

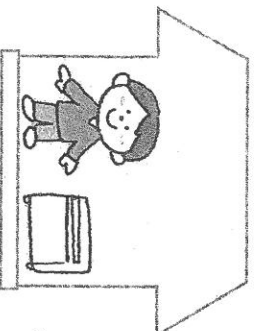
11月 Hot Lunch

二葉幼稚園

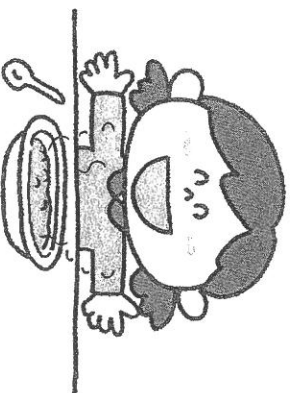
献立名	1日(木)	2日(金)
赤	牛乳	豚肉 ひじき 大豆水煮
緑	キャベツ 人参	人参 白滝 しいたけ 白菜
黄	さつまいも ごま 片栗粉 サラダ油	ブチトスト シェルスカロニ サラダ油
赤立名	5日(月)	6日(火)
五目煮つけ 塩きゅうり お汁	スバゲツナイサラダ 東あげ甘辛煮 牛乳	切昆布の煮つけ フルーツ(なし) お汁
油あげ ちくわ 卵	ハム 東あげ 牛乳	豚肉 すきみ昆布 油あげ
緑	玉ねぎ 人参 白滝 きゅうり ほろれん草 そうめん サラダ油	キャベツ きゅうり 人参 コーン缶詰 りんご スバゲツナイ マヨネーズ
黄	12日(月)	13日(火)
肉じゃが チーズ お汁	オムレツ 野菜のソテー 牛乳	豚肉 東あげ 大豆水煮 昆布
豚肉 わかめ チーズ	豚肉 卵 牛乳	豚肉 東あげ 大豆水煮 昆布
緑	キャベツ 玉ねぎ 人参 白滝 しめじ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン
黄	じゃがいも サラダ油	じゃがいも サラダ油
赤立名	19日(月)	20日(火)
八宝菜 味のり 味噌汁	ハムカツ ごま和え 牛乳	ソーセージ油やき もやしの昆布和え 卵ヌープリ
豚肉 えび 豆腐 味噌	ハム 卵 ひじき 牛乳	ソーセージ 鶏ささみ 卵 塩昆布
緑	白菜玉ねぎ 人参もやし竹の子 しいたけ えのき茸 長ねぎ 片栗粉 サラダ油	キャベツ ほろれん草 人参 コーン缶詰 ごま ハン粉 サラダ油
黄	26日(月)	27日(火)
さばそぼろ 酢の物 お汁	キャベツの卵とじ ウインナー 牛乳	ソーポ豆腐 シューマイ ナムル
さば水煮缶詰 わかめ	豚ひき肉 ウインナー 卵	豚ひき肉 豆腐
赤	キャベツ きゅうり 大根 しめじ	キャベツ えのき茸 玉ねぎ 人参
黄	じゃがいも	玉ねぎ しいたけ ほろれん草 長ねぎ もやし 人参 ごま 片栗粉 サラダ油
赤立名	21日(水)	22日(木)
ポテトサラダ フルーツ(りんご) 牛乳	ポテトサラダ フルーツ(りんご) 牛乳	勤労感謝の日
豚肉 鶏ささみ 卵	ハム 卵 牛乳	ハム 卵 豚肉
緑	キャベツ きゅうり 人参	キャベツ きゅうり 人参
黄	じゃがいも 小麦粉 サラダ油	じゃがいも 小麦粉 サラダ油
赤立名	28日(水)	29日(木)
野菜いため ゆで卵 牛乳	野菜いため ゆで卵 牛乳	カレー コンチサラダ 福神漬
豚肉 豆腐	豚肉 卵 牛乳	豚肉
赤	キャベツ 人参 玉ねぎ 白滝 コーン缶詰 もやし	玉ねぎ 人参 キャベツ フロツコリー トマト
黄	じゃがいも	じゃがいも 小麦粉 サラダ油

寒い季節の過ごし方3か条

①室内は適温に保ち、外出するときは
きちんと保温性の高い服装をしまし
よう。



②その土地で採れる旬の素材を使っ
て、鍋やスープレ、シチューなどの加
熱する料理法を多用しましょう。



③伝統の知恵を生かした食材を上手に
使いましよ。日本にはすばらしい
伝統文化があります。たまには外来
の食べ物や文化もいいですが、日
本古来の伝統を生かし、また日本に
ある食材を上手に食べて、より健康
な生活を手に入れましよう。

