



月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
<p>8・9月</p> <p>みなみ</p>	<p>アルファ化米とは</p> <p>炊いたり蒸したご飯を、熱風で素早く乾燥させたお米のことです。アルファ化米は、腐りにくいけど、炊いたご飯と同じデンプンの形をしているます。そのため、「短時間で料理ができる」、お湯や水でも「ふやかすだけで食べられる。」便利なご飯です。</p>		<p>※えだまめのしおゆで</p> <p>※ドライカレー</p> <p>※むぎごはん コンソメスープ 29日</p>	<p>※キャベツとツナのソテー</p> <p>オムレツ</p> <p>※コッペパン ※ポークビーンズ 30日</p>
<p>にんじんシリシリ</p> <p>※チャンプルー</p> <p>※ごはん ※たまごいりアーサーじる おひたし 2日</p>	<p>ぎょにくソーセージ</p> <p>やきのり</p> <p>ゼリー</p> <p>α化わかめごはん ※岐福(ぎふ)みそしる 3日</p>	<p>パンサンスー</p> <p>はるまき</p> <p>※ちゅうかめん ※ジャージャーめん 4日</p>	<p>くきわかめのいために</p> <p>ツナごはん</p> <p>※むぎごはん ※あつあげのみそしる 5日</p>	<p>※かてめし</p> <p>※ぶたにくのながねぎいため</p> <p>※ごはん ※まゆたまじる 6日</p>
<p>わふうハンバーグ</p> <p>※ごはん ※岐福(ぎふ)そうでんみそしる 9日</p>	<p>※ナムル</p> <p>※ぶたキムチ</p> <p>※ヨーグルト</p> <p>※ごはん ※アサリととうふのスープ 10日</p>	<p>※ひじきとだいずのもの</p> <p>※シヤモのくろごまあげ れいとうみかん</p> <p>※むぎごはん ※いなにわうどんじる 11日</p>	<p>あんにと豆腐</p> <p>※チンジャオロース</p> <p>※むぎごはん ※コーンたまごスープ 12日</p>	<p>※もやしのソテー</p> <p>イワシのマリネ</p> <p>※くろパン ※ラビオリスープ 13日</p>
<p>けいろうのひ</p> <p>16日</p>	<p>さんまのおろしに つきみデザート</p> <p>※ごはん ※かぼちゃいりうちまじる 17日</p>	<p>※ピーズサラダ</p> <p>グリーンポテト</p> <p>※ソフトめん ペスカトーレソース 18日</p>	<p>※こまつなのごまあえ</p> <p>※カツオにつけ</p> <p>おはぎ</p> <p>※むぎごはん ごもくきのこじる 19日</p>	<p>※カラフルサラダ</p> <p>※フライビーンズ</p> <p>ジャム</p> <p>※しよくパン ※かいばしらのチャウダー 20日</p>
<p>ふいかえきゅうじつ</p> <p>23日</p>	<p>ギョーザ</p> <p>※ちゅうかどんぶり</p> <p>※ごはん わかめスープ 24日</p>	<p>じゃがいものきんぴら</p> <p>※ちくわのこうみあげ れいとうみかん</p> <p>※むぎごはん ※なすのみそしる 25日</p>	<p>※きりぼしだいこんのうめあえ</p> <p>※あつあげのそぼろあんかけ</p> <p>※むぎごはん ※さつまいもいりとうにゅうじる 26日</p>	<p>フルーツポンチ</p> <p>※きのこスパゲティ</p> <p>クロワッサン</p> <p>ポテトスープ 27日</p>
<p>※こまつなのおかかあえ</p> <p>とりてん</p> <p>※ごはん ※きんしたまごのすまじる 30日</p>	<p>まゆたまじり</p> <p>まゆの形に似せた団子を汁に入れて柔らかくなるまで煮て作る汁です。</p> <p>かてめし</p> <p>ご飯の量を増やすため、具材を入れて作った味ご飯</p>	<p>あじのたび</p> <p>こんげつは『さいたまけん』</p>		<p>鉄分(てつぶん)が多いこんだての日</p> <p>食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日</p> <p>(にほんがたしよく)「日本型食事」の日</p>
				<p>災害時の食事</p> <p>お月見の献立</p> <p>お彼岸の献立</p> <p>今月の行事食</p>