

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(青) 働く力になる食品	3時のおやつ
20 水 A	ごはん なすのミートスパゲティースープ (れんこん)	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン なすび れんこん パセリ	七分つき米 スパゲティースープ	きなこラスク 食パン バター きな粉 砂糖
21 木 B	ごはん 鶏肉の照り焼き 根菜サラダ 味噌汁 (玉ねぎ おくら)	鶏肉 ハム 味噌	人参 ごぼう れんこん きゅうり コーン 玉ねぎ おくら ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	バナナケーキ バナナ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
22 金 B	ごはん 魚の塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 (野菜)	魚の切り身 鶏ミンチ 味噌	冬瓜 しょうが 玉ねぎ 人参 なすび ズッキーニ	七分つき米 片栗粉	コーンにぎり コーン 七分つき米
9/2 火 B	ごはん 魚のハーブ焼き マカロニのソテー コーンスープ	魚の切り身 ウインナー 卵	パセリ バジル 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	七分つき米 パン粉 バター マカロニ じゃがいも 片栗粉	肉まん ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

夏野菜を食べよう！

夏の野菜は、太陽の光をたっぷり受けて育っています。
 夏野菜はたっぷりの水分を含むために、体温を下げ、含まれるビタミンは体の調子を整える働きをします。スーパーでお買いものをする、どの野菜も一年中目にしますよね。ふと、野菜って…？と思うように、いつが旬なのか分からないことがあります。でも、夏野菜の美味しさはこの季節だけのものです。夏野菜を食べて、夏を乗り切りましょう！



- < 南 瓜 >

ビタミンCやカロチンを多く含み、加熱しても損失が少ないです。甘みもあって、いろいろな調理方法で美味しく食べれますね。
- < ピーマン >

ビタミンCを多く含む野菜です。疲労回復効果が高いです。
- < トマト >

ビタミンCを多く含み、うまみ成分のグルタミン酸を多く含みます。夏の体力回復にとっても効果があります。
- < な す >

淡泊な味。くせがないですね。油と調理すると相性がよくて美味しさ倍増です。
- < おくら >

幼稚園で食べたときに「星だ！」と歓声があがる野菜です。スープも好評です。

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(青) 働く力になる食品	3時のおやつ
20 水 A	ごはん なすのミートスパゲティースープ (れんこん)	合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン なすび れんこん	七分つき米 スパゲティースープ 砂糖	きなこラスク 食パン バター きな粉 砂糖
21 木 B	ごはん 鶏肉の照り焼き 根菜サラダ 味噌汁 (玉ねぎ おくら)	鶏肉 ハム 味噌	人参 ごぼう れんこん きゅうり コーン 玉ねぎ おくら ねぎ	七分つき米 砂糖	バナナケーキ バナナ 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
22 金 B	ごはん 魚の塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 (野菜)	魚の切り身 鶏ミンチ 味噌	冬瓜 玉ねぎ 人参 なすび ズッキーニ	七分つき米 片栗粉	コーンにぎり コーン 七分つき米
9/2 火 B	ごはん 魚の塩焼き マカロニのソテー コーンスープ	魚の切り身 ウインナー 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	七分つき米 マカロニ 砂糖 じゃがいも 片栗粉	肉まん ミンチ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

夏野菜を食べよう！

夏の野菜は、太陽の光をたっぷり受けて育っています。
 夏野菜はたっぷりの水分を含むために、体温を下げ、含まれるビタミンは体の調子を整える働きをします。スーパーでお買いものをする、どの野菜も一年中目にしますよね。ふと、この野菜って…？と思うように、いつが旬なのか分からないことがあります。でも、夏野菜の本当の美味しさはこの季節だけのものです。夏野菜を食べて、夏を乗り切りましょう！

- < 南 瓜 >

ビタミンCやカロチンを多く含み、加熱しても損失が少ないです。甘みもあって、いろいろな調理方法で美味しく食べれますね。
- < ピーマン >

ビタミンCを多く含む野菜です。疲労回復効果が高いです。
- < トマト >

ビタミンCを多く含み、うまみ成分のグルタミン酸を多く含みます。夏の体力回復にとっても効果があります。
- < な す >

淡泊な味。くせがないですね。油と調理すると相性がよくて美味しさ倍増です。
- < おくら >

幼稚園で食べたときに「星だ！」と歓声があがる野菜です。スープも好評です。

