



～もりのキッチン～

令和7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
1 ラップおにぎり 魚のカレー・ニエル・線キャベツ 春雨のさっぱり和え 味噌汁 果物	2 煮豆 鶏肉の梅肉焼き・トマト ごぼうとセロリの金平 すまし汁 果物	3 ゆで豚のマリネ 粉吹き芋と枝豆のゆかり和え ワカメスープ 果物	4 手作りふりかけ ひじき入り炒り豆腐 青梗菜とハムのサラダ 中華スープ 果物	5 唐揚げ・塩胡瓜 切干大根煮 味噌汁 果物	6 ひじきの梅肉チャーハン 南瓜の甘煮 味噌汁 果物
9時 ビスケット	9時 クッキー	9時 せんべい	9時 あられ	9時 ビスケット	9時 クラッカー
3時 小倉蒸しパン	3時 みかんゼリー	3時 竹輪の磯辺焼き	3時 リンゴ入りケーキ	3時 南瓜団子	3時 カステラ
8 レバーのマリアナソース炒め 切干大根のナムル 春雨スープ 果物	9 ししゃも 麻婆豆腐 ごぼうの金平 味噌汁 果物	10 きのこカレー 福神漬け ねばねば和え 果物	11 手作りふりかけ 八宝菜 ほうれん草のゴマ和え 中華スープ 果物	12 魚の南蛮漬け マセドアンサラダ すまし汁 果物	13 鶏ニラ丼 鉄分サラダ 味噌汁 果物
9時 クッキー	9時 せんべい	9時 クラッカー	9時 あられ	9時 クッキー	9時 ポーロ
3時 豆腐の焼きドーナツ	3時 フルーツヨーグルト	3時 南瓜のレーズンサンド	3時 和風スイートポテト	3時 人参マフィン	3時 パン
15 敬老の日	16 甘辛いりこ キッシュ風卵焼き オクラのじゃこ和え 味噌汁 果物	17 パン チキンのトマト煮込み ジャーマンポテト コンソメスープ 果物	18 手作りふりかけ 鮭の塩焼き・トマト 切昆布と切干大根のハリハリサラダ すまし汁 果物	19 高野豆腐のオランダ煮 南瓜サラダ 味噌汁 果物	20 焼肉丼 キャベツの鮭フレック和え ワカメスープ 果物
9時	9時 かりんとう	9時 ウエハース	9時 クラッカー	9時 せんべい	9時 クッキー
3時	3時 ミルクカップケーキ	3時 たぬきおにぎり	3時 石垣もち	3時 おはぎ	3時 カステラ
22 手作りふりかけ 高野豆腐のそぼろ煮 ゴマじゃこサラダ 味噌汁 果物	23 秋分の日	24 炒り卵と野菜の炒め物 厚揚げとこんにゃく煮 味噌汁 果物	25 煮豆 チンジャオロース 野菜サラダ 中華スープ 果物	26 魚の香草パン粉揚げ 粉吹きさつま芋 もやしのゆかり和え 味噌汁・果物	27 高菜ピラフ・ゆで卵 青菜のツナ和え 味噌汁 果物
9時 せんべい	9時	9時 あられ	9時 クッキー	9時 ポーロ	9時 ウエハース
3時 野菜ポッキー	3時	3時 高野豆腐のココアケーキ	3時 大学芋	3時 黒糖ラスク	3時 パン
29 魚の磯辺風・ロースト南瓜 春雨の中華風炒め ワカメスープ 果物	30 手作りふりかけ レバーの味噌炒め かみかみ和え 卵スープ 果物	防災の日 9月1日は「防災の日」です。もしもの時の為に食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、備蓄品に期限切れがないかを確認してみてくださいね。災害時、洗いものを減らす為に、器にラップを敷いて使用する方法があります。園でも、災害時を想定し、給食で茶碗にラップを敷き、子どもたち自身でラップおにぎりを握ってもらう予定です。			
9時 かりんとう	9時 ビスコ				
3時 カントリークッキー	3時 じゃこそぼろおにぎり				

- ★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・ししゃも・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。

玄関ホールに「食育コーナー」を設置しました。クイズコーナーや旬の食材・おすすめレシピなどの紹介をしています。子どもが好きな給食レシピ・ご家庭で作ってみたいレシピなど、リクエストも受け付けています。お時間のある時に、子どもたちと一緒に食育コーナーをご覧ください。

かぼちゃ
栄養価の高さは、野菜の中でもトップクラス。特にカロテンが豊富で、抗酸化作用があり、風の予防にも効果的です。