

献立表 2024年8月

	日	月	火	水	木	金	土						
					1日	2日	3日						
朝食					ご飯 かんもとなすの煮物 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (のりかつおCa)	雑炊 (わかめ) 白菜とあさりの煮物 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 ごぼろと竹輪の煮物 味噌汁 (しめじ) ふりかけ (さけCa)						
昼食					ご飯 豚しゃぶ風 アスパラのソテー ひじきのサラダ すまし汁 (鮎)	ご飯 和風ハンバーグ 里手の煮付け 春菊のお浸し 味噌汁 (もやし) フルーツ (バナナ)	ご飯 さわらの漬け焼き おからとひじき煮 もやしのお浸し 味噌汁 (なめこ)						
15時					田舎まんじゅう	星たべよ	パウムクーヘン						
夕食					ご飯 鶏肉のチーズ焼き ウィンナーじゃが モロヘイヤの和え物	ご飯 魚の竜田あげ野菜あん 焼売 法蓮草おかかマヨ和え	ご飯 鶏肉とピーマンの炒め物 蓮根の煮物 ブロッコリーサラダ						
4日		5日		6日		7日		8日		9日		10日	
朝食	ご飯 イカ団子煮 味噌汁 (たまねぎ) 小付け (桜漬)	ご飯 里芋炒め煮 味噌汁 (えのき) ふりかけ (たらこCa)	ご飯 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁 (玉ねぎ) 小付け (たいみそ)	パン (レーズンロール) マカロニソテー コンソメスープ (菜の花) 牛乳	ご飯 舞茸牛蒡煮 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (たらこCa)	雑炊 (カニカマ) 高野豆腐煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 糸豆腐煮 味噌汁 (法蓮草) ふりかけ (のりたまごCa)						
昼食	ちらし寿司 五目豆 菜の花の辛子和え すまし汁 (わかめ)	とろろうどん 揚げ茄子煮付け 冷奴 フルーツ (バナナ)	ご飯 赤魚の旨塩焼き エビ焼売 小松菜わさび醤油和え 味噌汁 (人参)	天津飯 キャベツなめこ煮 春雨サラダ 味噌汁 (鮎) フルーツ (バナナ)	ご飯 エビマヨ さつま芋と鶏肉煮 もずく酢 中華スープ (玉ねぎ)	ご飯 照り焼きチキン スノケティソテー 菜の花のお浸し 味噌汁 (もやし) フルーツ (バナナ)	ご飯 焼込みハンバーグ チンゲン菜のソテー キャベツとハムの和え物 コンソメスープ (大根ぼ)						
15時	夏色あさがお	お好み焼き	どら焼き	ヨーグルト	とけないアイス	ロールケーキ	プッシュケーキ						
夕食	ご飯 豚肉と豆腐のオイスター炒め ぜんまいの煮つけ 水菜のサラダ	ご飯 チキンカツ 青梗菜のクリーム煮 白菜のおかか和え	ご飯 豚肉のしぐれ煮 もやし炒め たらもサラダ	ご飯 魚のカレーパン粉焼き 金時煮 大根サラダ	ご飯 とんてき風 かぶの煮物 トマトと大葉の和え物	ご飯 鮎の西京焼き 金時煮 グリーンサラダ	ご飯 スノケティソテー 切干の炒り煮 ごぼうサラダ						
11日		12日		13日		14日		15日		16日		17日	
