

あさじルンビニこども園

月	火	水	木	金	土
			中華風スキム卵焼き		3 肉豚の生姜焼き
			わかめの酢の物 三 色 納 豆 果 物	かぼちゃの甘煮 果 物	キャベツのゆかり和え 果 物
	おいしいね	!	マカロニあべかわ 牛乳	開口 笑 ミルク	お 菓 子 お茶
5 豆	6 魚	7 肉	8 魚	9 卵	10 豆
豆腐とナスのカレー	鯖の味噌煮	カボス風味鶏照り焼き	魚の豆腐マヨネーズ焼き	卵入り春巻き	厚揚げの麻婆煮
ピーマンの塩昆布和え	夏野菜の炊き合わせ	大豆サラダ	かりかりれんこんきんぴら	ササミと野菜の梅肉和え	オクラのおかか和え
果物	果物	果物	果物	果物	果物
お 菓 子 牛乳	やせうま コンク	フルーツヨーグルト お茶	焼きそば 牛乳	カル 鉄ご飯 ミルク	お菓子お茶
12	13 卵	14 肉	15 魚	16 豆	17 おべんとうの日
振替休日	トマトと卵のかきたま汁 豚肉とピーマンの味噌炒め		魚 の 照 り焼きかみかみかみが		
	果物	果物	果物	ニラと竹輪の炒め物果 物	
	バームクーヘン お茶			冷やしぜんざい お茶	
19 肉	20 誕生会	21 魚	22 豆	23 肉	24 卵
チキンのトマト煮		えびフライ。		うま塩豚汁	卵 ス パ ゲッティ
春雨サラダ			鶏レバーの甘辛煮		
果物		トマトと小松菜のサラダ	果物	果物	果物
お 菓 子 牛乳	ロールケーキ 牛乳	ご 飯 ピ ザ ミルク	カル鉄お好み焼き ミルク	いりこスナック ミルク	お 菓 子 お茶
26 卵	27 肉	28 魚	29 肉	30 魚	31 豆
かぼちゃオムレツ	洋風とり天	あじのハンバーグ	ひじき入り肉団子スープ	魚とじゃが芋のカレー風煮	麻婆豆腐
切干大根のサラダ	にんじんしりしり	スパゲティサラダ	焼 きししゃも	うま 塩 ひじき	ゆで卵
果物	野菜たっぷりスープ	果物	大根サラダ	果物	果物
	果物		果物		
お 菓 子 牛乳	ホットケーキ ミルク	ぱりぱりポテト ミルク	おからのチーズケーキ 牛乳	はったい粉餅 ミルク	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ます。

クエン酸ってなぁに?

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 言われています。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。

☆かんたんしシピ☆

ラッシー (2人分)

料☆ ☆舠

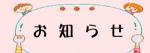
プレーンヨーグルト(無糖)・・ 100 g

· 100 g

オ IJ 糖 ・・ 大 さじ 1 ~ 2 ゴ

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。



0

0

混ぜ合わせて

完成!!

6日(火) ののさまの日 ○コンクをいただきます。

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

参 20 日 (火) 会 **☆メニュー☆** 夏野菜たっぷりカレ

マカロニサラダ・ フルーツポンチ









