

9月の予定献立表

月	火	水	木	金
				1 鶏肉と野菜のケチャップ煮 オクラのおかか和え えのき茸の味噌汁
4 チンジャオロースー ささみとキュウリの 春雨サラダ ニラ卵汁	5 ハヤシライス ハムともやしの 和風サラダ	6 鮭のホイル蒸し ふきの煮物 水菜と油揚げの味噌汁	7 豚丼 なめこの味噌汁 春雨スープ	8 牛コロッケ メンマとキュウリの和え物 もやしと挽き肉の ピリ辛味噌汁
11 肉団子 野菜のなめ茸和え ゴボウと厚揚げの味噌汁	12 三色丼 キュウリとキムチ和え シメジとコーンの 中華スープ	13 豚こま肉の生姜焼き マカロニのツナ和え 大根の味噌汁	14 ハムカツ ほうれん草とベーコン和え わかめスープ	15 鯖の味噌煮 春雨の五目炒め キャベツの胡麻味噌汁
18 敬老の日	19 鶏肉の照り焼き キュウリともずくの 酢の物 切干大根の味噌汁	20 あじフライ レンコンのきんぴら 舞茸汁	21 芸術教室	22 醤油ラーメン わかめご飯おにぎり 和梨
25 肉じゃが 切り干し大根の炒め煮 きのこスープ	26 さんまの蒲焼き 小松菜の煮浸し けんちん汁	27 キャベツの甘辛焼き肉丼 ほうれん草のツナ和え 里芋の味噌汁	28 十五夜メニュー チキンカレー ツナサラダ 十五夜デザート	29 秋季休業

まだまだ残暑が厳しい日が続きますが、9月になり秋が近づいてきました。

秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、と様々な楽しみがありますが、おいしい食べ物が多い

食欲の秋でもあります。旬の食べ物を食べて健康的に過ごしましょう。



～中秋の名月～

中秋の名月とは、旧暦8月15日の夜に見える月のこととお月見をする風習があります。現在では、9～10月頃にあたり、2023年は、9月29日！地域によっても異なりますが、ススキを飾り、月見団子や収穫祭にちなんだ里芋やサツマイモなどをお供えします。月見団子は満月にちなんだ丸いものを、十五夜にちなんで15個お供えすることが多いです。里芋は1株でも増えていくため、子孫繁栄の縁起物とされています。