朝食	ご飯 干しエビ入り白菜と厚揚げ煮 味噌汁 (小松菜) 小付け (たくあん)	ご飯 肉団子の照焼き風 味噌汁 (キャベツ) ふりかけ (さけCa)	ご飯 かんぴょう煮 味噌汁 (大根) 小付け (のり佃煮)	パン (バターロール) ベーコンソテー コンソメスープ (きのこ) 牛乳	ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁 (えのき) ふりかけ (のりたまごCa)	雑炊 (えび) なめこ豆腐 ジュース (ｷｯｸ&ﾌﾞﾙ) 小付け (かつば漬)	ご飯 角麩の炒り煮 味噌汁 (法蓮草) ふりかけ (たらこCa)						
昼食	ご飯 白身魚のフライ さつま芋レモン煮 アスパラのツナ和え コンソメスープ (大根ぼ)	ご飯 鶏肉の菜種焼き はんぺん煮付け 南島のピーナツ和え 味噌汁 (ごぼう) フルーツ (バナナ)	カレーライス (ポーク) 厚焼き卵 白菜しめじ和え フルーツ (みかん缶)	ご飯 鶏の中華香味ソース 南島煮 菜の花の梅肉和え 中華スープ (あさり) フルーツ (バナナ)	ためきうどん か二焼売 法蓮草のしそマヨ和え フルーツ (バナナ)	ご飯 さわり照り焼き チャブチエ風炒め 海藻サラダ 味噌汁 (えのき) フルーツ (バナナ)	ご飯 コロクック盛り合わせ れんこんの金平 ﾌﾞﾙｺﾞｰの胡麻ﾄﾞﾚ和え すまし汁 (かまぼこ)						
15時	ヨーグルト	白い風船	ホットケーキ	水ようかん	雪の宿	黒糖まんじゅう	とけないアイス						
夕食	ご飯 麻婆茄子 もやしにら炒め コーンサラダ	ご飯 さばの柚子風味焼き ごぼう煮 いんげんサラダ	ご飯 魚のから揚げ ごぼう煮 マカロニサラダ	ご飯 厚揚げの肉味噌かけ スナックエンドウの炒め煮 浅漬け風サラダ	ご飯 たらの塩野菜あんかけ ピーマンのしぎ炒め トマトのおろし和え	ご飯 干草焼き ピーマンのしぎ炒め 白菜の柚香和え	ご飯 あじの粕漬風焼き アズメの胡麻ﾄﾞﾚ和え ひじきのサラダ						
18日		19日		20日		21日		22日		23日		24日	
朝食	ご飯 茄子と豚肉の煮物 味噌汁 (もやし) 小付け (桜漬)	ご飯 菜の花の煮物 味噌汁 (南瓜) ふりかけ (のりかつおCa)	ご飯 肉団子甘酢あん 味噌汁 (なす) 小付け (梅びしお)	パン (バターロール) ベーコン炒め コンソメスープ (大根) 牛乳	ご飯 ピーマンと半平の甘辛炒め 味噌汁 (えのき) ふりかけ (のりたまごCa)	味噌おしじや 冬瓜煮 乳酸菌飲料 小付け (たくあん)	ご飯 えび団子煮 味噌汁 (しめじ) ふりかけ (さけCa)						
昼食	ご飯 魚のピカタ 小松菜のクリーム煮 アスパラサラダ コンソメスープ (大根)	ご飯 和風ロールキャベツ 春雨のソテー おろし和え 味噌汁 (ごぼう) フルーツ (バナナ)	赤飯 天ぷら たけのこ煮 白和え 味噌汁 (とろろ昆布) フルーツ (ｷｯｸ&ﾌﾞﾙ)	ご飯 たらの味噌あんかけ 里手のジャーマンソテー 法蓮草の磯和え すまし汁 (豆腐) フルーツ (バナナ)	ご飯 肉豆腐 青梗菜の塩炒め わかめの酢の物 味噌汁 (キャベツ) フルーツ (バナナ)	ご飯 赤魚の幽庵焼き 焼きなす パンブキンサラダ 味噌汁 (小松菜) フルーツ (バナナ)	ご飯 さばの塩焼き 蓮根の煮物 わさび醤油和え 味噌汁 (たまねぎ)						
