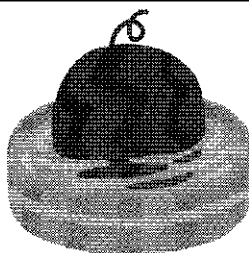


平成27年8月 行事予定表 & おへせレストラン献立表

※都合により一部変更することがあります

日	曜	行事予定 旬の食材	10時のおやつ	昼食	3時のおやつ
1	土		ウエハース	ロールパン クリームシチュー ツナサラダ	ハーベスト
3	月		いりこ	ごはん 切り干し大根の煮物 洋風炒り卵 高野豆腐の味噌汁	ふりかけおにぎり
4	火	みらい組クッキング	昆布	ごはん 肉じゃが けんちん汁	みらい組の手作りおやつ
5	水		かんぱん	ごはん 白身魚のおろし焼き もやしとしめじの炒め物 なすびの味噌汁	海苔塩おにぎり
6	木	国際メニュー：イン	バナナ	ライス チキンカレー サラダ	しや昆布おにぎり
7	金		チーズ	ごはん えぼろ入り卵焼き じゃが芋のマヨネーズ和え 豆腐と人参の味噌汁	鮭おにぎり
8	土		いりこ	ごはん 肉団子の甘酢和え きゅうりの酢味噌コーンスープ	ビスコ
10	月		昆布	ごはん 鮭のチーズ焼き 豆腐の酢じょうゆサラダ 具だくさん味噌汁	黒ゴマ塩おにぎり
11	火	新メニュー まっぱり鶏ごはん	ウエハース	ごはん まっぱり鶏ごはん エノキとキャベツの味噌汁	豆乳くずもち
12	水	旬：冬瓜	いりこ	ごはん 冬瓜のえぼろあん 油揚げの胡麻和え えのきのすまし汁	ゆかりとじゃこのおにぎり
13	木		ビスケット	お弁当（保育園から提供します）	
14	金		カルシウムせんべい	お弁当（保育園から提供します）	
15	土		いりこ	お弁当（保育園から提供します）	
17	月		昆布	ごはん 魚の煮付け 納豆 ごんにゃくの煮物 野菜の味噌汁	ふりかけおにぎり
18	火		チーズ	ごはん 牛肉のチンジャオ風 冷奴 きのことスープ	塩おにぎり
19	水		かんぱん	ごはん 揚げ豆腐 きゅうりとオクラのおかか和え きゃべつと油揚げの味噌汁	アーモンドフィッシュ
20	木		いりこ	ごはん 鶏手羽元のまっぱり煮 ツナのコールスロー しめじの味噌汁	ホットケーキ
21	金		バナナ	ごはん 厚揚げと白滝の煮物 きゅうりの即席漬け 具だくさん汁 フルーツ	ちりめんのおかかおにぎり
22	土	夏祭り	チーズ	スティックパン ミートボールスープ バナナ	ごまビスケット
24	月	お誕生会	いりこ	メロンパン 魚のバターホイル焼き スイートコーンスープ	おかかおにぎり
25	火		昆布	ごはん ひじきの煮物 蓮根の金平 すまし汁	ゆかりおにぎり
26	水	おやつ販売予定	チーズ	ミートスパゲティ 野菜たっぷりスープ バナナ	スティックパン
27	木		かんぱん	ごはん（ふりかけ） がんもの煮物 トマト きゅうりの漬物 じゃが芋の味噌汁	もちもち抹茶蒸しパン
28	金		ウエハース	お弁当の日	
29	土		ビスケット	カレーライス ベーコンスープ チーズ バナナ	パームクーヘン
31	月		いりこ	ごはん 鮭の塩焼き 蓮根の胡麻和え ミニトマト せうめん汁	ふりかけおにぎり



今月の旬や人気メニュー

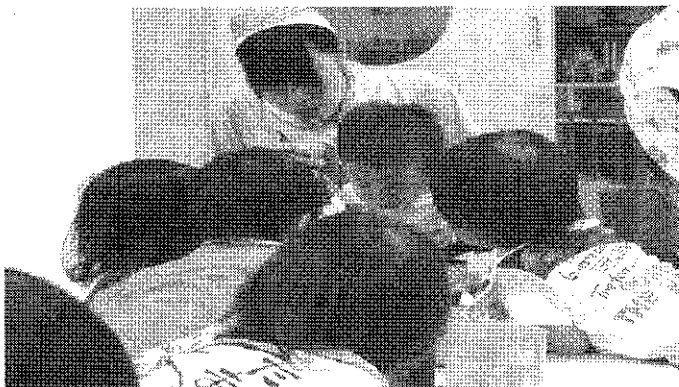
6日 インド料理 チキンカレー 10日 豆腐の酢醤油サラダ
2日 冬瓜のえぼろあん



8月のきゅうしょくだより

7月はゆめ組さんと一緒に
クッキングをしました。

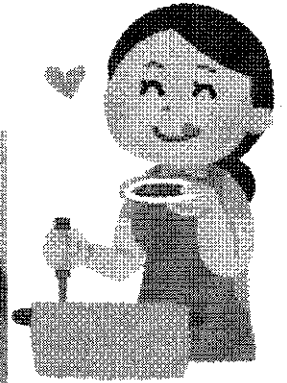
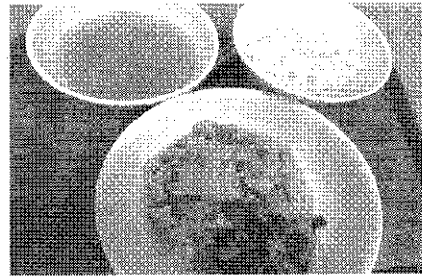
15日はゆめ組さんとおやつ作りに挑戦!! 今回のおやつに出す料理は・・・おやつにもよ〜く出てくる“いりこ”を使った『アーモンドフィッシュ』作りです! 今年に入って初めてゆめ組さんとお料理するので、楽しんでくれるかな〜と心配でしたが、そんな心配は必要ありませんでした。みんなエプロンを着て、きちんと椅子に座って待っていてくれました。料理に使う具材説明はもちろんです、フライパンなどの器具を持たせてみると、「おも〜い!」と言う子が意外と少なく「おもくな〜い!」と喜んで言っていました。いりこを炒める作業や調味料を入れる作業は、自分たちから積極的にして、調味料を入れた時の“ジュワ〜”っていう音にみんな釘づけでした。味見もして「おいしい」と喜んでいました。みんなとてもよく頑張りました。ありがとう。美味しかったです。



みんなが音や匂いに誘われている様子。(^ v ^)



順番に一人ずつ炒めていましたよ。(^ o ^) /



夏に食べるとおいしいよ

オクラ



アオイ科の植物で、アフリカ原産。別名陸蓮根(おかれんこん)。黄色い花が咲いてから4〜5日後の若いさを生食・煮食します。切るとぬめりがあります。

夏を元気で過ごす食生活のポイント

☆食欲をそそる工夫

酸味を使ってさっぱり料理

レモン汁の利用や酢の利用：焼き魚に酢醤油、冷たいスープ、おひたしなど

冷たくして

スープや汁物を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいですよ。

香りでアクセントをつける

香りの野菜を加えて味にポイントをつけるとよいですよ。梅・シソ・しょうがなど

☆魚・肉・大豆製品のどれかは食べよう

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかり補うことです。

魚・肉・大豆製品、卵のどれかを毎日食べるように心がけましょう。

☆夏野菜をたっぷり

トマト、ピーマン、いんげん、オクラなどの旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいですよ。

