

# 9月の予定献立表

月	火	水	木	金
2 鯖の塩焼き 春雨の五目炒め じゃが芋の味噌汁	3 焼き肉丼 キュウリともずくの酢の物 シメジとコーンの 中華スープ	4 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し えのき茸の味噌汁	5 冷やし中華 もやしの塩和え なめらかプリン	6 キャベツの甘辛焼き肉丼 中華ポテト 大根の味噌汁
9 肉じゃが なめこのおろし和え キャベツの胡麻味噌汁	10 鶏肉と野菜のケチャップ煮 メンマの塩和え ゴボウと厚揚げの味噌汁	11 肉餃子 ナムル けんちん汁	12 鯖の味噌煮 すき昆布煮 舞茸汁	13 ハヤシライス フレンチサラダ ぶどう
16 <b>敬老の日</b>	17 十五夜メニュー うさぎハンバーグ つぼ漬け すまし汁 きのこ炊き込みご飯	18 白身魚のフライ 切り干し大根の炒め煮 豆腐の味噌汁	19 ビビンバ たたききゅうり 里芋の味噌汁	20 軟骨入りつくね棒 オクラのおかか和え オニオンスープ
23 <b>振替休日</b>	24 チキンカレー ハムともやしの 和風サラダ 和梨	25 鮭のホイル蒸し じゃが芋のきんぴら なめこの味噌汁	26 豚こま肉の生姜焼き 切り干し大根の胡麻和え サツマイモの味噌汁	27 牛コロッケ レンコンのきんぴら わかめの味噌汁
30 <b>秋季休業</b>				

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で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。