



～もりのキッチン～

令和8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 枝豆ご飯 キャベツの塩こぶ和え 豚汁 果物
					9時 あられ 3時 お菓子
3 ふりかけ 中華冷しゃぶ・トマト 刻み昆布とツナの炒め煮 すまし汁 果物	4 魚の塩麴焼き ベーコンとアスパラのソテー コンソメスープ 果物	5 炒り卵の中華あんかけ キャベツのゆかり和え 味噌汁 果物	6 甘辛いりこ レバー入りハンバーグ 大豆とひじきの煮付 卵スープ 果物	7 高野豆腐のオランダ煮 海藻サラダ 中華スープ 果物	8 牛丼 ゴマサラダ 味噌汁 果物
9時 せんべい 3時 豆乳もち	9時 サブレ 3時 フレンチトースト	9時 ポーロ 3時 バナナマフィン	9時 クッキー 3時 ヨーグルトムース	9時 ビスケット 3時 チーズスコーン	9時 かりんとう 3時 パン
10 ふりかけ ツナ入り卵焼き ひじきとチーズのサラダ 味噌汁 果物	11 	12 ハヤシライス ツナとワカメの酢の物 福神漬け 果物	13 卵丼 春雨サラダ すまし汁 果物	14 お弁当日 	15 鮭の二色丼 昆布と切干大根の煮付け コンソメスープ 果物
9時 ポーロ 3時 やせうま	9時 3時	9時 クラッカー 3時 お麴ラスク	9時 クッキー 3時 若菜おにぎり	9時 せんべい 3時 お菓子	9時 ウェハース 3時 お菓子
17 蒸し鶏の甘辛ソース 小松菜とえのきの胡麻和え 味噌汁 果物	18 ししゃも 大豆とひじきの油炒め きゅうりのオーロラ和え 春雨スープ 果物	19 チーズ入りオムレツ 切昆布煮 (R8.5.13) コンソメスープ 果物	20 ふりかけ 魚のBBQソース・焼き南瓜 青菜のおかか和え 味噌汁 果物	21 和風クリスピー・オクラ 切干大根のサラダ すまし汁 果物	22 ガパオ炒めご飯 インゲンのおかか和え わかめスープ 果物
9時 ビスケット 3時 みたらし団子	9時 ビスコ 3時 人参マフィン	9時 せんべい 3時 フルーツポンチ	9時 クラッカー 3時 じゃこトースト	9時 サブレ 3時 焼き大福	9時 ポーロ 3時 パン
24 甘辛いりこ 親子焼き 中華風サラダ コンソメスープ 果物	25 パン コーン入り豆乳もりもりスープ キャベツのレモン和え 煮豆 果物	26 ナスとオクラのカレー チーズとコーンのサラダ 福神漬け 果物	27 ふりかけ 魚の西京焼き・オクラ 金平ごぼう 卵スープ 果物	28 まさご揚げ・トマト 三色ピーマンと鮭の和え物 味噌汁 果物	29 豚そぼろ丼 キャベツのツナ和え すまし汁 果物
9時 ウェハース 3時 ウィナーロール	9時 かりんとう 3時 塩こぶのおにぎり	9時 ビスコ 3時 カルピスゼリー	9時 クラッカー 3時 南瓜ケーキ	9時 ポーロ 3時 冷麺	9時 ビスケット 3時 お菓子
31 かえりいりこ 鶏肉と大豆の五目煮 キャベツの梅肉和え 味噌汁 果物					
9時 ウェハース 3時 豆腐ケーキ					

★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・手作りふりかけ・かえりいりこ、ししゃも・煮豆で
加減を強化しています。

熱中症に

ならないために.....

こまめな水分補給

が必要です



夏野菜を食べよう！



夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。
また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べてみませんか。

