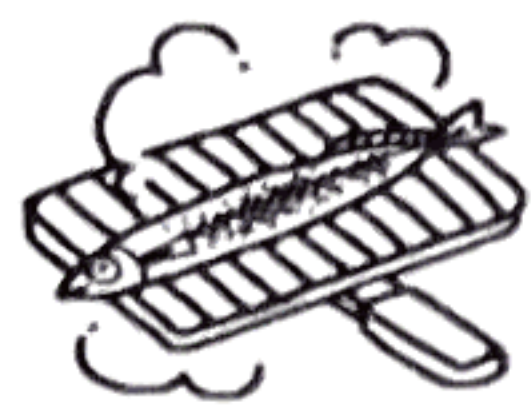




9月 こんだてひょう

教室用

さあ! 2学期! 早起き! 早寝! 朝ごはん! 毎朝 生活リズム、くずれていませんか? げんき どうぞ 元気に登校できていますか? 【今月のカミカミメニュー】 8日(木) フルーツ白玉 28(金) いかにんじんマリネ				
	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	焼うどん シャキシャキサラダ アセロラゼリー	鮭メンチカツ ポテトサラダ 鶏肉と青菜のスープ	麻婆豆腐 中華サラダ フルーツ白玉
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
	いわしの生姜煮 和風サラダ すいとん汁 乾パン	根菜と肉だんごの甘酢炒め 手作りふりかけ 中華スープ 豆乳プリン	ちくわの磯辺揚げ 切干大根の煮物 田舎汁	スラッピースョー いろどりサラダ 野菜チャウダー スライスチーズ
	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)
	白身魚のあんかけ 大豆和え 豚汁	敬老の日	さばの照り焼き 大根の炊いたん ならのにゅうめん	からあげのレモン風味 大根サラダ 洋風スープ
	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)
	ハンバーグ ジャーマンポテト かぼちゃのシチュー	肉じゃが だし巻き卵 元気サラダ	ふりかえきゅうじつ	豚肉のしょうが焼き 粉高野の炒り煮 みそ汁
	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
	いわしの梅煮 甘がらめ すまし汁	黒糖パン 鶏肉のマーマレード炒め いかにんじんマリネ ポタージュ	お月見献立 里芋コロッケ 切干大根のゆず香和え あっさり豆乳汁 お月見ゼリー	



不老長寿を願う 重陽の節句



きくりょうり 菊料理

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句のひとつ「重陽の節句」です。

五節句とは、病気やケガをすることなく元気にすごせるようにと願う、伝統的な風習のことです。

現在の暦では、10月の中旬頃にあたり、菊の花が咲く時期であることから「菊の節句」とも

呼ばれます。菊の強い香りや病気を癒す効果などから、長寿を祈ります。



きつ か しゅ 菊花酒