


		4 (水)				5 (木)				6 (金)			
献立	 <p>現在の日本の<b>十五夜</b>は、先祖供養とともに秋の収穫を祝い感謝するという、五穀豊穡を祈る行事でもあります。イネに見立てたすすきを飾って豊作を祈ったり、月に見立てた月見団子やサトイモなどを祀ったりします。</p> <p>なお、十五夜は旧暦8月15日に行うことが最優先されるため、現在ではその日が完全な満月でないこともあります。現在の新暦は旧暦と1~2か月のずれがあるため、「9月7日から10月8日の間で、満月が出る日」を十五夜としています。</p> 	 <p>かぼちゃのケーキ (小麦・卵・牛乳) オレンジジュース</p>				<p>ハヤシライス (小麦・乳) ブロッコリーサラダ (乳) りんご</p>				<p>ごはん 鮭の照り焼き なすと豚肉のみそ炒め (ごま) すまし汁 オレンジ</p>			
使用食材		<p>かぼちゃ・牛乳・バター・鶏卵 オレンジジュース</p>				<p>精白米・豚小間・玉葱・じゃが芋 人参・しめじ・アスパラ・にんにく・生姜 ブロッコリー・きゅうり・ロースハム・りんご</p>				<p>精白米・鮭・豚小間・なす・玉葱・人参 絹ごし豆腐・長葱・オレンジ</p>			
栄養価		<p>エネルギー 221 kcal 脂質 9.6 g たんぱく質 3.2 g 食塩 0.4 g</p>				<p>エネルギー 397 kcal 脂質 13.0 g たんぱく質 11.2 g 食塩 1.9 g</p>				<p>エネルギー 379 kcal 脂質 7.9 g たんぱく質 20.9 g 食塩 1.6 g</p>			
		9 (月)				10 (火)				11 (水)			
献立	<p>ごはん 麻婆豆腐 (ごま) 中華きゅうり (ごま) スープ グレープフルーツ</p>		<p>ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴら (卵・ごま) みそ汁 りんご</p>		 <p>スイートポテト (乳・卵) りんごジュース</p>		<p>ごはん 魚のごまみそ焼き (ごま) 豚大根 すまし汁 オレンジ</p>		<p>ごはん かぼちゃコロッケ (小麦・卵) ほうれん草とコーンのソテー (乳) みそ汁 梨</p>				
使用食材	<p>精白米・豚挽き肉・長葱・人参・たけのこ水煮 生椎茸・にんにく・生姜・きゅうり わかめ・玉葱・グレープフルーツ</p>		<p>精白米・鶏もも肉・マーマレードジャム ごぼう・人参・さつま揚げ・ピーマン 小松菜・えのきび・りんご</p>		<p>さつまいも・牛乳・バター・鶏卵 りんごジュース</p>		<p>精白米・赤魚・白すりごま 豚小間・大根・人参・糸こんにゃく・生姜 鮭・生椎茸・長葱・オレンジ</p>		<p>精白米・かぼちゃ・鶏卵・ほうれん草 ベーコン・ホールコーン・もやし・油揚げ 梨</p>				
栄養価	<p>エネルギー 330 kcal 脂質 7.7 g たんぱく質 10.8 g 食塩 1.2 g</p>		<p>エネルギー 405 kcal 脂質 10.9 g たんぱく質 17.2 g 食塩 2.1 g</p>		<p>エネルギー 149 kcal 脂質 1.4 g たんぱく質 1.4 g 食塩 0.0 g</p>		<p>エネルギー 324 kcal 脂質 5.7 g たんぱく質 16.9 g 食塩 1.4 g</p>		<p>エネルギー 384 kcal 脂質 10.9 g たんぱく質 9.9 g 食塩 1.7 g</p>				
		16 (月)				17 (火)				18 (水)			
献立	 <p>日本の国民の祝日の一つであり、日付は<b>9月の第3日曜日</b>となっています。祝日法では敬老の日を「多年にわたり社会につけてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」日としていますが、特に対象年齢などを定めているわけではありません。何歳から祝うかはそれぞれの判断になります。強いていえば、法令では65歳以上を「高齢者」としていますので、これがひとつの目安になります。</p> 		<p>ごはん 高野豆腐の卵とじ (卵) 切干大根の煮め煮 (卵) みそ汁 オレンジ</p>		 <p>りんごのパウンドケーキ (小麦・卵) 飲むヨーグルト (乳)</p>		<p>ごはん 魚のバターしょう油焼き (乳) 生揚げのみそ炒め すまし汁 バナナ</p>						
使用食材	<p>鶏もも肉・玉葱・人参・高野豆腐・グリーンピース 鶏卵・切干大根・ちくわ じゃが芋・わかめ・オレンジ</p>		<p>精白米・鶏卵・飲むヨーグルト</p>		<p>精白米・かじき・生揚げ・豚小間・キャベツ たけのこ水煮・人参・しめじ チンゲン菜・長葱・バナナ</p>								
