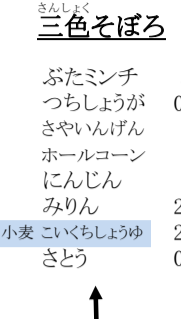
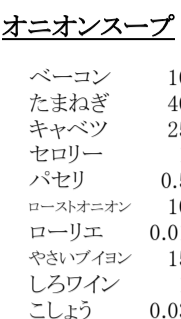
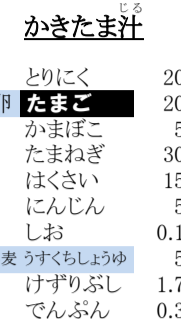
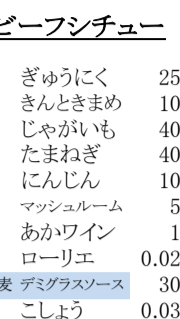
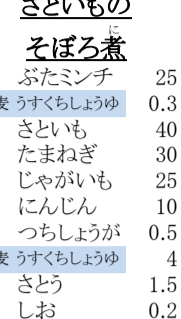

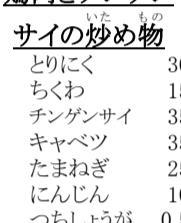
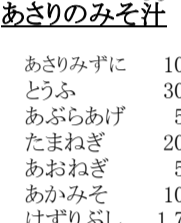
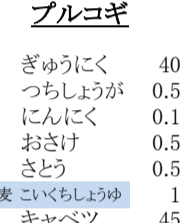
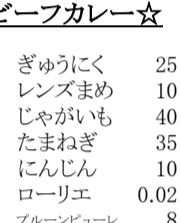
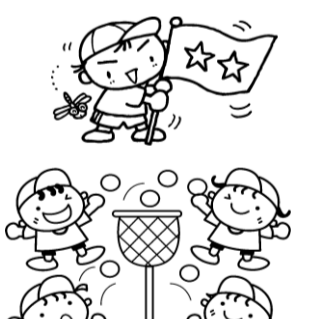
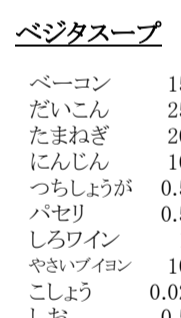
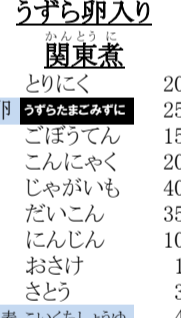
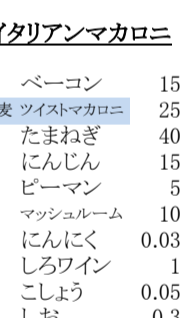
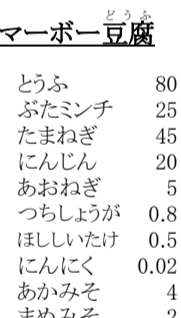


月	火	水	木	金
9日 減量麦ご飯 わかめうどん とりにく 20 かまぼこ 5 かんそうわかめ 0.9 小麦うどん 50 たまねぎ 25 にんじん 10 えのきたけ 5 あおねぎ 5 さとう 0.2 小麦うすくちしよゆ 5 けずりぶし 1.7 みず 100 （乳）牛乳 1本 	10日 (小麦・乳)米粉パン オニオンスープ ベーコン 10 たまねぎ 40 キャベツ 25 セロリー 1 パセリ 0.5 ローストオニオン 10 ローリエ 0.01 やさいブイヨン 15 しろワイン 1 こしょう 0.03 しお 0.5 小麦うすくちしよゆ 1.5 なたねあぶら 0.1 みず 85 （乳）牛乳 1本 	11日 麦ご飯 かきたま汁 とりにく 20 卵 たまご 20 かまぼこ 5 たまねぎ 30 はくさい 19 にんじん 5 しお 0.1 小麦うすくちしよゆ 5 けずりぶし 1.7 でんぷん 0.3 みず 100 （乳）牛乳 1本 	12日 (小麦・乳)オリブパン ビーフシチュー ぎゅうにく 25 きんときまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 10 マッシュルーム 5 あかワイン 1 ローリエ 0.02 小麦デミグラスソース 30 こしょう 0.03 しお 0.2 トマトピューレ 3 トマトケチャップ 3 とんかつソース 3 なたねあぶら 0.2 小麦こむぎこ 1 みず 40 （乳）牛乳 1本 	13日 麦ご飯 さといもの そばろ煮 ぶたミンチ 25 小麦うすくちしよゆ 0.3 さといも 40 たまねぎ 30 じゃがいも 25 にんじん 10 つちしょうが 0.5 小麦うすくちしよゆ 4 す 1.5 さとう 0.2 しお 0.2 でんぷん 1 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40 （乳）牛乳 1本 

