



～もりのキッチン～

令和7年度
8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 高野豆腐のオランダ煮 海藻サラダ コンソメスープ 果物	2 牛丼 切干大根の煮物 味噌汁 果物
				9時 クラッカー	9時 せんべい
				3時 やせうま	3時 パン
4 豆腐の五目炒め キャベツの中華風サラダ 味噌汁 果物	5 手作りふりかけ 魚の塩麴焼き・トマト ベーコンと野菜のソテー すまし汁 果物	6 煮豆 チーズ入りオムレツ 切昆布の当座煮 味噌汁 果物	7 レバー入りハンバーグ キャベツのゆかり和え コンソメスープ 果物・オクラ	8 まさご揚げ・トマト 夏野菜と鮭の和え物 味噌汁 果物	9 親子丼 ごぼうの金平 すまし汁 果物
9時 ポーロ	9時 果物	9時 あられ	9時 えびせん	9時 かりんとう	9時 ビスケット
3時 ミニピザ	3時 ソーセージケーキ	3時 ストーンクッキー	3時 じゃこトースト	3時 ヨーグルトムース	3時 カステラ
11 	12 手作りふりかけ 魚のコーンマヨ焼き 切干大根の酢の物 ワカメスープ 果物・塩胡瓜	13 中華丼 青菜のおかか和え 味噌汁 果物	14 ナスとオクラのカレー 春雨サラダ 福神漬け 果物	15 お弁当日 	16 鶏飯 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 果物
9時	9時 あられ	9時 ウエハース	9時 クッキー	9時 せんべい	9時 クラッカー
3時	3時 チョコチップスコーン	3時 マカロニあべかわ	3時 わかめおにぎり	3時 カステラ	3時 パン
18 蒸し鶏の甘辛ソースかけ 小松菜とえのきの胡麻和え コンソメスープ 果物	19 煮豆 魚のおろし煮 ひじきの華風サラダ 味噌汁 果物	20 手作りふりかけ 豆腐のケチャップ煮 刻み昆布とツナの煮物 中華スープ 果物	21 魚の西京焼き スパゲティサラダ すまし汁 果物	22 親子ワークショップ 	23 ビビンバ ロースト人参 ワカメスープ 果物
9時 ポーロ	9時 かりんとう	9時 せんべい	9時 クッキー	9時	9時 サブレ
3時 焼き大福	3時 マーラーカオ	3時 豆乳もち	3時 お麩ラスク	3時	3時 カステラ
25 煮魚 野菜の納豆和え コンソメスープ 果物	26 手作りふりかけ 中華冷しゃぶ もやしのナムル ワカメスープ 果物	27 パン 夏野菜たっぷりの豆乳スープ 胡瓜と梅のサラダ 枝豆・トマト 果物	28 レバーの味噌炒め かみかみ和え すまし汁 果物	29 和風クリスピー・オクラ 切干大根のサラダ 味噌汁 果物	30 ハヤシライス トマトと胡瓜のレモン和え 福神漬け 果物
9時 ポーロ	9時 ウエハース	9時 えびせん	9時 クッキー	9時 サブレ	9時 ビスコ
3時 カルピスゼリー	3時 マフィン	3時 塩昆布おにぎり	3時 みたらしじゃが団子	3時 フレンチトースト	3時 パン



8月31日は「や(8)さ(3)い(1)の日」です。8月は夏野菜が美味しい季節です。簡単な調理方法で食べられ、身体を冷やす効果があるのも夏野菜の魅力でもあります。旬の夏野菜をご家庭でもたくさん取り入れてみてくださいね。

- ★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・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。

熱中症にならないために・・・
こまめな水分補給をしましょう



～すいか～
夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用があるので、食べすぎには注意しましょう。

