

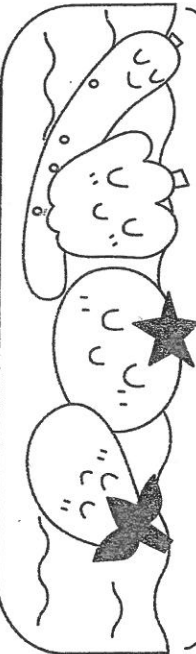
# 8月・9月 Hot Lunch

二葉幼稚園

献立名	8/28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
黄	ワカロニサラダ ウインナー 牛乳	ソーセージ油焼き おひたし 夏野菜スープ	野菜いため ゆで卵 牛乳	カレー クレンチサラダ 福神漬
緑	ハム ウインナー 卵	鶏ささみ かつおがし	豚肉 卵 牛乳	豚肉
赤	牛乳 人参 きゅうり	小松菜 もやし レタス トマト しいたけ	キャベツ 玉ねぎ 人参 白滝 コーン もやし	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト
黄	ワカロニ 小麦粉 サラダ油	サラダ油	サラダ油	じゃがいも 小麦粉 サラダ油
黄	9/3日(月)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
赤	さばそぼろ 酢の物 豚汁	なすとピーマンの味噌いため ふりかけ お汁	ポークチャップ 東あげ甘辛煮 牛乳	拌三絲 クルーツ(バナナ) お汁
緑	豚肉 さば水煮缶詰 味噌	豚肉 味噌	豚肉 東あげ 牛乳	ハム 卵 わかめ
黄	キャベツ きゅうり 大根 人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ じゃがいも	玉ねぎ 人参 なす 大根 ピーマン しめじ サラダ油	キャベツ 玉ねぎ トマト ケチャップ サラダ油	きゅうり えのき草 バナナ 春雨 じゃがいも
赤	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
黄	肉じゃが ブチオ お汁	五目煮つけ 味のり お汁	小松菜のいため煮 ソーセージ油焼き 牛乳	ひじきの煮つけ 塩きゅうり お汁
赤	豚肉	油あげ ちくわ 豚肉 わかめ	豚肉 厚あげ ソーセージ 牛乳	豚肉 油あげ 大豆水煮 ひじき
緑	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 白滝 ブチオ サラダ油	玉ねぎ 人参 白滝 しめじ 長ねぎ じゃがいも サラダ油	小松菜 人参 白滝 しめじ サラダ油	人参 白滝 干しいたけ 白菜 きゅうり じゃがいも サラダ油
黄	17日(月)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
赤	敬老の日	シチユウ ウインナー ナムル	炒り豆腐 おひたし 牛乳	えび 白身魚 豚肉 卵
赤	敬老の日 敬老の日	豚肉 ウインナー 牛乳	豚ひき肉 絞り豆腐 牛乳 卵	わかめ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 白滝 もやし じゃがいも サラダ油
赤	18日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
黄	スバゲツナイサラダ クルーツ(オレソジ) 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン缶詰 もやし じゃがいも ごま 小麦粉 サラダ油	キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 人参 白滝 もやし じゃがいも サラダ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト じゃがいも 小麦粉 サラダ油
赤	24日(月)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
赤	振替休日	ポテトサラダ クルーツ(りんご) 牛乳	五目豆 チーズ お汁	カレー クレンチサラダ 福神漬
赤	ハム 卵 牛乳	豚肉 大豆水煮 昆布 チーズ	豚肉 卵 牛乳	豚肉
赤	キャベツ 人参 きゅうり りんご	キャベツ 人参 こんにやく しいたけ なめこ 長ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 白滝 コーン缶詰	キャベツ 玉ねぎ 人参
黄	じゃがいも 小麦粉 サラダ油	じゃがいも 小麦粉	じゃがいも 小麦粉	じゃがいも 小麦粉 サラダ油

## 夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



## 果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「クルーツ」。収穫時季(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ:7月~10月
- ナドウ:8月~11月
- リンゴ:9月~12月
- カ キ:10月~12月

