小松菜入り蒸しパン	9 かえりいりこ 巣ごもり卵 小松菜の納豆和え 味噌汁 果物 9時 えびせん 3時 牛乳もち	10 トマト入り麻婆豆腐 粉吹き芋 春雨スープ 果物 9時 クラッカー 3時 フルーツ杏仁	11 ししゃも 冷しゃぶマリネ 南瓜のマヨ焼き 味噌汁 果物 9時 ボーロ 3時 みたらしじゃが団子	12 豆腐のまり揚げ スナップエンドウ ブロッコリーのごま酢和え 卵スープ 果物 9時 果物 3時 オレンジ風味フレンチトースト	13 牛丼 煮豆 味噌汁 果物 9時 かりんとう 3時 パン
15 	16 手作りふりかけ 魚のコーンマヨ焼き 厚揚げと蒟蒻の煮物 コンソメスープ 果物 9時 ミニゼリー 3時 豆腐のチーズケーキ	17 夏祭りメニュー 焼きそば フランクフルト とうもろこし・枝豆 果物 9時 プリッツ 3時 ワカメとチーズのおにぎり	18 煮豆 豆腐ハンバーグ トマト ひじきと野菜の和え物 すまし汁 果物 9時 カステラ 3時 お星さまゼリー	19 夏まつり 	20 中華丼 かえりいりこ ワカメスープ 果物 9時 ビスケット 3時 カステラ
22 鶏肉の梅シソソースかけ オクラのシラス和え コンソメスープ 果物 9時 せんべい 3時 茄子入りミートソース	23 甘辛いりこ レバーの甘辛煮 じゃがチーズ 味噌汁 果物 9時 クッキー 3時 オレンジゼリー	24 ウインナー入り卵焼き ごぼうの金平 トマト 味噌汁 果物 9時 サブレ 3時 チョコチップスコーン	25 かえりいりこ 夏野菜カレー スパゲティサラダ 福神漬け 果物 9時 クラッカー 3時 竹輪のカレー揚げ風	26 パン 魚のチーズフライ コールスローサラダ 中華スープ 果物 9時 ウエハース 3時 枝豆おにぎり	27 親子丼 たくあん 味噌汁 果物 9時 ビスコ 3時 パン
29 牛肉のプルコギ風 切干大根煮 中華スープ 果物 9時 ビスケット 3時 小松菜入り黄な粉団子	30 手作りふりかけ 魚の塩焼き 小松菜の胡麻和え 味噌汁 オクラ 果物 9時 ボーロ 3時 ホロホロクッキー	31 ゴーヤチャンプルー ひじきの華風和え すまし汁 果物 9時 プリッツ 3時 米粉蒸しパン			

旬の夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃の消化を助けたり体に籠った熱を取ってくれる働きがあります。そんな夏野菜を今月はたくさん給食に取り入れました。こまめな水分補給と夏野菜のパワーで暑い夏も、元気いっぱい乗り切りましょう。

■土用丑の日

「土用丑の日」といえばウナギが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日。ご家庭でもうどんや梅干し、きゅうりやすいかといった瓜を使った料理で夏バテ予防しましょう。

- ★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・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・かえりいりこでカルシウムを強化しています。

7/16～7/19は、夏まつりweekです。もりのキッチンでは17日に夏まつりメニューを作りました。

