



9がつのこんだてひょう



平成30年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ1.2歳児) 麩の青のリスナック・牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き りっちゃんサラダ 油揚げのみそ汁 黒豆おにぎり お茶	4 さつまいものオレンジ煮 牛乳 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め きゅうりの中華漬け しじみ汁 冷やしぜんざい お茶	5 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳 ごはん ☆ 鮭のクリームコーン焼き 大豆とわかめの梅サラダ とうがん汁 梨 炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	6 一日保育士 煮豆 牛乳 ごはん なすとトマトのチーズ焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁 豆腐ドーナツ 牛乳	7 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 鶏ごぼう汁 シャインマスカット 牛しぐれおにぎり 牛乳
10 一日保育士 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん ☆ 厚揚げの肉みそチーズ焼き キャベツとえのきの磯香和え トマト汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	11 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 五穀ごはん 魚の梅おろし 納豆和え 麩のみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	12 開放日 かぼちゃきな粉 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます なめこ汁 梨 お好み焼き 牛乳	13 煮豆 牛乳 ごはん 魚の照り焼き おからサラダ そうめん汁 パエリア風ごはん 牛乳	14 マカロニきな粉 お茶 ごはん ☆ 鮭のトマトソースがけ 高野豆腐のごま和え 小松菜のみそ汁 梨 梅かつおおにぎり 牛乳
17 敬老の日 	18 かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 ひじきのマリネ きのこ汁 りんご 昆布ごはん パスチャライズ牛乳	19 誕生会 チーズ お茶 ごはん とんかつ アスパラサラダ あさり汁 梨 パウンドケーキのフルーツ添え お茶	20 弁当の日 ブルーベリーヨーグルト お茶  おはぎ お茶	21 クッキング(2.3歳児) きな粉まめ 牛乳 ゆうやけごはん 魚のホイル包み焼き さといもの煮物 月見のとろろスープ  みたらし団子 牛乳
24 振替休日 8/6は、子ども達の願いが叶うよう「天の川」をイメージした盛り付けにしました。  ☆お星さまクッキー☆ ☆印は新作メニューです	25 りんご パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの ごまソースからめ 小松菜の和え物 厚揚げのみそ汁 焼きビーフン パスチャライズ牛乳	26 豆乳スープ お茶 ごはん さんまの塩焼き 切干大根のサラダ 具だくさんみそ汁 シャインマスカット マカロニあられ 牛乳	27 アスパラのおかか和え 牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め かぼちゃサラダ えのきのみそ汁 新米塩おにぎり お茶	28 クッキング(4.5歳児) 煮昆布 牛乳 肉みそうどん(足踏みうどん) 煮豆 小松菜のコーン和え ツナしょうがおにぎり 牛乳

今月の食育目標
 暑さに負けず
 しっかり食べよう

日中はまだ暑さが残りますが、日が落ちるのも少しずつ早くなってきました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなったように感じます。今月の食育目標は「暑さに負けずしっかり食べよう」です。9月といっても日中はまだまだ暑い日が続いています。保育所では水分補給をしっかりとし、旬の食材を使った栄養満点の給食を食べて、元気に過ごしたいと思います。

収穫した野菜を食べたよ

保育所できゅうり・トマト・なすび・オクラなどの夏野菜を育てました。収穫時期を迎え、子ども達は野菜がどのように出来るのかを観察したり、夏野菜の香りを感じたりする体験をしています。収穫した野菜を焼いたり、生のまま食べたりして採れたてを味わいました。

ピーマンがおいしいよ！

トマトもあまくておいしい！

みんなで育てた枝豆だよ

～新作メニューの紹介～
☆鮭のクリームコーン焼き☆

〈材料 子ども4人分〉
 鮭 4切 クリームコーン 40g
 塩 少々 パセリ 4g
 小麦粉 大さじ1 塩 少々

〈作り方〉
 ① 鮭に塩で下味をつける。
 ② ①に小麦粉をまぶす。
 ③ みじん切りにしたパセリとクリームコーンと塩を混ぜ、②にのせる。
 ④ フライパンまたは185℃のオーブンで15分焼く。

中秋の名月『お月見』

中秋の名月を「十五夜」とも言います。十五夜は、秋の美しい月を見ながら団子を食べる風習がありますが、本来は豊作を祈る行事です。満月に豊作を祈願し、団子・すすき・里芋などをお供えするようになりました。21日は「お月見献立」です。里芋の煮物や月見とろろスープ、みたらし団子を食べます。今年は24日が中秋の名月の予定です。ご家族で夜空を見上げてみてくださいね。