



～もりのキッチン～

令和8年度6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 魚の塩麴焼き・人参の甘煮 ひじきのサラダ 味噌汁 果物	2 ししゃも かしわとコーンの炒め物 もやしのナムル 中華スープ 果物	3 甘辛いりこ 五目蒸し卵 キャベツのレモン和え コンソメスープ 果物	4 豚肉の生姜焼き 大豆入り煮昆布 味噌汁 果物	5 チキン南蛮・トマト 小松菜のおかか和え すまし汁 果物	6 焼肉丼 キャベツの塩昆布和え ワカメスープ 果物
9時 せんべい 3時 黄粉ビスケット	9時 ビスケット 3時 ソーダブレッド	9時 あられ 3時 ポテトスナック	9時 クラッカー 3時 マーブルケーキ	9時 ビスコ 3時 塩昆布おにぎり	9時 果物 3時 菓子
8 魚のムニエルピコトソースかけ 小松菜と竹輪の和え物 コンソメスープ 果物	9 手作りふりかけ 鶏肉のマーマレード焼き・粉吹き芋 キャベツのオーロラ和え 味噌汁 果物	10 煮豆 カニカマ入りスクランブルエッグ 変わり金平 すまし汁 果物	11 じゃが芋入り麻婆豆腐 オクラとコーンのマヨサラダ 中華スープ 果物	12 まさご揚げ・とうもろこし キャベツのおかか和え 味噌汁 果物	13 中華丼 切干大根のナムル 味噌汁 果物
9時 ポーロ 3時 豆乳もち	9時 ウエハース 3時 じゃがちゃん	9時 クッキー 3時 時計クッキー	9時 せんべい 3時 カスタードビーンズサンド	9時 あられ 3時 人参ケーキ	9時 クラッカー 3時 パン
15 鶏肉の香草パン粉焼き・トマト 三色ピーマンのゴマ和え 味噌汁 果物	16 手作りふりかけ 魚とバレイの中華煮 野菜炒め 春雨スープ 果物	17 甘辛いりこ 華風卵焼き 枝豆のホクホクサラダ 味噌汁 果物	18 豆腐のミートグラタン 南瓜の甘煮 コンソメスープ 果物	19 高野豆腐のオランダ煮 ゴマじゃこサラダ ワカメスープ 果物	20 鶏飯 春雨の酢の物 味噌汁 果物
9時 せんべい 3時 あじさいゼリー	9時 ビスケット 3時 おからスコーン	9時 ビスコ 3時 黄粉団子	9時 ポーロ 3時 黒ゴマラスク	9時 あられ 3時 黒糖蒸しパン	9時 ウエハース 3時 菓子
22 鶏肉の梅しそソースかけ・オクラ 刻み昆布と切干大根の煮付け 味噌汁 果物	23 かえりいりこ 彩りカレー 福神漬け キャベツのゴマ和え 果物	24 煮豆 どんどん風卵焼き ねばねばサラダ 中華スープ 果物	25 ホットドッグ風サンド 枝豆 洋風かき玉汁 果物	26 魚の野菜衣揚げ・トマト 酢の物 味噌汁 果物	27 混ぜ込みビビンバ ジャーマンポテト ワカメスープ 果物
9時 クッキー 3時 ストーンクッキー	9時 ビスケット 3時 お麩ラスク	9時 果物 3時 きのコスパゲティ	9時 せんべい 3時 梅ひじきおにぎり	9時 ポーロ 3時 豆腐ドーナツ	9時 クッキー 3時 パン
29 魚のホイル蒸し オクラの和え物 コンソメスープ 果物	30 手作りふりかけ レバーの甘辛煮 じゃがチーズ 卵スープ 果物	<p>◆◆◆6月は「食育月間」です◆◆◆</p> <p>「食育月間」は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。</p> <p>食事はしっかりと食べていますか？ 食べることは健康な体と心を育むことにつながります。</p> <p>食育月間にちなみ、「食事調査」のご協力をお願いします。</p> <p>詳しい内容は別紙に記載していますので、ご覧ください。</p>			
9時 ポーロ 3時 枝豆入り蒸しパン	9時 ウエハース 3時 カルピスゼリー	 			

- ★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・パンです。
- ★おやつ時の飲み物は牛乳です。
- ★甘辛いりこ・かえりいりこ・ししゃも・煮豆ししゃもでカルシウム・鉄分を強化しています。

6月10日
【時の記念日】



時計は、起きる時間や遊ぶ時間、食事の時間などを教えてくれる大切な物です。時計にはどんな針があるかな？ 数字はいくつあるかな？ など、おうちでも子どもと時計の観察をしながら、時間を意識して過ごしてみましょう。

10日のおやつは記念日にちなんだ「時計クッキー」を予定しています。