15時	あんぱん	たい焼き	いちごショートケーキ	ドーナツ	ココアムース	抹茶まんじゅう	瀬戸の汐揚						
夕食	ご飯 鶏肉の竜田焼き 白菜フレーク煮 法蓮草塩昆布和え	ご飯 鮎の胡麻照り焼き ひじき煮 マゼドアンサラダ	ご飯 豚肉のスタミナ炒め かんもの煮付け トマトのドレッシングかけ	ご飯 オムレツミートソース 揚げなすの煮浸し スバゲティサラダ	ご飯 おしの上切揚げ きのことソテー 玉葱と枝豆のサラダ	ご飯 丸餅 キャベツ 海藻サラダ	ご飯 鶏肉の魚角風 1tともやしのﾓｸﾞｰ炒め かりﾌﾗｰのゆかり和え						
25日		26日		27日		28日		29日		30日		31日	
朝食	ご飯 厚焼き卵 味噌汁 (切干) 小付け (かつば漬)	ご飯 厚揚げきんぴら 味噌汁 (南瓜) ふりかけ (たらこCa)	ご飯 揚げ茄子煮 味噌汁 (菜の花) 小付け (たいみそ)	パン (レーズンロール) Mixベジ入り炒り卵 コンソメスープ (玉ねぎ) 牛乳	ご飯 豚牛蒡炒め 味噌汁 (えのき) ふりかけ (のりたまごCa)	雑炊 (ツナ) 筑前煮 乳酸菌飲料 小付け (かつば漬)	ご飯 卵の花 味噌汁 (玉葱) ふりかけ (のりかつおCa)						
昼食	きつねうどん 湯豆腐みぞれあん カニサラダ フルーツ (バナナ)	ご飯 豚肉オニオンソース エビキャベツ炒め 小松菜の辛子和え すまし汁 (とろろ昆布) フルーツ (バナナ)	ご飯 あじの西京焼き 切干の炒り煮 もやしのゆかり和え すまし汁 (えのき)	ご飯 豆腐ハンバーグ 春雨煮 トマトの酢の物 コンソメスープ (法蓮草) フルーツ (バナナ)	ご飯 魚の野菜あんかけ 高野の白煮 キャベツサラダ 味噌汁 (切干)	ご飯 豚肉の生姜炒め 菜わん蒸し なめ茸おろし フルーツ (バナナ)	ご飯 鶏肉の塩パン粉焼き 南瓜の煮付け いんげんおろしかけ 味噌汁 (なす)						
15時	乳菓まんじゅう	とどやきチョコ	オレンジゼリー	白ごしあん饅頭	クリームパン	プリン	星たべよ						
夕食	ご飯 BBQチキン ポテトソテー カレーマカロニサラダ	ご飯 魚のもろみ焼き 里芋塩炒め 大根サラダ	ご飯 青椒肉絲 さつま芋の甘煮 冷奴	ご飯 さばの煮つけ れんこん生姜炒め もやしの錦糸和え	ご飯 鶏肉のデミ煮 カリフラワー炒め おからサラダ	ご飯 さわら梅ソテー焼き 白菜とあさり煮 桜豆サラダ	ご飯 魚のみりん焼き ごま煮 味噌汁 (もやし)						

8月31日は「野菜の日」です。

野菜の良さを見直してもらうため「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、食料品流通改善協会や全国青果物商業協同組合連合会など9団体が昭和58年(1983年)に制定した記念日です。



答えは裏面を確認

**【問題】**  
トマトは、世界に何種類くらいあるでしょう?  
① 10種類 ② 100種類 ③ 1000種類以上

**【問題】**  
ピーマンは熟したら何色になるでしょう?  
① 赤色 ② 青色 ③ 深緑色

**【問題】**  
なすには、紫色以外にもいろいろ色があります。ほんとは何色は?  
① 白色 ② 黄色 ③ オレンジ色

**【問題】**  
きゅうりについていて白い粉のようなものは、なんと呼ばれているでしょう?  
① 菌糸 ② フルーツ ③ でんぷん