

9月のこんだて

月	火	水	木	金	土
		1日 タンドリチキン ポパイのお浸し コンソメスープ ご飯・果物 黒砂糖蒸しパン 飲むヨーグルト	2日 豆腐ハンバーグ 温野菜汁 味噌汁 ご飯・果物 ナポリタン カルピース	3日 子育て団子汁 酢の物 果物 ご飯 フレンチトースト ミルク	4日 クリームスパゲッティ 果物 メロンパン 牛乳
6日 魚の煮付け ナムル わかめスープ ご飯・果物 かぼちゃのお焼き ミルク	7日 ささみのステーキ 春雨サラダ 味噌汁 ご飯・果物 おはぎ お茶	8日 麩のふわふわ炒め スタミナ納豆 とろみスープ ご飯・果物 お好み焼き お茶	9日 野菜のかき揚げ ほうれん草の胡麻和え 大根の味噌汁 ご飯・果物 かりんとう ミルク	10日 大豆入りカレー汁 ちくわとわかめの酢の物 果物 ご飯 バナナとクリムのマフィン ミルク	11日 肉ごぼううどん あべ川もち 牛乳
13日 愛情弁当の日 プチゼーリ せんべい	14日 鶏肉の香り揚げ ひじきのサラダ パスタスープ ご飯・果物 黄粉だんご ミルク	15日 焼きビーフン わかめご飯 すまし汁 果物 大学いも 飲むヨーグルト	16日 ビーフンチュー コンビネーションサラダ 果物 ご飯 アップルパイ ミルク	17日 魚と野菜たっぷりの ホイル焼き かぼちゃの味噌汁 ご飯・果物 ツナサンド カルピス	18日 運動会
20日 敬老の日	21日 魚の蒲焼き 昆布の煮物 なめこ汁 ご飯・果物 カロチンケーキ ミルク	22日 豚肉のしょうが焼き ゆで野菜 味噌汁 ご飯・果物 きのこリゾット お茶	23日 秋分の日	24日 チキンとトマト煮 野菜サラダ 果物 ご飯 ランチクラッカー 飲むヨーグルト	25日 ちゃんぽん ボンデケーション ヤクルト
27日 ぶりの照り焼き マカロニサラダ 味噌汁 ご飯・果物 マドレーヌ ミルク	28日 チキンナゲット きんぴら もずくのかき玉汁 ご飯・果物 スイートポテト ヨーグルト	29日 お月見パーティ 炊き込みご飯 とんかつ 吸いの物 サラダ 果物 とうきび蒸しパン ミルク	30日 さけのバター焼き 野菜の三色和え 中華風コンソメスープ ご飯・果物 栗ご飯 漬物 お茶		



食事だより

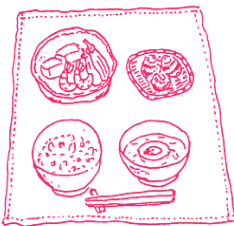
8月のパーティー料理



敵立
・萩ごはん
・衣かつぎ
・冬瓜と茄子と海老の煮物
・名月挽(ゆで卵・長芋)

萩ごはん ぎんなんを萩の葉に小豆を花に見立てて。

- ・ぎんなんは鬼皮を取り、小鍋に少量の湯の中でゴロコラせて薄皮を取り、たて半分に切る。
- ・小豆は水から火にかけ、一度茹でこぼし少しがために茹でる。
- ・小豆の煮汁に少量の塩加減(200米に小1觔)をし、洗米のおよそ3割量の小豆を入れて炊く。
- ・炊き上がりに ぎんなんを加える。



「春は花、秋は月」

月見の始まりは、里芋を主食にしていた時代の収穫祭でした。豊穰を表す満月になぞらえたお団子を、お月様から見て右側に、左側には供物の上位とされる里芋を中心とした自然のものや秋の七草を飾ります。

昔の人は、新月に始まり新月に戻る、日々変わる月の形を、農作業の目安にしていました。その一方で、待宵・十六夜・立待月などと名付け、月の姿を愛で詩心を遊ばせていました。

秋の実りを供え、収穫に感謝し、月にちなんだ食卓で遊び心を呼びさませよう。

旬の台所

子孫 繁栄の縁起物
親芋に子芋、子芋に孫芋が付くので子孫繁栄の縁起物として祝いごとに使われる。

里いも

選び方
泥付きで皮がしっとり湿っているものが新鮮。

下ごしらえ
皮をむいて塩もみするか、薄い塩水で茹でてから水洗いして煮る。

郷土色豊かな
芋火き
のっぺい汁
ころ煮
芋煮会

保存の仕方
乾燥と寒さに弱いので、室温で、めらした新聞紙で包み保存。

衣かつぎ
子芋を皮付きのまま蒸したものを。

田楽
ごく薄味に蒸合せて田楽味噌をかける。

含め煮
土付き里芋 1kg、石砂糖小さじ2-3、酒大さじ1、薄口しょうゆ大さじ2、みりん小さじ1-2、出し汁適宜
皮をむいた里芋と調味料を入れ、落とし蓋をして汁のなくなるまで煮て、そのまままじりて味を含ませる。