

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>鶏ちゃん 鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて焼いたものです。豚のホルモン焼きをトンちゃんと呼ぶことからこの名前が付きしました。</p>	<p>小松菜 栄養価の高い緑黄色野菜です。カルシウム、鉄、ビタミンCは水に溶けてしまうので油炒めがお勧めです。</p>	<p>鮭寿司 紅鮭フィッシュを焼いてほぐし、酢飯と混ぜ合わせます。おいしさの秘訣は鮭を粗めにほぐすことです。</p>	<p>トマトと卵のスープ ふわふわ卵に仕上げるコツは、スープが沸いたところに溶き卵を回し入れ、ふつふつと固まってきてから大きく混ぜることです。</p>	
9	10	11	12	13
<p>たぬき汁 こんにゃくを油で炒め、ごぼう、大根と煮たものがたぬきの肉に似ていることからこの名前が付きしました。</p>	<p>南部焼き 肉や魚に下味を付け、ごまをまぶして焼いた料理です。脂ののった鯖に香り高いごまが相性抜群です。</p>		<p>昆布 (かみかみ献立) ビタミン、ミネラルなどの栄養素を含んでおり、免疫力アップや疲労回復などの健康効果が期待できます。</p>	<p>三大昆布</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 真昆布 ② 羅臼昆布 ③ 利尻昆布 <p>日本で採れる昆布の95%以上が北海道産です。</p>
16	17	18	19	20
<p>敬老の日</p> 	<p>萩ごはん 萩は秋の七草のひとつで、秋に小さなピンク色の花を咲かせます。白いご飯に、小豆を萩の花に、枝豆を萩の葉に見たてます。</p>	<p>船場汁 大阪の問屋街である船場で生まれた、塩鯖などの魚類と大根などの野菜を煮込んで作る具沢山の汁です。園では鮭で作ります。</p>	<p>ちゃんぽん麺 長崎名物の麺料理です。ちゃんぽんは「さまざまなものを混ぜること」「混ぜたもの」を意味します。</p>	<p>関東煮 おでんの関東での呼び名で、関東煮とおでんの違いは、具材と味付けです。関東煮は甘めの味付け、おでんは濃いめの味付けです。</p>
23	25	26	27	
<p>振替休日</p> 	<p>17日は「十五夜」 1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝する行事です。</p>	<p>まごわやさしいメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆鶏肉と大豆の五目煮 ☆小松菜の昆布和え ☆豚肉ともやしの味噌汁 	<p>和食の基本食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ま：豆・豆類 ご：ごま・種実類 わ：わかめ・海藻類 や：やさい さ：さかな し：椎茸・きのこ類 い：いも・いも類 	
30	<p>農林水産省の野菜区分</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 根菜類 ⇒ ジャがいも、れんこん等 ② 葉茎菜類 ⇒ 白菜、キャベツ、ネギ、にんにく等 ③ 果菜類 ⇒ きゅうり、なす、トマト等 ④ 香辛野菜 ⇒ しょうが等 ⑤ 果実的野菜 ⇒ メロン、いちご、すいか等 			
<p>根菜 大根、人参、ごぼう、かぶなど、地中にある部分を食用部とする野菜です。</p>				