



9がつのこんだてひょう



★青字が新作メニューです。

令和7年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) 麩の青のりスナック お茶 ごはん 鶏肉のバーベキューソース 高野豆腐の煮物 さっぱり塩サラダ キャベツのみそ汁 わかめおにぎり 牛乳	2 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き チンゲン菜のオイスターソース炒め フライドポテト 相性汁／梨 牛しぐれおにぎり 牛乳	3 かりかりいりこ お茶 ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 南瓜の焼き浸し 小松菜のおかか和え かきたま汁 チーズ五目おこわ 牛乳	4 一日保育士 煮豆 お茶 ごはん 魚のムニエル キャベツときくらげのナムル ピクルス 具だくさん汁／ぶどう 焼きビーフン 牛乳	5 きな粉マカロニ お茶 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め じゃこきゅうり 煮昆布 麩のみそ汁 しそおにぎり 牛乳
8 野菜クラッカー お茶 ごはん 高野豆腐のからあげ マカロニサラダ チンゲン菜の煮物 はんぺん汁 黒米おにぎり／かりかりいりこ 牛乳	9 重陽の節句献立 きな粉南瓜 お茶 ごはん 鶏肉の梅だれ和え きんぴらごぼう ほうれん草の菊花和え 豆腐のみそ汁 鮭おにぎり 牛乳	10 誕生会 もちもちおから お茶 ごはん のり塩からあげ カラフルサラダ ベイクドポテト ふわふわスープ シャインマスカット ココアゼリー お茶	11 開放日 いちごヨーグルト お茶 ごはん さばのみそ煮 はりはりなます 小松菜の中華和え とうがん汁 のりじゃこおにぎり 牛乳	12 麩のココアラスク お茶 ごはん ぎせい豆腐 もやしのごま和え じゃが芋のカレー焼き そうめん汁 きつねおにぎり 牛乳
15 敬老の日 重陽の節句 9が重なる9月9日は「重陽」と言い、無病息災や長寿を願う節句の一つです。菊は邪気を払い長寿の効果があると信じられています。保育所では「ほうれん草の菊花和え」を食べます。	16 ごまプリッツ お茶 牛丼 キャベツの磯香和え あっさりトマト 梨 レタスチャーハン 牛乳	17 弁当の日・開放日 みそスコーン お茶  黒糖蒸しパン 牛乳	18 麩のきな粉がらめ お茶 ごはん なすとトマトのチーズ焼き 野菜のみそドレッシング和え 煮豆 しじみのすまし汁 和風ツナおにぎり 牛乳	19 豆乳スープ お茶 ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 きこのしょうゆ焼き 鶏ごぼう汁 おはぎ 牛乳
22 黒糖ビスケット お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ 小松菜と切干大根の和え物 ふかし芋 しいたけのみそ汁 刻み昆布おにぎり 牛乳	23 秋分の日  お彼岸は、ご先祖さまに感謝の気持ちをささげる大切な行事です。秋には「おはぎ」を食べる風習があり、保育所でもおやつに食べます。	24 チーズ お茶 ごはん 豚肉の甘だれ炒め おからサラダ 焼き南瓜 もやしのみそ汁 じゃこおにぎり 牛乳	25 煮昆布 お茶 スタミナ納豆丼 小松菜のコーン和え 粉ふき芋 厚揚げのみそ汁 梨 ごまチャーハン 牛乳	26 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のピザ焼き ひじきのマリネ／納豆和え じゃが芋のみそ汁 ぶどう 炒り玄米おにぎり 牛乳
29 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 豆腐チャンプルー 小松菜のごま和え なすの焼き浸し きのこ汁 新米塩おにぎり 牛乳	30 のりごまクッキー お茶 ごはん カレイのから揚げ 和風サラダ ごぼうの梅煮 春雨スープ／梨 さつま芋ごはん 牛乳	 食育目標 食事のマナーを身につけよう 9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。夏の疲れが出る時期なので、早寝早起きを心がけ、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。食事中に足がいくすの上に上がったり、肘をついたりして食べる姿が見られます。楽しい雰囲気の中で食事ができるように、子どもたちに合った言葉かけをし、大人が手本となり、ポスターや絵本を使って食事の正しいマナーについて伝えていきます。 		

中に入っている野菜が何かわかるかな？

8月31日の「831(やさいの日)」に合わせて、ぞう・きりん・くま組で野菜クイズをしました。はてなボックスの中に野菜を入れ手の感触だけで中に入っている野菜を当てました。子どもたちは「この形はピーマンだね！」「次は人参だ。すぐ分かったよ」と簡単に箱の中に入っている野菜を当てていましたよ。

また、子どもが一日に摂ると良いとされる野菜の量は約250gです。実際にどのくらいの量があるのか調理前の野菜を子どもたちに見せました。自分が毎日食べている食べ物を思い出し「こんなにあるの？」「ちゃんと食べているかな？」と振り返っていました。今月もお手伝いや食材の実物を見ることで、色々な食材に親しめるようにしていきたいと思います。



田んぼの稲が少し
ずつ色づき始め今年
も新米のおいしい季
節になりました。29日
にはポスターを使って
お米ができるまでの
話をし、おやつに「新
米塩おにぎり」を味わ
います。

