



月	火	水	木	金	土
お知らせ  7/7(水)七夕献立 夏らしいちらし寿司とそうめん七夕らしさを演出したいと思います。 おやつはフルーツ白玉です。おたのしみに!!			1 ごはん 酢鶏 ごましそきゅうり 味噌汁 豆ごはんおにぎり お茶 いりこ	2 ごはん 飛魚梅しそ巻揚げ ごぼう煮物 トマト すまし汁 ミルクくずもち お茶 昆布	3 サラダうどん トマト じゃが芋グリル焼 いりこ お茶
5 ごはん 手羽元さっぱり煮 バリポリきゅうり 味噌汁 青のりおにぎり お茶 野菜煮物	6 ごはん ★魚の南部焼き 人参トマトサラダ ビーンズスープ	7 七夕献立 鮭と大葉の ちらし寿司 高野煮物 焼ピーマン そうめん汁	8 飛魚そぼろごはん 豚肉となすの 味噌炒め バンサンスー すまし汁 梅じゃこおにぎり お茶 昆布	9 ごはん 魚のさっぱり焼き レタス海苔サラダ 味噌汁 ごぼうの唐揚げ お茶 いりこ	10 ワカメごはん 味噌汁 小丸パン お茶 するめ
12 ごはん イカじゃが ピーマンソテー もずくスープ 焼きのりおにぎり お茶 野菜煮物	13 ごはん 真珠蒸し ★カリカリきゅうり 味噌汁 みたらし芋団子 お茶 昆布	14 ごはん 魚の梅味噌焼き 夏野菜サラダ すまし汁 フルーツ白玉 お茶	15 夏野菜カレー 切干ハリハリ 煮豆 梅おかかおにぎり お茶 野菜煮物	16 ごはん ボークビーンズ ナス煮物 スティックきゅうり 味噌汁 そうめん汁 お茶	17 チキンライス 野菜スープ ロールパン お茶 いりこ
19 ごはん 厚揚げ甘酢炒め 梅ぶしきゅうり 夏豚汁 梅味噌おにぎり お茶 野菜煮物	20 サザエごはん じゃが芋と大豆の 煮物 蒸し茄子ゴマダレ すまし汁 かぼちゃ餅 お茶 するめ	21 ごはん 焼魚 かぼちゃ煮物 あらめ中華サラダ トマトスープ 豆腐プリン お茶 昆布	22 海の日 	23 スポーツの日 	24 鮭おにぎり 豚汁 小丸パン お茶 いりこ
26 冷やしうどん さくさく茄子 切干中華サラダ コーンおにぎり 牛乳 野菜煮物	27 ごはん 夏マーボー もやしのナムル 春雨中華スープ 黒ゴマ団子 お茶 するめ	28 ごはん 焼鯖の丸太焼き トマトとキュウリの ごま酢和え かぼちゃスープ じゃが芋グリル焼き お茶 昆布	29 ごはん トマトバーグ レタスとわかめの サラダ 味噌汁 すいか お茶 いりこ	30 ごはん アジの南蛮漬け なす田楽 すまし汁 梅キュウ海苔巻き お茶 するめ	31 炊き込みおこわ 味噌汁 小丸パン お茶 いりこ

都合により、献立・材料を変更する場合があります。★印は新メニューです。

8/13(金)14(土)16(月)はお盆特別保育のため、お弁当です。
 よろしく願いいたします。

★忙しいときの食事作りの工夫★

① あらかじめ献立を決めておく

夕方家に帰ってから「今日は何を作ろう」と考えては、それだけで時間がたってしまいます。朝出かける前に決めておけば、帰宅してからすぐ夕飯をつくることができます。冷凍の肉や魚も、朝、冷蔵庫に出したり、調味料に漬けておくと便利です。野菜も切っておくとさっと作れますよ。

② 買い物は週末にまとめて

1週間分まとめて買い物をすれば、ある程度献立も決めることができます。下ごしらえなどをしておくと便利です。足りないものがあればその時に買いに行き、無駄な買い物も減らすこともできます。

③ レンジを活用する【料理も】

フライパンで炒める前に、レンジを使うと時短になりますよ。

④ おかずをまとめて作っておく

作り置きできるおかずを作って冷凍にしたり、カレーやミートソースなど多めに作って、リメイクするのも一つの方法です。茹で野菜も多めに作っておくと、お浸しにしたり、汁の具にもなります。

お手軽で万能な食材厚揚げで簡単レシピ

厚揚げ南蛮漬け (6月の献立から)切っただけ焼いて漬けるだけです。

【材料】厚揚げ4枚 玉ねぎ1/2玉 人参1/5本 ピーマン1個

★酢:醤油:砂糖:水(3:2:2:5)の割合

【作り方】① 厚揚げはお好みの大きさに切る。

② 玉ねぎ・人参・ピーマンは細い千切りにして、ボウルに入れて、★印の調味料を入れて混ぜておく。

③ フライパンで両面を焼く。

④ 厚揚げが焼けたら、温かいうちに②の中に入れてしばらく漬けておく。

厚揚げもやしあんかけ 安くておいしいですよ。

【材料】厚揚げ2枚 もやし1/2パック 水溶き片栗粉

★醤油大さじ2 酢大さじ1 砂糖大さじ1 ごま油小さじ1 みりん大さじ1

【作り方】① 厚揚げは厚さを半分に切る。長さはお好みの大きさに切る

② フライパンで両面を焼く。

③ 厚揚げが焼けたらお皿に盛り付け、そのフライパンの中に★印の調味料ともやしを入れ、火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、厚揚げにかけて出来上がり。