

# 移行食献立

日曜	献立	主食	おやつ	
1日				
2月	和風ピラフ風まぜごはん, 梨ときゅうりの和え物, スープ	ごはん	バナナ	お茶
3火	チャーハン風まぜごはん, みそ汁, バナナ	ごはん	ゼリー・菓子	お茶
4水	じゃがいものそぼろ煮, もやしの納豆和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	お茶
5木	お弁当の日		スティックパン	お茶
6金	肉じゃがカレー風味, みそ汁, オレンジ	ごはん	マヨ蒸しパン	お茶
7土	ハヤシライス, 梨	ごはん	バナナ	ゼリー
8日				
9月	肉じゃが, みそ汁, バナナ	ごはん	ピンキーパン	お茶
10火	チャーハン風まぜごはん, みかんときゅうりの和え物, スープ	ごはん	ホットケーキ	お茶
11水	里芋の煮っころがし, 菜めし, 豚汁	ごはん	バナナ・ゼリー	お茶
12木	ドライカレー風, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	クリームスティック	お茶
13金	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	ジャムサンド	お茶
14土	カレーうどん, 梨	めん	パンケーキ	和菓子
15日				
16月				
17火	豚肉と野菜の中華風, はるさめと人参のサラダ, スープ	ごはん	ふかし芋	お茶
18水	ツナと野菜の炒め煮, ミニトマト, 納豆, みそ汁	ごはん	ゼリー・菓子	お茶
19木	じゃがいものグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	ヨーグルト・菓子	お茶
20金	鶏肉の大豆五目煮, みそ汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド	お茶
21土	きつねうどん, 梨	めん	ケーキ	
22日				
23月				
24火	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん	マスカルポーネパン	お茶
25水	カレーライス, にんじんときゅうりのサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	蒸しジャガ	お茶
26木	トマトピラフ風まぜごはん, フレンチサラダ, スープ	ごはん	バナナ・ゼリー	お茶
27金	三色ごはん, かぼちゃのそぼろあんかけ, みそ汁	ごはん	ゼリーフルーツのせ	お茶
28土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん	和菓子	
29日				
30月	ハヤシライス, 人参サラダ, オレンジ	ごはん	バナナ蒸しパン	お茶

## ちゅうとぎ

こたえ  
そなえた月見団子をいただくことで、月の力を分けてもらい、健康と幸せを得ることができると信じています。



## 「十五夜」になせ、お団子を食べるのですか？

秋の夜空は澄み渡っていて、月がいちばんきれいに見えることから、「中秋の名月」と呼ばれ、平安時代お月見が広がりしました。  
「十五夜」は、旧暦の8月15日ですが、今は新暦になったことで、十五夜の日は毎年変わります。この日に、団子を供えるのは、お米の収穫時期に重なっていたため、米粉で月に見立てて作った団子を供え、お米が無事に収穫できたことに感謝し、次の年の豊作を祈願しました。これは、お月様が農耕の神様であったためです。団子をピラミッド型に積み上げるには、一番上を天に向けることで、月見団子を通して、収穫の感謝の気持ちを月まで届くようにという思いからです。また当時の人は、供えた月見団子をいただくことで、月の力を分けてもらい、健康と幸せを得ることができると信じていました。みんなもパワーもらおうね！