栄養価	<p>エネルギー 398 kcal 脂質 9.1 g たんぱく質 18.1 g 食塩 2.2 g</p>		<p>エネルギー 252 kcal 脂質 9.6 g たんぱく質 5.7 g 食塩 0.2 g</p>		<p>エネルギー 356 kcal 脂質 5.9 g たんぱく質 21.3 g 食塩 1.8 g</p>								
		23 (月)				24 (火)				25 (水)			
献立	 <p>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るといわれている日です。昭和23年(1948年)に「祖先をうやまい、なくなった人をしのぶ」ことを趣旨として制定された祝日です。</p> 		<p>ごはん 揚げ鶏の南蛮漬け ほうれん草のごま和え (ごま) みそ汁 グレープフルーツ</p>		<p>ポークカレーライス (小麦・乳) ツナサラダ りんご</p>		<p>ごはん かじきのにんにく風味 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 バナナ</p>		<p><b>秋色</b> <b>メニュー</b> 栗ごはん (ごま) ハンバーグ きのこソース (卵・乳) れんこん甘辛炒め (ごま) すまし汁 (小麦) さつま芋とりんごの重ね煮 (乳)</p>				
使用食材	<p>精白米・豚挽き肉・人参・玉葱・ピーマン ほうれん草・えのきび・もやし・にら グレープフルーツ</p>		<p>精白米・鶏小間・玉葱・じゃがいも・人参 にんにく・生姜・ツナ・キャベツ・きゅうり りんご</p>		<p>精白米・かじき・にんにく きゅうり・しらす・わかめ キャベツ・生揚げ・バナナ</p>		<p>精白米・栗・豚挽き肉・鶏卵・しめじ・えのきび わかめ・ほうれん草・白すりごま・ほうれん草 鮭・さつまいも・りんご</p>						
栄養価	<p>エネルギー 407 kcal 脂質 13.5 g たんぱく質 17.4 g 食塩 1.7 g</p>		<p>エネルギー 405 kcal 脂質 10.3 g たんぱく質 11.6 g 食塩 1.6 g</p>		<p>エネルギー 323 kcal 脂質 4.1 g たんぱく質 19.5 g 食塩 1.8 g</p>		<p>エネルギー 449 kcal 脂質 10.5 g たんぱく質 12.8 g 食塩 2.7 g</p>						
		30 (月)											
献立	<p>ごはん メンチカツ (小麦・卵・乳) コールスローサラダ みそ汁 オレンジ</p>		<p>→ 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るといわれている日です。昭和23年(1948年)に「祖先をうやまい、なくなった人をしのぶ」ことを趣旨として制定された祝日です。秋分の日の前夜それぞれ3日間を合わせた7日間のことを秋のお彼岸といい、最初の日を「彼岸の入り」最後の日を「彼岸明け」と呼びます。先祖供養のためお墓参りをしたり、おはぎを作ってお供えをしたりします。お彼岸のお供えする食べ物として「おはぎ」と「ぼたもち」があります。これはもち米をあんこで包んで作られたものですが、この二つの違いをご存知でしょうか？実はこの二つ、どちらも同じものです。なぜ呼び名が違うのかといいますと、春と秋のお彼岸で作られるぼたもちとおはぎですが、それぞれの季節に合わせて花の名前を意匠して呼び名が変えられているそうです。春は「牡丹」の花に合わせて牡丹餅(ぼたもち)と呼び、秋は「萩」の花に合わせてお萩(おはぎ)と呼ばれるそうです。</p>    										
使用食材	<p>精白米・豚挽き肉・玉葱・鶏卵 キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン 長葱・わかめ・オレンジ</p>												
栄養価	<p>エネルギー 410 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 12.9 g 食塩 2.2 g</p>												

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。

秋の気配も次第に濃くなり、穏やかな好季節となりました。夏バテはしていますか？子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。