

9がつのこんだてひょう

※ 青字は新作メニューです。



令和4年 みなみ保育所



今月の食育目標

食事のマナーを身につけよう



夏も終盤に差し掛かりましたが、まだまだ暑い日が続いています。これから、夏の疲れが出てくる時期ですので、早寝早起きをし、食事をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

今月の目標は「食事のマナーを身につけよう」です。4月からマナーについて話をしてきたので、再度振り返っていきます。給食やおやつ時間に、絵本やポスターを使って、スプーンや箸の使い方と姿勢について伝えます。

月	火	水	木	金
5	6	7	8 重陽の節句献立	9 お月見献立
かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー 小松菜のコーン和え 粉ふき芋 鶏ごぼう汁 しそおにぎり パスタライズ牛乳	きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん なすとトマトのチーズ焼き ひじきのマリネ 煮豆(金時豆) 春雨スープ 焼きビーフン 牛乳	ごまプリッツ 牛乳 ごはん 魚のごま味噌焼き あっさりトマト ブロッコリーのサラダ 具だくさん汁/ぶどう 和風ツナおにぎり 牛乳	1 (午前のおやつ0・1・2歳児) 豆乳スープ・お茶 ごはん 魚の梅みそマヨ焼き アスパラの和え物 キャベツの煮浸し なめこ汁/梨 パエリア風ごはん 牛乳	2 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め 高野豆腐のごま和え じゃこきゅうり しじみのすまし汁 じゃこおにぎり 牛乳
12	13	14	15	16 誕生会
麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 チンゲン菜のさっと煮 焼きパプリカ きのこ汁 ぶどう 黒米おにぎり/かりかりいりこ パスタライズ牛乳	きな粉マカロニ 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます じゃが芋とアスパラのカレー焼き そうめん汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	チーズ お茶 ごはん 魚の煮付け きのこのコロコロ焼き 小松菜のおかか和え とうがん汁 ひじきおにぎり 牛乳	もちもちおから 牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め りっちゃんサラダ 焼きかぼちゃ しいたけのみそ汁 洋風ちらしおにぎり 牛乳	野菜クラッカー 牛乳 ゆうやけごはん さくさく揚げ キャベツの磯香和え 里芋の煮物 月見のとろろスープ/梨 みたらし団子 牛乳
19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日
麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き レタスとわかめのサラダ なすのごま和え 油揚げのみそ汁 さつま芋ごはん パスタライズ牛乳	麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き レタスとわかめのサラダ なすのごま和え 油揚げのみそ汁 さつま芋ごはん パスタライズ牛乳	大豆とごまのせんべい 牛乳 スタミナ納豆丼 小松菜の中華和え かぼちゃの煮物 えのきのみそ汁 梨 レタスチャーハン 牛乳	煮昆布 お茶 ごはん さわらのソースフライ キャベツの和え物 ふかし芋 なめこ汁 おはぎ 牛乳	9月9日は五節句の一つである「重陽の節句」です。 「菊の節句」とも呼ばれ、無病息災を願う行事です。給食では「ほうれん草の菊花和え」に生食用の菊を使用します。また子どもたちにも重陽の節句の話に行こうと思っています。
26	27	28 弁当の日	29	30
みたらし団子 お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ 野菜のみそドレッシング和え なすの焼き浸し かきたま汁 じゃこおにぎり パスタライズ牛乳	かぼちゃとさつま芋のおやき 牛乳 カレーライス おからサラダ アスパラのガーリック焼き 梨 わかめおにぎり 牛乳	煮豆 お茶 米粉のスコーン お茶	のりごまクッキー 牛乳 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き ピクルス アスパラのじゃこ和え あさりのすまし汁/ぶどう 新米塩おにぎり お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き ひじきの煮物 納豆和え かぼちゃのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳

お月見



旧暦の8月15日を「十五夜」といって団子やススキなどを飾って月を眺め農作物を飾って収穫のお祝いをする。保育所では9日にお月見献立とし、とろろを雲、うずらの卵を月に見立てた「月見のとろろスープ」やおやつには「みたらし団子」を食べます。また、十五夜について子どもたちに知ってもらうために、お月見の話やクイズを行う予定なので楽しみにしてくださいね♪今年の十五夜は9月10日です。きれいな月が見られるといいですね。

「はやねはやおき朝ごはんマン！」の劇をしました

子どもたちが元気に保育所へ来て遊べるように、朝ごはんの大切さについての劇を行いました。子どもたちに「朝ごはん食べてきた人？」と聞くと、大きな返事とともに手が上がり「味噌汁とおにぎり！」「毎日食べて来てるよ」と、朝ごはんを食べてきている様子が分かりました。そこで、さらにパワーアップしバランスのとれた食事にするために
 ・主食「エネルギーの元になる」
 ・主菜「体を作るものになる」
 ・副菜「体の調子を整える」
 の三色食品群を使い、食べ物の働きについて伝えました。毎日元気に遊ぶためにも三色揃った朝食でしっかりと栄養とエネルギーをとりたいですね。



何の夏野菜のお花？

今年も保育所の畑でたくさん夏野菜が収穫でき、毎週、調理室まで運んでくれました。夏野菜の花クイズをすると「ピーマン！」「トマト！」「そのお花、畑で咲いてたよ」と、保育所で育てた野菜は見慣れているからか、元気よく答えてくれる姿が見られましたよ♪今月も、食材の実物や写真を見ることで、色々な食材に親しめるようにしていきたいです。

