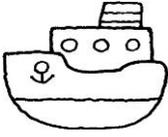


予定献立表



月	火	水	木	金	土
1 ごはん 魚さっぱり照り焼き モロヘイヤ納豆和え 味噌汁	2 ミートスパゲティ 夏野菜サラダ なす田楽	3 ごはん 厚揚げステーキ かぼちゃ煮物 トマト 味噌汁	4 ごはん ピーマン肉詰め 人参胡麻和え もずくスープ	5 料理保育 夏野菜カレー 切干ハリハリ ☆ぶどう豆	6 トマトスパゲティ 野菜スープ
味噌スコーン フルーツ 牛乳	梅じゃこおにぎり するめ お茶	冷やしぜんざい 昆布 お茶	焼おにぎり きゅうりスティック お茶	フルーツ白玉 お茶	おかかおにぎり いりこ お茶
8 ごはん 魚野菜蒸し焼 冬瓜そぼろあん 味噌汁	9 ごはん かぼちゃコロッケ 切干中華サラダ トマトスープ	10 小豆ごはん 手羽元さっぱり煮 さくさく茄子 すまし汁	11 山の日 	12 ごはん 豚肉甘酢炒め おくら胡麻和え 味噌汁	13 お盆のため 希望保育 (お弁当)
じゃがもち するめ お茶	コーンおにぎり 昆布 お茶	かぼちゃ団子 いりこ お茶		ジャムサンドパン するめ 牛乳	豆乳スティックパン いりこ 牛乳
15 お盆のため 希望保育 (お弁当)	16 梅じゃこごはん 味噌汁	17 ごはん マーボー茄子 もやしのナムル コーンと人参の スープ	18 ごはん 魚にんにく焼 ゴーヤソテー トマト 味噌汁	19 ごはん ポークビーンズ パリパリきゅうり とろろ昆布すまし汁	20 合研のため お弁当
ヨーグルト するめ お茶	じゃが芋グリル焼 昆布 牛乳	☆梅が枝餅 いりこ お茶	大学かぼちゃ するめ 牛乳	南瓜小丸パン きゅうりスティック 牛乳	レーズンロールパン 昆布 牛乳
22 合研のため お弁当	23 梅しろうどん 焼ピーマン 高野煮物	24 ごはん ミニがんと煮物 人参煮物 そうめん瓜酢の物 味噌汁	25 ごはん 蒸し鶏 もずく酢 むらくも汁	26 ごはん 焼鯖の丸太焼き コーンと大葉の かきあげ 味噌汁	27 鶏そぼろごはん 味噌汁
マカロニきなこ いりこ 牛乳	青のりじゃこおにぎり するめ お茶	大豆いりこ お茶	梅きゅう海苔巻き 昆布 お茶	豆腐だんご いりこ お茶	南瓜スティックパン するめ 牛乳
29 ごはん 鱈の南蛮漬け おくらおかか和え 味噌汁	30 料理保育 サザエごはん 高野と大豆の煮物 焼ナス 冬瓜スープ	31 ごはん いかじゃが 梅ぶしきゅうり 味噌汁	~おしらせ~ 8/13(土) お盆のため希望保育 15(月) (お弁当、お茶の用意をお願いします。) 8/16(火) 市場休業のため軽食とします。 8/20(土) 22(月) 合研のためお弁当 8/30(火) ぽぶら組 焼きナス作り (炭火で焼きます。エプロン三角巾の準備をお願いします。)		
豆腐きなこケーキ 昆布 牛乳	豆乳くずもち いりこ お茶	米粉パン するめ 牛乳			

★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。
「今日は何を作ろう」と帰ってから考えては、それだけで時間がたってしまう。決めておけば、帰宅してからすぐ取り掛かることができます。冷凍の魚や肉も朝、冷蔵庫に出して置いたり、調味料につけておくと便利。野菜を切っておくとぱっと作れますよ。
- ② 買い物は週末にまとめて。
一週間分をまとめて買い物すれば、一週間の献立もある程度決めることができます。足りないものがあれば、週の間はそのものだけを買うに行けば、無駄なものを買うことなく節約にもなりますよ。
- ③ 電子レンジを使う。(レンジで料理をする)
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手です。茹で野菜も多めにしておくと、お浸しも作れるし、味噌汁の具にもなりますよ。



ミートソースの作り方

8/2にスパゲティミートソースをします。トマトがおいしいこの季節にたっぷり入れて作ります。

【材料5人分】合挽きミンチ200g 玉葱1個 人参1/2本 ピーマン1個
トマト大1個 にんにく ◎ケチャップ◎ソース◎醤油◎みりん
オリーブ油

【作り方】① 野菜はみじん切りにしておく。

② フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを弱火で炒める(決して焦がさない!)。香りが出てきたら①の野菜をじっくり炒める。

③ 野菜がしなっとしてきたら、ミンチを入れ炒める。ミンチに火が通ったら、細かく刻んだトマトを入れ、煮込む。(この時水分が少なければ、お水を入れる。)

④ ある程度煮込んだら、味見をし、◎印の調味料を入れ、味を整える。

*炒めたナスや茹でたじゃが芋にかけてチーズをのせれば、グラタン

