

# 令和4年 9月献立表

ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
						1日	海鮮焼きそば 味噌汁 おにぎり 果物 牛乳 オクラスティック	2日	鯖の塩焼き 小松菜の煮びたし 沢煮椀 麦ご飯 牛乳 芋羊羹	3日	鯖のそぼろ丼 味噌汁 果物 牛乳 チーズ
5日	鶏と厚揚げのネギ塩レモン 和え物 味噌汁 あじの混ぜご飯 牛乳 おにぎり	6日	白身魚のポン酢和え 春雨きんぴら 味噌汁 ご飯 牛乳 スティックフライ	7日	けんちん煮 和え物 味噌汁 わかめご飯 牛乳 かりかりいりこ	8日	鯖缶のトマト煮込み サラダ スープ パン 果物 牛乳 おにぎり	9日	<span style="color: orange;">重陽の節句</span> だし巻きたまご 大根のたいたん 鶏汁 さんまの炊き込みご飯 牛乳 月見団子	10日	<span style="color: orange;">中秋の名月</span> あんかけうどん おにぎり 果物 牛乳
12日	肉じゃが 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳（おひさま） ステック豆腐の磯部焼き	13日	豚肉と蓮根の炒め煮 和風スパサラ すまし汁 ご飯 牛乳（ほし） フロランタン風	14日	焼きコロッケ サラダ スープ パン 牛乳（にじ） おにぎり	15日	鯖缶の炒り豆腐 胡麻味噌和え 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 ミッキャロドーナツ	16日	カレーライス わかめと豆腐のチョレギサラダ 果物 牛乳 カップケーキ	17日	じゃがいもの炒め物 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 果物
19日	<span style="color: red;">敬老の日</span>	20日	あじの天ぷら 小松菜と厚揚げの胡麻味噌煮 すまし汁 ご飯 牛乳 おはぎ	21日	きのこもやし炒め物 白和え 味噌汁 鮭としめじの炊き込みご飯 牛乳 野菜かりんとう	22日	ライスコロッケ グリルサラダ 和風ミネストローネ 果物 フルーツ豆乳 誕生日ケーキ（チーズケー	23日	<span style="color: red;">秋分の日</span>	24日	てりたまサンド サラダ スープ 果物 牛乳 おにぎり
26日	高野豆腐の卵とし 和え物 味噌汁 ゆかりご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	27日	さつまあげ 和え物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 パリパリおこげ	28日	豚肉と野菜の蒸し焼き ピーマンの炒め物 味噌汁 ご飯 牛乳 ブルーベリーマフィン	29日	サラダ丼 味噌汁 果物 牛乳 グリッシーニ	30日	鮭の龍田ネギ塩レモン 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 スイートポテト（栗風）		

※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。

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、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

