



平成29年 9月献立

ミルクたんぽぽ園

月	火	水	木	金	土
				1日 中華丼 スープ 果物 牛乳 マンゴープリン	2日 ハヤシライス サラダ 牛乳 果物
4日 鮭のちゃんちゃん焼き 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 野菜蒸しパン	5日 パスタ サラダ 牛乳 おにぎり	6日 焼きコロッケ サラダ スープ パン 牛乳 おやき	7日 メンチカツ 卵の花 味噌汁 ご飯 牛乳 豆腐シフォン	8日 重陽の節句☆ 野菜の煮びたし ごま豆腐 粟ご飯 すまし汁 牛乳 寒氷	9日 サラダ丼 味噌汁 牛乳 カメさんパン
11日 高野とひき肉の煮物 五目きんぴら すまし汁 ご飯 牛乳 グリッシーニ	12日 鯖のそぼろ丼 味噌汁 牛乳 果物	13日 おろしハンバーグ サラダ 味噌汁 ご飯 フルーツ豆乳 かぼちゃモンブラン	14日 千草焼き さつまいものきんぴら すまし汁 ご飯 牛乳 ゼリー	15日 中秋の名月献立☆ さんまの煮つけ 酢の物 味噌汁 炊き込みご飯 牛乳 月見団子	16日 お好み焼き おにぎり 味噌汁 牛乳 クッキー
18日 敬老の日 	19日 アジフライ 白和え 味噌汁 ご飯 牛乳 果物	20日 秋彼岸献立☆ なすビーンズ 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 おはぎ	21日 野菜たぶり卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 ご飯 牛乳 キャロットゼリー	22日 中国風おやき サラダ スープ 果物 牛乳 シューラスク	23日 秋分の日 
25日 焼き飯 焼売 スープ 牛乳 ムース	26日 たらのケチャップあんかけ 和え物 スープ ご飯 牛乳 じゃこトースト	27日 けんちん煮 酢の物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 さつまいものケーキ	28日 ラザニア風 サラダ スープ パン 牛乳 みたらし団子	29日 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもの和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 大根もち	30日 オムライス サラダ 果物 牛乳 果物

※都合によりメニューが変更になる場合があります。

重陽の節句(菊の節句) 9月9日 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。
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 いんげん、オクラ、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

噛む8大効用「ひみこの歯がいーぜ」

ひ⇒肥満を防ぐ み⇒味覚の発達 こ⇒言葉の発音がはっきり の⇒脳の発達 は⇒歯の病気を防ぐ

が⇒がんの予防 い⇒胃腸の働きを促進する ぜ⇒全身の体力向上と全力投球

