

あおばの献立

8月

| 日 曜 | 主 食 | 3歳未満児 午前おやつ | 副 食 | 午 後 おやつ | 日 曜 | 主 食 | 3歳未満児 午前おやつ | 副 食 | 午 後 おやつ |
|------|-------|----------------|---|-----------------|------|-------|----------------|---|-------------------|
| 1 火 | 胚芽ごはん | お茶 おかき | ・鶏肉のねぎ焼き・きゅうりの酢の物 ・春雨のすまし汁・すいか | お茶 メロンゼリー | 17 木 | 胚芽ごはん | お茶 せんべい | ・酢豚・カリフラワーのサラダ ・チンゲン菜のスープ・すいか | 豆乳 じゃがいものお好み焼き |
| 2 水 | 胚芽ごはん | お茶 あられ | ・野菜のかき揚げ・高野豆腐の煮物 ・なすのみそ汁・あまうり | お茶 せんべい | 18 金 | 胚芽ごはん | お茶 おかき | ・鮭の塩焼き・なすの揚げ煮 ・じゃがいものみそ汁・漬物・巨峰 | お茶 ドールアイス |
| 3 木 | 胚芽ごはん | お茶 おかき | ・茹で豚の梅ドレッシング和え ・とうもろこし ・なめこのみそ汁・ぶどう | 豆乳 大学かぼちゃ | 19 土 | 豚丼 | | ・大根のみそ汁・りんご | |
| 4 金 | 胚芽ごはん | お茶 あられ | ・さばの竜田揚げ・夏野菜のマリネ ・玉葱のみそ汁・すいか | お茶 ぶどうアイス | 21 月 | 胚芽ごはん | お茶 あられ | ・厚揚げの和風マーボー ・小松菜とひじきのおひたし ・なめこのみそ汁・巨峰 | 豆乳 かぼちゃドーナッツ |
| 5 土 | 胚芽ごはん | | ・トマト・福神漬け ・チキンカレー・りんご | | 22 火 | 胚芽ごはん | お茶 せんべい | ・トマトハンバーグ・ポテトサラダ ・コーンスープ・梨 | お茶 バニラアイス |
| 7 月 | 胚芽ごはん | お茶 おかき | ・あじの南蛮漬け ・オクラとキャベツの和え物 ・ずいきのみそ汁・ぶどう | 豆乳 マシュマロおこし | 23 水 | 胚芽ごはん | お茶 あられ | ・ささみの甘酢あんかけ ・切り干し大根の煮物 ・じゃがいものみそ汁・ぶどう | お茶 くずきり |
| 8 火 | 胚芽ごはん | お茶 せんべい | ・肉巻き・ひじきのサラダ ・冬瓜のみそ汁・あまうり | お茶 あんみつ | 24 木 | 胚芽ごはん | お茶 せんべい | ・いかのかりん揚げ ・もやしとちくわの甘酢和え ・大根のみそ汁・すいか | お茶 きなこ豆 |
| 9 水 | 胚芽ごはん | お茶 あられ | ・マーボナス・枝豆 ・キャベツのみそ汁・すいか | お茶 メロンシャーベット | 25 金 | 胚芽ごはん | お茶 おかき | ・アジフライ ・きゅうりとトマトのサラダ ・キャベツのスープ・ぶどう | お茶 冷やしぜんざい |
| 10 木 | 胚芽ごはん | お茶 おかき | ・春雨サラダ・トマト ・ハヤシライス・ぶどう | お茶 わらびもち | 26 土 | 胚芽ごはん | | ・浅漬け・豚汁・梨 | |
| 12 土 | 中華丼 | | ・コーンスープ・梨 | | 28 月 | 胚芽ごはん | お茶 あられ | ・魚のカレー揚げ ・切り干し大根のマリネ ・きのこのすまし汁・すいか | お茶 ソーダアイス |
| 14 月 | 胚芽ごはん | | ・ナムル・肉団子汁・りんご | | 29 火 | 枝豆ごはん | お茶 せんべい | ・とんかつ ・ブロッコリーの梅おかか和え ・チンゲン菜のスープ・すいか | 紅茶 パウンドケーキ |
| 15 火 | マーボー丼 | | ・わかめのスープ・梨 | | 30 水 | 胚芽ごはん | お茶 おかき | ・豆腐のサラダ・福神漬け ・夏野菜カレー・梨 | 豆乳 ウインナードッグ |
| 16 水 | 胚芽ごはん | | ・ブロッコリー・ハヤシライス・りんご | | 31 木 | 胚芽ごはん | お茶 せんべい | ・長いものすりみフライ ・キャベツのサラダ ・みょうがのみそ汁・すいか | お茶 甘夏ゼリー |

季節の食べものことわざ

『青田から 飯になるまで水加減』

夏の日盛り。青田を吹き抜ける風は、暑さの中にも爽やかな気分を感じさせてくれるものです。

田植えの終わった後から、田んぼでは水の管理が大変です。

田に引く水を上手に加減することによって稲作がうまくいくのと同じように、米飯を炊くときにも水加減は大切です。

大は広い田んぼ、小は小さな釜の中と、対比しているのが面白く、米と水の深いかかわりがあることがわかります。

