

8月のこんだて

月	火	水	木	金	土
1日 にわとり汁 キャベツのゆかり和え 果物 ご飯	2日 かぼちゃコロッケ 野菜サラダ すまし汁 ご飯・ミニゼリー	3日 魚のホイル焼き 三色野菜の胡麻和え 卵スープ ご飯・果物	4日 竹輪の二色揚げ 夏野菜スープ 果物 ご飯	5日 大豆入りカレー汁 キャベツと人参のコールスロー 果物 ご飯	6日 あんかけ焼きそば
8日 根菜と手羽先のさっぱり煮 具だくさん味噌汁 果物 ご飯	9日 愛情弁当の日	10日 魚入りかき揚げ 大根サラダ すまし汁 ご飯・果物	11日 鶏もも肉のきのこ クリーム煮込み トマトスープ ご飯・果物	12日 いかミートボールの トマト煮込み 竹輪スープ ご飯・果物	13日 お弁当の日
15日 お弁当の日	16日 から揚げ ゆで野菜 天の川スープ ご飯・果物	17日 マカロニのミートグラタン 中華スープ 味付け海苔 ご飯・プチゼリー	18日 白身魚の玉ねぎソースかけ ナムル 卵スープ ご飯・果物	19日 炊き込みご飯 ポトフ 果物	20日 ナポリタン
22日 パワーアップつくね 野菜の胡麻和え 豚汁 ご飯・果物	23日 味噌かつ ごぼうサラダ コンソメスープ ご飯・果物	24日 パーティーの日 パエリア ポテトサラダ タンドリチキン スイカポンチ	25日 スペインオムレツ コロコロサラダ わかめスープ ご飯・果物	26日 ビーフシチュー マカロニサラダ 果物 ご飯	27日 卵丼 味噌汁 漬物
29日 鶏肉の照り焼き チップスサラダ 魚の吸い物 ご飯・果物	30日 魚の甘酢あんかけ 五目きんぴら わかめスープ ご飯・ミニゼリー	31日 ひじき入りハンバーグ トマト&ビーンズサラダ 味噌汁 ご飯・果物			
ラスク 飲むヨーグルト	どらやき ミルク	とうもろこし お茶			

食事だより

7月のパーティー料理

自然はみんなのもの、みんなの宝物

山を歩き澄んだ空気を吸って森林浴を楽しんだり、海辺で砂遊びなど、夏休みは胸躍らせることが一杯です。でも、山歩きの山道や石清水のまわりにビニール袋や空き缶が転がっていたり、キャンプ場でテントを張るきれいな場所が見つからなかったりした経験はありませんか。

自然はみんなのもの、子どもたちに引き継ぐ宝物です。ゴミはみんなで分担して持ち帰り、汚さない散らかさない責任を小さい時から自覚させましょう。行楽地でお弁当を広げて、誰もがおいしく食べられる思いやりを伝えたいですね。

中華風煮豚

忙しいときのもう一品

豚かたまり (500g位)

しょう油...大さじ3
醤油...大さじ1.5
砂糖...小さじ1
豆板じかん...小さじ1
にんにく...1かけ

① 豚肉をゆでる
② ゆでた豚肉をゆで汁につけ込む (3~4時間以上)

① 炊飯 ② おろし和え ③ 丼 ④ サラダ

旬もまるごと

大きなはっぱで集めた太陽エネルギー

旬は6月~8月
カロチン・糖質
ビタミンCが豊富

甘煮、そばろ煮、ミルク煮、いご煮

パンプキンプリンク、おまんじゅう

蒸す、炒める、煮る、揚げる

挽肉詰め、グラタン、かきあげからあげ、みそ汁、ポタージュ、ほうとう