

8・9月

もいつけ表

B



今月の行事食

9月 1日(月)「夏ばて解消の献立」

9月16日(火)「郷土料理の献立」

9月25日(木)「食物繊維の多い献立」

9月26日(金)「滋賀県の献立」

1日(月) 夏ばて解消の献立 豚肉のくわ焼き 金時草の梅風味和え ごはん なら玉みそ汁	2日(火) 豆乳プリン 鶏肉と野菜の黒酢あん ごはん 水ギョーザスープ	3日(水) いわしのカリカリフライ(2尾) 江戸っ子煮 ごはん 鶏ごぼう汁	28日(木) みかんシロップの フルーツ白玉 ごはん 野菜スープ	29日(金) 鶏肉のチリソース 切干し大根とツナのごまドレッシング和え ごはん 春雨のみそスープ
8日(月) 魚(しいら)のいしり風味焼き ひじきの炒め煮 ごはん 夏野菜のごま汁	9日(火) 鶏肉の香味ソース いか焼きそば ごはん 冬瓜のサンラータン	10日(水) 肉みそ丼 (麦ごはん) えび団子のスープ	11日(木) ハンバーグ チキンとパスタのサラダ ごはん 米粉の クラムチャウダー	12日(金) 春巻き 割干し大根の中華漬物 ごはん 厚揚げの オイスターカレー煮
15日(月) 敬老の日	16日(火) 郷土料理の献立 さばの竜田揚げ 切干し大根と青菜のごまドレッシング和え ごはん じゃがいもと 麩のみそ汁	17日(水) 四方はべんのごま揚げ きんぴらごぼう ごはん 芋団子汁	18日(木) チリペッパーチキン 卵入りシーザーサラダ ごはん 串麩と大豆の トマト煮	19日(金) ハムステーキ 海藻サラダ ごはん カレーライス
22日(月) 魚(ほっけ)の色付け 春雨の酢の物 ごはん 厚揚げのみそ汁	23日(火) 秋分の日	24日(水) ヤンニャムチキン チョレギサラダ ごはん カムジャタン風 スープ	25日(木) 食物繊維の多い献立 チキンナゲット(2個) ごぼうのサラダ ごはん ビーンズシチュー	26日(金) 滋賀県の献立 ししゃも天ぷら(2尾) かんぴょうのおひたし ごはん 赤こんにゃくの じゅんじゅん
29日(月) 鶏五目チャーハン (バターライス) ごはん ごまピリ辛スープ	30日(火) 根菜入りつくね かぼちゃのそぼろ煮 ごはん 豆乳入りみそ汁	見直そう! 夏休み明けの生活リズム 朝ごはんは食べていますか? 早寝、早起きをしていますか? 2学期も元気に過ごしましょう!		