

令和3年 9月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
				1日	チンジャオロース風 春雨サラダ スープ ご飯 牛乳 大豆岩石揚げ	2日	鶏じゃが 酢の物 味噌汁 ご飯 牛乳 キャベツパイ風	3日	鯖伍の炒り豆腐 和え物 冷や汁 麦ご飯 牛乳 きのこトースト	4日	コロッケパン サラダ スープ 果物 牛乳 クッキー
6日	塩麻婆豆腐 和え物 スープ ご飯 果物 牛乳 フレンチトースト	7日	鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物 すまし汁 ご飯 牛乳 人参スティック	8日	鶏の香草焼き ほうれん草とひじきのサラダ 牛蒡スープ パン 牛乳 おにぎり	9日	重陽の節句 西京焼き 南瓜の煮物 すまし汁 さつまいもご飯 牛乳 野菜クレープ	10日	だし献立 含め煮 だし巻きたまご すまし汁 炊き込みご飯 果物 牛乳 お茶漬け	11日	やきそば 味噌汁 おにぎり 牛乳 果物
13日	厚揚げとなすのおろし和え 切干大根の油炒め 味噌汁 麦ご飯 牛乳 キャロットタルト風	14日	豆腐の松風焼き 和え物 すまし汁 麦ご飯 果物 牛乳 フライドポテト	15日	カレー サラダ 果物 牛乳 フルーツヨーグルト	16日	焼きメンチカツ 和え物 味噌汁 混ぜご飯 牛乳 りんごとさつまいものケーキ	17日	カレイのみぞれ煮 和え物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 おさつドーナツ	18日	ごぼうパン サラダ スープ 果物 牛乳 ゼリー
20日	敬老の日	21日	中秋の名月 鶏と茄子味噌炒め 和え物 すまし汁 さんまの炊き込みご飯 牛乳 お月見団子風	22日	からあげ サラダ スープ パン 果物 フルーツ豆乳 誕生日ケーキ	23日	秋分の日	24日	秋彼岸 野菜天ぷら サツと煮 すまし汁 さつまいもご飯 果物 牛乳 おはぎ	25日	鯖のそぼろ丼 和え物 味噌汁 果物 牛乳 ゼリー
27日	まぐろの竜田揚げ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 高野豆腐のピザ	28日	ごった煮 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 しらすトースト	29日	焼き魚 白和え 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 揚げパスタ	30日	餃子 中華サラダ スープ ご飯 牛乳 スティック豆腐の磯辺焼き				

※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19日から9月25日 秋分の日前後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

