



# ～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
<b>2</b> 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	<b>3</b> 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	<b>4</b> 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	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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	<b>7</b> 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
<b>9</b> 豚肉のブルコギ風 大豆入り煮昆布 味噌汁 果物	<b>10</b> きのこカレー マカロニサラダ 福神漬け 果物	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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   カルビスゼリー	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
<b>16</b> 敬老の日	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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	<b>20</b> 魚のカレー風味天ぷら 春雨サラダ トマト 味噌汁 果物	<b>21</b> 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
<b>23</b> 振替休日	<b>24</b> 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	<b>25</b> パン ミネストローネ 野菜サラダ 焼き南瓜 果物	<b>26</b> 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	<b>27</b> とり天 ・トマト 野菜炒め 味噌汁 果物	<b>28</b> 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
<b>30</b> 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。

