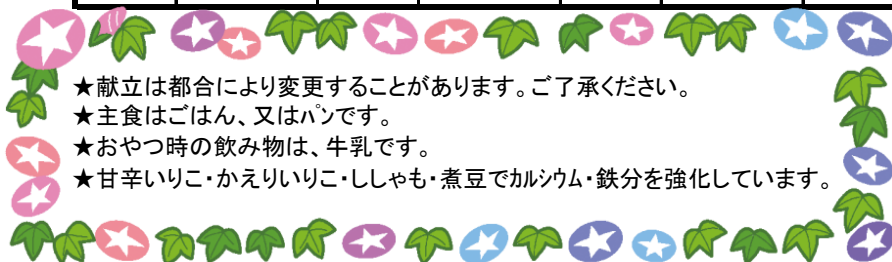




～もりのキッチン～

令和8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 ゴーヤチャンプル ポテトサラダ ワカメスープ 果物	2 甘辛いりこ 五目蒸し卵 ねばねば和え すまし汁 果物	3 魚のチーズフライ・トマト もやしのニンニク炒め 中華スープ 果物	4 トリニラ丼 塩きゅうり 味噌汁 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
6 甘辛いりこ レバーのマリアナソース キャベツのゴマサラダ 卵スープ 果物	7 魚のコーンマヨ焼き・粉吹き芋 胡瓜とわかめの酢物 味噌汁 果物	8 手作りふりかけ 炒り卵のきのこあんかけ きゅうりのゆかり和え コンソメスープ 果物	9 パン 夏野菜のもりもり豆乳スープ 枝豆 春雨サラダ 果物	10 のり塩唐揚げ・オクラ 変わり金平 すまし汁 果物	11 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	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
13 手作りふりかけ 豆腐のケチャップ煮 ハリハリサラダ すまし汁 果物	14 夏野菜カレー マカロニサラダ 福神漬け 果物	15 冷しゃぶマリネ 大豆入り煮昆布 味噌汁 果物	16 甘辛いりこ お好み焼き風卵焼き チャイニーズトマトサラダ 中華スープ 果物	17 魚の竜田揚げ・トマト ひじきの華風和え 味噌汁 果物	18 混ぜ込みビビンバ キャベツのじゃこ和え わかめスープ 果物
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
20 	21 ししゃも 巣ごもり卵 切干大根の煮物 すまし汁 果物	22 高野豆腐のもちもち酢豚 キャベツのレモン和え 味噌汁 果物	23 煮豆 魚の胡麻照り焼き・オクラ ひじきのガーリック炒め 卵スープ 果物	24 甘辛いりこ 豆腐のまり揚げ オクラのシラス和え コンソメスープ 果物	25 
9時	9時	9時	9時	9時	9時
3時	3時	3時	3時	3時	3時
27 かえりいりこ 豆腐のハンバーグ 人参ともやしのナムル オクラのコンソメスープ 果物	28 牛肉のプルコギ風 胡瓜の梅サラダ 味噌汁 果物	29 鶏肉の梅味噌焼き・オクラ 花畑サラダ 味噌汁 果物	30 手作りふりかけ 鮭のムニエル・とうもろこし 三色ピーマンの塩こぶ和え 中華スープ 果物	31 とり天・トマト 夏野菜の納豆和え 味噌汁 果物	
9時	9時	9時	9時	9時	
3時	3時	3時	3時	3時	



- ★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、牛乳です。
- ★甘辛いりこ・かえりいりこ・ししゃも・煮豆でカルシウム・鉄分を強化しています。

～6月「食育月間」の食事調査について～

お忙しい中、食事調査へのご協力をいただき、誠にありがとうございました。結果は玄関ホールの「食育コーナー」へ掲示しておりますので、ご覧ください。
尚、調査結果は、今後の食育活動の向上に役立たせていただきます。



夏ばてを防ぐ！ 食事のポイント

1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう

2 ビタミンBやCも忘れずに

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバー等）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいもののばかりを食べないようにしましょう

