



～もりのキッチン～

令和7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 手作りふりかけ レバー入りチンジャオロース 大豆サラダ 中華スープ 果物 9時 ミニゼリー 3時 黒糖丸ボーロ	2 甘辛いりこ スパニッシュオムレツ 油揚げのナムル コンソメスープ 果物 9時 果物 3時 ココアちゃんすこう	3 茄子入り麻婆豆腐 セサミソース和え すまし汁 果物 9時 ビスコ 3時 ヨーグルトムース	4 魚のチーズフライ・トマト 変わり金平 味噌汁 果物 9時 せんべい 3時 黄粉フレンチトースト	5 ハヤシライス きゅうりのゆかり和え 福神漬け 果物 9時 サブレ 3時 パン
7 手作りふりかけ 魚のネギ味噌焼き・オクラ 春雨の中華風炒め 中華スープ 果物 9時 クッキー 3時 フルーツポンチ	8 煮豆 焼肉風炒め マセドアンサラダ ワカメスープ 果物 9時 えびせん 3時 チーズ饅頭	9 夏まつりメニュー 1日目 	10 夏まつりメニュー 2日目 	11 夏まつり 	12 親子丼 キャベツのじゃこ和え 味噌汁 果物 9時 かりんとう 3時 カステラ
14 甘辛いりこ ツナ入りスクランブルエッグ ちりめん入り煮昆布 すまし汁 果物 9時 せんべい 3時 ホットドッグ	15 魚の香草パン粉焼き・オクラ キャベツのレモン和え 味噌汁 果物 9時 ミニゼリー 3時 レーズン入りケーキ	16 手作りふりかけ 炒り豆腐 南瓜の煮付け 味噌汁 果物 9時 プリッツ 3時 ベイクドポテト磯風味	17 豆腐ハンバーグ・蒸し南瓜 ねばねば和え 卵スープ 果物 9時 カステラ 3時 お好み焼き風蒸しパン	18 チキン南蛮・トマト ピーマンのおかか和え コンソメスープ 果物 9時 カステラ 3時 茄子入りミートソース	19 鶏飯 ほうれん草のツナ和え 味噌汁 果物 9時 ビスケット 3時 パン
21 	22 手作りふりかけ 魚のカレー・ミニトマト 切干大根煮 コンソメスープ 果物 9時 クッキー 3時 おからとブルーのスクーン	23 夏野菜入り卵焼き ツナと刻み昆布の金平 すまし汁 果物 9時 サブレ 3時 塩昆布おにぎり	24 ししやも 大豆入りひじきの油炒め ジャーマンポテト 味噌汁 果物 9時 クラッカー 3時 冷麺	25 枝豆入りまさご揚げ・とうもろこし チャイニーズトマトサラダ 中華スープ 果物 9時 ウエハース 3時 黒糖蒸しパン	26 豚丼 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 果物 9時 ビスコ 3時 カステラ
28 手作りふりかけ 魚のホイル蒸し 鉄分サラダ 春雨スープ 果物 9時 ビスケット 3時 トマト蒸しパン	29 パン 洋風かきたま汁 野菜炒め とうもろこし 果物 9時 ボーロ 3時 たぬきおにぎり	30 煮豆 ゴーヤチャンプル ポテトサラダ 味噌汁 果物 9時 プリッツ 3時 あんこ入り牛乳餅	31 鶏肉の梅しそソース・トマト 厚揚げと蒟蒻の炒め煮 すまし汁 果物 9時 ビスコ 3時 南瓜マフィン	★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・ししやも・煮豆でカルシウムを強化しています。 ★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。	

とうもろこし

とうもろこしには疲労回復があり、夏バテを予防する効果があります。食物繊維を多く含み、便通をよくする効果も期待できます。腹もちもいいので、おやつとしてもおすすめです。



夏のトマトにはビタミンAとビタミンCが豊富に含まれています。旨み成分であるグルタミン酸を含んでいるので、魚や肉等と一緒に煮込むと甘みと美味しさが増します。

夏バテをしない5つのポイント

- ★ 早寝早起きをする
- ★ 栄養バランスのいい食事をする
- ★ 適度に体を動かす
- ★ こまめな水分補給をする
- ★ しっかと睡眠をとる

熱中症対策をしよう！



7/9・10日は夏まつりメニューになっています。当日を楽しみにしていただいね。