16日 敬老の日 ごはんと いっしょに 食べると おいしいよ。 （乳）牛乳 1本 	17日 (小麦・乳)黒糖パン 鶏肉とチンゲン サイの炒め物 とりにく 30 ちくわ 15 チンゲンサイ 35 キャベツ 35 たまねぎ 25 にんじん 10 つちしょうが 0.5 まこも 5 チキンスープ 1 かきあぶら 0.8 こしょう 0.03 小麦うすくちしよゆ 1 しお 0.3 なたねあぶら 0.2 でんぷん 0.8 みず 15 （乳）牛乳 1本 	18日 麦ご飯 あさりのみそ汁 あさりみずに 10 とうふ 30 あぶらあげ 5 たまねぎ 20 あおねぎ 5 あかみそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 りんごジュース 1本 	19日 (小麦・乳)パイパン プルコギ ぎゅうにく 40 つちしょうが 0.5 にんにく 0.1 おさけ 0.5 さとう 0.5 小麦こいくちしよゆ 1 キャベツ 45 たまねぎ 35 エリンギ 15 もやし 15 にら 7 コチジャン 1.4 おさけ 1 みりん 0.5 さとう 1.2 小麦こいくちしよゆ 4.5 なたねあぶら 0.2 （乳）牛乳 1本 	20日 麦ご飯 ひじきサラダ とりほぐしめ 5 めひじき 1.2 ホールコーン 7 ミックスビーンズ 5 むきえだまめ 5 さとう 0.7 小麦こいくちしよゆ 1.4 みりん 1.2 なたねあぶら 1 す 0.5 （乳）牛乳 1本 
--	---	--	---	---


23日 秋分の日 運動会 げんき 元気にがんばろう （乳）牛乳 1本 	24日 (小麦・乳)丸パン ベジタスープ ベーコン 15 だいこん 25 たまねぎ 20 にんじん 10 つちしょうが 0.5 パセリ 0.5 しろワイン 1 やさいブイヨン 10 こしょう 0.02 しお 0.5 小麦うすくちしよゆ 1 みず 80 （乳）牛乳 1本 	25日 鮭菜飯 小松菜の 和風和え かまぼこ 10 はくさい 20 こまつな 10 小麦うすくちしよゆ 2 す 2 なたねあぶら 0.8 （乳）牛乳 1本 	26日 (小麦・乳)減量チーズパン イタリアンマカロニ ベーコン 15 小麦ツイストマカロニ 25 たまねぎ 40 にんじん 15 ピーマン 5 マッシュルーム 10 にんにく 0.03 しろワイン 1 おさけ 0.05 こしょう 0.3 しお 0.3 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 10 ウスターソース 2 （乳）牛乳 1本 	27日 麦ご飯 マーボー豆腐 とうふ 80 ぶたミンチ 25 たまねぎ 45 にんじん 20 あおねぎ 5 つちしょうが 0.8 ほしいたけ 0.5 にんにく 0.02 あかみそ 4 まめみそ 2 小麦テンメンジャン 3 トウバンジャン 0.1 みりん 1 こしょう 0.02 小麦こいくちしよゆ 1 さとう 0.8 なたねあぶら 0.2 でんぷん 1 みず 8 （乳）牛乳 1本 
--	---	--	---	--

季節を楽しむ食事

和食が世界で注目されるようになった、理由の一つに、年中行事との関りがあります。日本は四季がはっきりしているのだから、昔から、季節を楽しむ行事がたくさんあります。9月は、暑い夏が過ぎて、いろいろな作物が実る季節になります。作物の収穫に、感謝の気持ちを表す行事食を三つ紹介します。秋をたっぷり感じてみてください。


重陽の節句 9月 9日

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように五節句の一つで、昔、中国から伝わったものです。菊の花が咲く季節なので、「菊の節句」とも呼ばれています。菊は邪気を払うと言われていて、この日は菊の花を、飾ったり、おひたしにして食べたりします。



中秋の名月 9月 13日

旧暦の8月15日のことで、「十五夜」とも呼ばれます。この日に見える月は、一年で最も美しいとされています。月見だんごや里芋、すすきをお供えています。秋の実りに感謝します。



秋分の日 9月 23日頃

1年間を24等分にした二十四節気の一つで、この日は太陽が真東から昇って真西へ沈み、昼と夜の長さが同じになります。この秋分の日をはさんで前後3日を、お彼岸と言います。お彼岸には、おはぎを食べて、ご先祖様にこれまで無事に過ごしてこられたことに感謝をします。

