



9がつのこんだてひょう



平成29年 みなみ保育所

今月の目標

暑さに負けずしっかり食べよう

いつの間にか、セミの声がコオロギの声に変わり、季節はしだいに秋に近づいてきました。日中は夏の日差しが残り、まだまだ暑い日が続いています。保育所では8月に引き続き、食欲が増すようごま・しょうが・にんにくを使ったり、さっぱりと食べられるよう梅・酢を使ったりして給食を作ります。

※☆青字が新作メニューです！



朝ごはんを食べて体を目覚めさせましょう

朝ごはんを食べると脳のエネルギー源になるブドウ糖が補給されて、脳の働きが活発になったり、体温が上がって体の活力が高くなったりします。朝ごはんを食べていないと午前中に元気が出ません。朝食をしっかりと食べて、保育所でも元気に過ごせるようにしましょう。



金

1

(午前のおやつ1. 2歳児)
蒸しかぼちゃ・牛乳

ごはん
魚の衣焼き
きゅうりのさっぱりサラダ
じゃが芋のみそ汁

ひじきクッキー
牛乳

月	火	水	木	
4	5	6	7	8
いちごヨーグルト お茶	粉ふき芋 牛乳	煮昆布 牛乳	煮豆 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
ごはん 豆腐チャンプルー 小松菜の中華和え かぼちゃのみそ汁	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	ごはん 魚の塩こうじ焼き 大豆とわかめの梅サラダ トマ玉汁 梨	ごはん なすとトマトのチーズ焼き キャベツとえのきの磯香和え とうがん汁	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 鶏ごぼう汁 ぶどう
切干大根おにぎり パスタライズ牛乳	冷やしぜんざい お茶	炒り玄米おにぎり 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳
11	12	13	14	15
麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳	かぼちゃきな粉 牛乳	チーズ お茶
五穀ごはん 豚肉のしょうが焼き りっちゃんサラダ 油揚げのみそ汁	ごはん いわしの梅おろし 納豆和え 麩のみそ汁	ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます なめこ汁 ぶどう	ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物 そうめん汁	ごはん 魚のムニエル ☆高野豆腐のごま和え 小松菜のみそ汁 ぶどう
ヨーグルトスコーン パスタライズ牛乳	ふりかけおにぎり お茶	みたらし団子 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	黒豆おにぎり 牛乳
18 敬老の日 天草を乾燥させて ところてんを作りました！ 	19 かりかりいりこ パスタライズ牛乳	20 弁当の日・クッキング(3歳児) ブルーベリーヨーグルト お茶 	21 誕生会 マカロニきな粉 お茶	22 ぶどう 牛乳
	ごはん 鶏肉の照り焼き風 ひじきのマリネ 厚揚げのみそ汁 梨	おはぎ お茶	ごはん とんかつ アスパラサラダ あさり汁 梨	ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ 刻み昆布の炒め煮 なすのみそ汁
	わかめおにぎり パスタライズ牛乳		パウンドケーキのフルーツ添え お茶	焼きビーフン お茶
25	26	27	28	29
麩の青のりスナック パスタライズ牛乳	きな粉まめ 牛乳	ひじきクッキー お茶	豆乳スープ お茶	煮豆 牛乳
ごはん 鮭のごま味噌焼き ほうれん草とひじきの炒り豆腐 わかめのすまし汁 梨	ごはん 牛肉と野菜の炒め煮 おからサラダ きのこ汁	肉みそうどん 煮豆 切干大根のサラダ	ごはん さんまの塩焼き 小松菜のコーン和え 具だくさんみそ汁 シャインマスカット	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
黒米おにぎり パスタライズ牛乳	焼き芋 お茶	ツナしょうがおにぎり 牛乳	お好み焼き 牛乳	新米塩おにぎり お茶



“夏に負けないカレー”を作ったよ！

ぞう組が畑で育てた野菜を使って“夏に負けないカレー”を作りました。苗植えから収穫まで、大きく育つ様子をずっと見てきた野菜を自分たちで皮をむいたり、切ったりしました。なす・南瓜・ピーマン・トマト・玉ねぎの中から自分たちの切りたい野菜を決めて、順番に切りました。切った野菜を鍋でことこと煮て、出来上がったカレーは給食で食べました。「今日のカレーおいしい！」と、特別な夏野菜カレーに大満足の様子でした。

今年は畑の野菜が豊作で、立派な南瓜がたくさん採れたので、かぼちゃアイスとかぼちゃクッキーを食べました。

冷たい～！
かぼちゃの味がするね！

ぞう・きりん組では夏野菜スパゲッティのクッキングをしました。

おいしいね～！

