

8月のこんだて

月	火	水	木	金	土
		1日 大豆入りカレー汁 ベジタブルサラダ 果物 ご飯 お菓子 ヨーグルト	2日 魚のタルタルソースか ゆで野菜 味噌汁 ご飯・果物 枝豆 チーズ棒 アイス棒	3日 中華 丼 ワカメスープ プチゼリー	4日 きつねうどん
6日 夏野菜の肉じゃが 納豆 果物 ご飯 とうもろこし お茶	7日 コロッケ 野菜サラダ 味噌汁 ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	8日 焼き魚 ひじき煮 夏野菜スープ ご飯・果物 盆団子 ミルク	9日 愛情弁当の日 ソーメン お茶	10日 麻婆春雨 野菜の胡麻和え プチゼリー ご飯 ヨーグルトカップケーキ ミルク	11日 焼き肉 丼 わかめスープ
13日 お弁当の日 お菓子 ミルク	14日 お弁当の日 お菓子 ヨーグルト	15日 お弁当の日 お菓子 ヨーグルト	16日 野菜のかき揚げ 味噌汁 果物 ご飯 お菓子 ヨーグルト	17日 ビーフシチュー コロコロサラダ 果物 ご飯 フルーツ白玉 お菓子	18日 冷やし中華
20日 さばの味噌煮 ピーマンとじゃこ炒め レタススープ ご飯・果物 揚げたこ焼き ミルク	21日 ツナの炊き込みご飯 冷や奴 竹輪と青しその吸い物 煮豆 お菓子 ヨーグルト	22日 豚肉の生姜焼き ゆで野菜 じゃがいもスープ ご飯・果物 手作りパン ミルク	23日 パーティーの日 トマトハッシュビーフ ヤンニョムそうめん ミルクかんすいかポンチ お菓子 ヨーグルト	24日 ちゃんこ汁 味付け海苔 果物 ご飯 焼きそば ミルク	25日 三色 丼 味噌汁
27日 カミカミライス しじみの味噌汁 しゃぶしゃぶサラダ 果物 バナナマフィン ミルク	28日 ししゃもの竜田揚げ 夏野菜スープ 果物 ご飯 お菓子 ヨーグルト	29日 にわとり汁 キャベツのゆかり和え 果物 ご飯 イモかりんとう ミルク	30日 ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	31日 野菜畑のシチュー ふりかけ 果物 ご飯 ティーケーキ ミルク	



食事だより

7月のパーティー料理



夏の飲み物

日本中、どこに行っても、清涼飲料の自動販売機がいたる所にあります。喉が渇いたら、何も我慢はいりません。いつでもどこでもジュースが飲める時代です。ジュースを飲みながら食事することも当たり前になってきています。ファーストフードにジュースは付き物です。

水がおいしくて、四季折々の野菜が食べられる日本では、食卓のジュースは不用のはずなのですが……。甘い飲み物に満たされたおやつや食事は、栄養のバランスを悪くする心配があります。



夏ののみのもの

はちみつレモン、ネクターなどは自動販売機で買うものと思いませんか。この夏はぜひ、添加物のない、おいしくて安心な飲み物を子ども達と楽しく作ってみましょう。

はちみつレモン

分量はひと器
2人分

① レモン汁を絞る
② はちみつを少量の湯で溶かす
③ レモン汁と②を混ぜる
④ グラスに氷を入れ、③を注ぎ、水を注ぎ、氷片を浮かす。

ピーチネクター

① 桃を1カットし、牛乳を1カップ、砂糖を大さじ2、レモン汁を大さじ1を加える。
② 材料を全部入れ、ミキサーで1分。
③ グラスに注ぎ、氷片を浮かす。

夏のかき揚げジュース

① 揚げたかき揚げを少量の湯で溶かす。
② グラスに氷を入れ、①を注ぎ、水を注ぎ、氷片を浮かす。

ひとくちメモ

オレンジヨーグルトゼリー

ゼラチンの使い方を覚えれば、アイスやゼリーが簡単に作れます。

材料(4人分)
オレンジジュース...大さじ1.5
水...大さじ3
オレンジジュース...200cc
(果汁100%)
プレーヨーグルト...100cc
砂糖...大さじ2

① 砂糖を沸かす
② 砂糖を沸かす
③ ジュースとヨーグルトを混ぜる
④ 溶けかけた液を加え、混ぜる
⑤ 水を加えて、沸かす。冷めたら、冷蔵庫で固める。