



令和5年 9月献立表

ミルクたんぽぽ園

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|-----|---|-----|---|-----|--|-----|--|-----|--|-----|--|
| | | | | | | | | 1日 | 鮭ときのこの炒め物 胡麻和え 味噌汁 ご飯 牛乳 パン | 2日 | 焼きうどん 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 チーズ |
| 4日 | 切干大根のチャブチェ風 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 鯖缶サンド | 5日 | 西京焼き 春雨きんぴら すまし汁 ご飯 牛乳 ブロccoliリードーナツ | 6日 | 高野豆腐のからあげ 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 きなこ棒 | 7日 | けんちん煮 和え物 味噌汁 麦ご飯 果物 牛乳 おにぎり | 8日 | 重陽の節句 茄子のはさみ焼き 煮物 つみれ汁 炊き込みご飯 牛乳 フルーツヨーグルト | 9日 | お好み焼き けんちん汁 おにぎり 牛乳 パナナケーキ |
| 11日 | 麻婆茄子 ナムル スープ ご飯 果物 牛乳 かりかりいりこ | 12日 | エビカツ サラダ スープ パン 牛乳 カップケーキ | 13日 | タコライス 人参しりしり スープ 果物 牛乳 練り切り | 14日 | 鮭の塩焼き 含め煮 味噌汁 ご飯 牛乳 りんごと豆腐のドーナツ | 15日 | 豚肉と野菜の蒸し物 糸こんにゃくの炒めもの 味噌汁 炊き込みご飯 牛乳 スイートポテト | 16日 | 鰻のかば焼き丼 和え物 味噌汁 牛乳 果物 |
| 18日 | 敬老の日 | 19日 | 餃子 和え物 スープ ご飯 牛乳 さつまいの豆乳アイス | 20日 | ハヤシライス サラダ 果物 牛乳 豆腐黒ゴマもち | 21日 | 焼き豚 和え物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 おにぎり | 22日 | 秋彼岸 野菜の天ぷら 冬瓜のあんかけ 鶏汁 麦ご飯 牛乳 おはぎ | 23日 | 秋分の日 |
| 25日 | アジフライ 五目煮 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 牛蒡のココアケーキ | 26日 | つくね 焼き野菜 味噌汁 ご飯 牛乳 (ふれあい) お好み焼き風せんべい | 27日 | ししゃも南蛮 びーまんとちくわの甘辛炒め かきたま汁 ご飯 牛乳 (ふれあい) お月見団子 | 28日 | からあげ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 (ふれあい) チヂミ | 29日 | 中秋の名月 鯖缶の炒り豆腐 酢の物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 果物 | 30日 | ドリア サラダ 果物 牛乳 ラスク |

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

9月9日 *重陽の節句(菊の節句)五節句のひとつ。奇数は陽の数であり、陽数の極である9が重なることから「重陽」と呼ばれ、菊の花を飾る等、邪気を払って長寿を願うという風習がある。

9月29日 中秋の名月 「十五夜(満月の意味)」または、芋の季節なのでその収穫を感謝しお供えする「芋名月」と呼ばれる。

秋彼岸 9月20日から9月26日 秋分の日の前夜を秋のお彼岸という。秋彼岸には、はぎの花の季節由来の「おはぎ」を食べる。お彼岸には旬の味覚を食卓に並べて、季節の訪れを楽しむのもよいでしょう。

9月 旬の食材、かぼちゃ、さつまいも、里芋、きのこ類、なす、栗、ぶどう、なし、鮭、さんまなど

