

月	火	水	木	金	土
1 中華丼・たくあん・オクラの酢の物・メロン	2 ピーマンの肉詰め・ポイルキャベツ・油揚げの味噌汁・マロニーサラダ・スイカ	3 ポークケチャップ・きゅうりのゆかり和え・すまし汁・パイナップル	4 厚揚げと豚肉の甘辛煮・ツナサラダ・ワカメスープ・オレンジ	5 魚のフライ・ミニトマト・アスパラの酢の物・南瓜の味噌汁・バナナ	6 和風ポトフ・牛肉と野菜のカレー炒め・メロン
〔9時〕 ①牛乳・かすてらぼーろ ②牛乳・ぼたぼた焼き 〔3時〕ぎょうざピザ	〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・醤油せんべい 〔3時〕牛乳・黒糖蒸しパン	〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕そうめん	〔9時〕 ①牛乳・つな揚げ ②牛乳・バタークラッカー 〔3時〕牛乳・マドレーヌ	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕リンゴゼリー	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト・チョコメロンパン
8 若竹汁・ニラ玉炒め・スイカ	9 タンダーチキン・ポイル野菜・かまぼこのゴマ入り酢の物・白菜の味噌汁・ぶどう	10 肉じゃが・ほうれん草のピーナッツ和え・冬瓜スープ・メロン	11 山の日 	12 ツナと豆腐のナゲット・ポイルキャベツ・エリンギとカリカリベーコンのサラダ・ナスの味噌汁・バナナ	13 お盆休み (お弁当) 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕お菓子
15 お盆休み (お弁当)	16 サーモンのチーズ焼き・ポイルブロッコリー・ひじきの酢の物・オクラ入り味噌汁・バナナ	17 こんにゃくのきんぴら・和風サラダ・豆腐とワカメのスープ・スイカ	18 レンコンと豚肉の炒め物・春雨の酢の物・じゃが芋の味噌汁・パイナップル	19 とり天・ミニトマト・キャベツの塩昆布和え・すまし汁・メロン	20 牛丼・たくあん・ポテトサラダ・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト・シュガーパン
〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕お菓子	〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕牛乳・豆腐ドーナツ	〔9時〕 ①牛乳・白い風船 ②牛乳・つな揚げ 〔3時〕うどんの肉味噌がけ	〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・かすてらぼーろ 〔3時〕牛乳・みたらし団子	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕オレンジ寒天	
22 カレーライス・福神漬け・ハリハリサラダ・ぶどう	23 松風焼き・ミニトマト・ちりめん粉の酢の物・なめこの味噌汁・バナナ	24 麻婆ナス・ナムル・もずくスープ・パイナップル	25 野菜のツナ炒め・ピーンズサラダ・すまし汁・メロン	26 魚の竜田揚げ・ポイルキャベツ・ワカメの酢の物・厚揚げの味噌汁・オレンジ	27 けんちん汁・ウインナーソテー・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト・コーンパン
〔9時〕 ①牛乳・ハーベスト ②牛乳・星たべよ 〔3時〕ジャージャー麺	〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・黒かりんとう 〔3時〕牛乳・チーズまんじゅう	〔9時〕 ①牛乳・かすてらぼーろ ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕炊き込みご飯	〔9時〕 ①牛乳・歌舞伎揚げ ②牛乳・白い風船 〔3時〕牛乳・チョコチップスコーン	〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳・バナナきな粉	
29 豚汁・ベーコンとポテトの炒め物・オレンジ	30 サバの味噌煮・すまし汁・バナナ	31 豚肉とキャベツの中華煮・ちくわのゴマ和え・チンゲン菜の味噌汁・ぶどう			
〔9時〕 ①牛乳・白い風船 ②牛乳・醤油せんべい 〔3時〕牛乳・クッキー	〔9時〕 ①牛乳・バタークラッカー ②牛乳・ハーベスト 〔3時〕牛乳・とうもろこし蒸しパン	〔9時〕 ①牛乳・かすてらぼーろ ②牛乳・つな揚げ 〔3時〕牛乳・シリアルおこし			



お盆は夏野菜で精進料理

仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが、精進料理。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を余すところがなく使い切って無駄を出さないようにしたりするのが特徴です。
お盆には、きゅうりの酢の物やかぼちゃの煮付けなど、旬の野菜を生かした精進料理で、子どもたちと一緒に、仏様の供養をしましょう。



今月の季節の野菜は オクラです
8月1日(月) **オクラの酢の物**

今月のケーキ
8月10日(水) **ブルーベリージャムのパウンドケーキ**

