



～もりのキッチン～



令和6年度
9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
2 レバー入りチンジャオロースー トマトサラダ 味噌汁 果物	3 手作りふりかけ 魚の塩麴焼き 厚揚げとひじきの煮物 味噌汁 果物	4 華風卵焼き ブロッコリー わかめとカニカマの酢の物 すまし汁 果物	5 かえりいりこ 豆腐のケチャップ煮 キャベツのちりめん和え 味噌汁 果物	6 魚のフライタルタルソースかけ キャベツの梅肉和え コンソメスープ 果物	7 中華丼 春雨の酢の物 ワカメスープ 果物
9時 ビスケット 3時 お麩ラスク	9時 クッキー 3時 フルーツ杏仁	9時 せんべい 3時 チーズ蒸しパン	9時 あられ 3時 南瓜ケーキ	9時 ビスケット 3時 豆乳もち	9時 クラッカー 3時 カステラ
9 豚肉のブルコギ風 大豆入り煮昆布 味噌汁 果物	10 きのこカレー マカロニサラダ 福神漬け 果物	11 甘辛いりこ 炒り卵の味噌ソースかけ 切干大根和え物 すまし汁 果物	12 手作りふりかけ 魚と南瓜の煮付け ひじきのサラダ 味噌汁 果物	13 豆腐のふわふわ揚げ 小松菜とえのきの胡麻和え トマト 中華スープ 果物	14 鶏飯 キャベツのおかか和え すまし汁 果物
9時 クッキー 3時 炭酸饅頭	9時 せんべい 3時 カルピスゼリー	9時 クラッカー 3時 黒糖丸ぼうろ	9時 あられ 3時 スイートポテト	9時 クッキー 3時 チューハン風わかめおにぎり	9時 ボーロ 3時 パン
16 敬老の日	17 ししゃも チキンのトマト煮込み ドレッシングサラダ コンソメスープ 果物	18 ひじきと高野の炒め物 キャベツとツナの和え物 味噌汁 果物	19 甘辛いりこ 鶏肉の梅風味焼き 納豆と塩昆布のサラダ すまし汁 果物	20 魚のカレー風味天ぷら 春雨サラダ トマト 味噌汁 果物	21 高菜ピラフ キャベツの塩昆布和え コンソメスープ 果物
9時 3時	9時 かりんとう 3時 みたらし団子	9時 ウエハース 3時 おからクッキー	9時 クラッカー 3時 おはぎ	9時 せんべい 3時 石垣もち	9時 クッキー 3時 カステラ
23 振替休日	24 手作りふりかけ 魚のピザソース焼き 青菜のソテー 味噌汁 果物	25 パン ミネストローネ 野菜サラダ 焼き南瓜 果物	26 煮豆 巣ごもり卵 わかめと胡瓜の酢の物 コンソメスープ 果物	27 とり天 ・トマト 野菜炒め 味噌汁 果物	28 ハヤシライス ジャーマンポテト 福神漬け 果物
9時 3時	9時 せんべい 3時 ソーセージドッグ	9時 あられ 3時 ゆかりチーズおにぎり	9時 クッキー 3時 和風マドレーヌ	9時 ボーロ 3時 野菜ポッキー	9時 ウエハース 3時 パン
30 魚のきのこソースかけ レバー入り金平 すまし汁 果物					
9時 かりんとう 3時 ストーンクッキー					

- ★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。

食欲の秋、実りの秋がやってきました。子どもたちとともに秋の訪れを楽しみたいと思います。今月はクッキング活動も予定しております。
栄養たっぷりのご飯を食べて元気に過ごしましょう。

