

7月 Hot Lunch

二葉幼稚園

献立名	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
赤	五目豆 ふりかけ お汁	スクランブルエッグ ナムル ヨーグルトドリンク	家常豆腐 プチトマト お汁	ポテトサラダ ソーセージ油焼き 牛乳	切昆布の煮つけ 塩きゅうり お汁
緑	豚肉 東あげ 大豆水煮 昆布	豚ひき肉 卵 ヨーグルトドリンク	豚肉 厚あげ わかめ 味噌	ハム ソーセージ 卵 牛乳	豚肉 すきみ昆布 油あげ ちくわ
黄	ごぼう 人参 こんにやく しいたげ 小松菜	玉ねぎ ミックスベジタブル ほうれん草 もやし 人参	人参 しいたけ 竹の子水煮 白菜 しめじ	キャベツ きゅうり 人参 りんご	人参 白滝 しいたけ 白菜 きゅうり
赤	じゃがいも サラダ油 あられ麩	サラダ油	じゃがいも サラダ油 片栗粉	じゃがいも 小麦粉 サラダ油	シェルマカロニ サラダ油
献立名	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
赤	シチュー おひたし ウィンナー	スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	大根のいため煮 東あげ甘辛煮 お汁	メンチカツ シーチキンサラダ 牛乳	肉じゃが プチトマト 味噌汁
緑	豚肉 ウィナー 牛乳 かつおぶし	ハム 牛乳	豚肉 東あげ ちくわ 豆腐	豚ひき肉 シーチキン缶詰 牛乳	豚肉 油あげ 味噌
黄	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 もやし	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶詰 りんご オレンジ	大根 人参 こんにやく きくらげ なめこ	キャベツ きゅうり 人参 もやし コーン缶詰 玉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 人参 白滝 プチトマト 小松菜
赤	じゃがいも サラダ油 小麦粉	スパゲッティ マヨネーズ	じゃがいも サラダ油	パン粉 小麦粉 サラダ油	じゃがいも サラダ油
献立名	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
赤	海の日 	野菜いため ゆで卵 牛乳	カレー フレンチサラダ 福神漬	マカロニイタリアン 塩きゅうり 牛乳	拌三絲 フルーツ(バナナ) お汁
緑		豚肉 卵 牛乳	豚肉	豚ひき肉 牛乳	ハム 豆腐 わかめ 卵
黄		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 白滝 コーン缶詰 サラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー トマト きゅうり	キャベツ玉ねぎ 人参 ピーマン きゅう ケチャップ トマトピューレ	きゅうり 長ねぎ バナナ
赤			じゃがいも 小麦粉 サラダ油	ペンネマカロニ サラダ油	春雨 じゃがいも サラダ油
献立名	23日(月)	<div data-bbox="614 1481 1719 1646" data-label="Section-Header"> <h3>“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう</h3> </div> <div data-bbox="583 1640 1534 1865" data-label="Text"> <p>日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱいに遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。</p> </div>			
赤	お楽しみランチ 				
緑					
黄					

便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりとってください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。

デトックス食材

デトックス食材とは、解毒作用に効果を発揮する食材のことです。人の体内にはふだんの食事を通して、知らない間に有害物質が蓄積されています。デトックス食材は、それらの物質を解毒してくれるものです。
【代表的なデトックス食材】タマネギ(成人病、老化に効果)、ニンジン(成人病、アレルギー、老化に効果)、ダイズ(毒素を解毒)など