



9月献立だより

令和8年度

9月17日(木) 献立紹介

- ・ごはん
- ・豚肉のきのこ炒め
- ・揚げぎょうざ
- ・千ゲン菜の和え物
- ・みそ汁



【秋の味覚！きのこのパワーを知ろう】

これからの時期に一段と美味しくなる「きのこ」。実はうま味成分がたっぷり含まれているため、料理全体の味を美味しくしてくれる優秀な食材です。また、おなかの調子を整える「食物繊維」や、骨を強くするのに助ける「ビタミンD」などが豊富で、成長期の健康な体づくりを支えてくれます。

9月25日(金) 献立紹介

- ・赤しそごはん
- ・あんかけオムレツ
- ・鶏肉と里芋のごまみそ煮
- ・みたらしだんご
- ・すまし汁



【お月見を楽しもう】

9/25(金)は「中秋の名月」です。秋の収穫に感謝する行事でもあります。この時期に採れる里芋を供える地域もあり、「芋名月」とも呼ばれます。「里芋」と満月に見立てた「みたらしだんご」を食べて、昔ながらのお月見行事を味わってみてください。