









あさじルンビニこども園

月	火	水	木	金	土
			1 卵 中華風スキム卵焼き わかめの酢の物 三色納豆 果物 マカロニあべかわ 牛乳	2 豆 卵の花炒り かぼちゃの甘煮 果物 開口笑 ミルク	3 肉 豚の生姜焼き キャベツのゆかり和え 果物 お菓子 お茶
おいしいね！					
5 豆 豆腐とナスのカレー ピーマンの塩昆布和え 果物 お菓子 牛乳	6 魚 鯖の味噌煮 夏野菜の炊き合わせ 果物 やせうま コンク	7 肉 カボス風味鶏照り焼き 大豆サラダ 果物 フルーツヨーグルト お茶	8 魚 魚の豆腐マヨネーズ焼き かりかりれんこんきんぴら 果物 焼きそば 牛乳	9 卵 卵入り春巻き ササミと野菜の梅肉和え 果物 カル鉄ご飯 ミルク	10 豆 厚揚げの麻婆煮 オクラのおかか和え 果物 お菓子 お茶
12 振替休日 	13 卵 トマトと卵のかきたま汁 豚肉とピーマンの味噌炒め 果物 パームクーヘン お茶	14 肉 麻婆なす 中華スープ 果物 パン お茶	15 魚 魚の照り焼き かみかみサラダ 果物 お菓子 お茶	16 豆 けんちん汁 かりかりいりこ ニラと竹輪の炒め物 果物 冷やしぜんざい お茶	17 おべんとうの日 
19 肉 チキンのトマト煮 春雨サラダ 果物 お菓子 牛乳	20 誕生会 	21 魚 えびフライ 高野豆腐のスープ トマトと小松菜のサラダ 果物 ご飯ピザ ミルク	22 豆 五目煮豆 鶏レバーの甘辛煮 果物 カル鉄お好み焼き ミルク	23 肉 うま塩豚汁 昆布の煮付け 果物 いりこスナック ミルク	24 卵 卵スパゲッティ ソーセージのケチャップ炒め 果物 お菓子 お茶
26 卵 かぼちゃオムレツ 切干大根のサラダ 果物 お菓子 牛乳	27 肉 洋風とり天 にんじんしりしり 野菜たっぷりスープ 果物 ホットケーキ ミルク	28 魚 あじのハンバーグ スパゲッティサラダ 果物 ぱりぱりポテト ミルク	29 肉 ひじき入り肉団子スープ 焼きしししゃも 大根サラダ 果物 おからのチーズケーキ 牛乳	30 魚 魚とじゃが芋のカレー風煮 うま塩ひじき 果物 はったい粉餅 ミルク	31 豆 麻婆豆腐 ゆで卵 果物 お菓子 お茶

県産カボスを使ってレッツクッキング！！

カボスは一年中楽しめますが、旬の時期は8月中旬から10月にかけてです。その時期のカボスは果汁の量・質ともに最高で、風味豊かです。カボスには、ビタミンCやクエン酸など体にうれしい成分が含まれています。こども園でも、料理やおやつに活用しています。

クエン酸ってなに？

クエン酸とは、柑橘系の果物やお酢などに含まれている爽快感のある酸味のことです。代謝の促進や疲労回復などの効果があるとされています。なにより、爽やかな酸味なので、食欲の落ちるこの時期には最適です。

カボスを使ったこども園でも人気のメニューを紹介します。

☆かんたんレシピ☆

ラッシー (2人分)



混ぜ合わせて完成！！

☆材料☆

- プレーンヨーグルト(無糖) .. 100 g
- 牛乳 .. 100 g
- オリゴ糖 .. 大さじ1~2
- カボス果汁 .. 小さじ1

ラッシーとは、インドの飲料の一つで、ヨーグルトとミルクを混ぜ、砂糖やハチミツ、果物などで味を付けたものです。

お知らせ

6日(火) ののさまの日
○コンクをいただきます。

17日(土) おべんとうの日
○お子さんの好きなものをバランスよく入れてください。

20日(火) 誕生会

☆メニュー☆

- 夏野菜たっぷりカレー
- マカロニサラダ
- フルーツポンチ

