



# 9がつのこんだてひょう



※青字は新作メニューです！

令和2年度 みなみ保育所

月	火	水	木	金
<p><b>今月の食育目標</b></p> <p>暑さに負けず しっかり食べよう</p>	<b>1</b> (午前のおやつ0.1.2歳児) かりかりいりこ・牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 高野豆腐のごま和え キャベツの甘酢和え 小松菜のみそ汁 焼きビーフン 牛乳	<b>2</b> きな粉マカロニ お茶 ごはん 鮭のクリームコーン焼き レタスとわかめの梅サラダ アスパラのガーリック炒め とうがん汁・梨 パエリア風ごはん 牛乳	<b>3</b> ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め じゃこきゅうり 焼きかぼちゃ しじみのすまし汁 黒米おにぎり 牛乳	<b>4 一日保育士</b> ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 小松菜の煮浸し 鶏ごぼう汁 昆布ごはん 牛乳
	<b>7</b> <b>ごまプリッツ</b> パスチャライズ牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー あっさりトマト ブロッコリーのカレーマヨ炒め 麩のみそ汁 さつま芋ごはん パスチャライズ牛乳	<b>8</b> 野菜クラッカー お茶 五穀ごはん <b>魚のフリッター</b> おからサラダ なすのごま和え えのきのみそ汁 もちもちパン 牛乳	<b>9 重陽の節句</b> 梨 お茶 ごはん 鶏肉の梅だれ和え あらめの煮物 ほうれん草の菊花和え 豆腐のみそ汁 焼きおにぎり 牛乳	<b>10 一日保育士</b> 煮昆布 牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め キャベツのごま和え セロリのきんぴら そうめん汁 ホットケーキ 牛乳
<b>14</b> りんご パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます オクラのごま和え なめこ汁 あさりぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	<b>15</b> かぼちゃとさつま芋のおやき お茶 肉みそうどん 煮豆(金時豆) 小松菜のコーン和え 梨 ツナしょうがおにぎり 牛乳	<b>16</b> 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 魚の梅おろし ひじきの煮物 じゃが芋とアスパラのカレー焼き トマト玉汁 ヨーグルトスコーン 牛乳	<b>17 弁当の日</b> 豆乳スープ お茶  豆腐ドーナツ 牛乳	<b>18</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきとオクラのサラダ ふかし芋 具だくさん汁・梨 しらすの卵とじ丼 お茶
<b>21 敬老の日</b> <p>9月9日は「<b>重陽の節句</b>」です            「重陽の節句」は別名「菊の節句」と呼ばれ、            五節句の一つとして縁起の良い日とされて            います。保育所では食用の菊の花を使った「ほう            れん草の菊花和え」を食べ、不老長寿を願いた            いと思います。</p>	<b>22 秋分の日</b> 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き りっちゃんサラダ こんにゃくの炒め煮 しいたけのみそ汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	<b>23</b> 煮豆 牛乳 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 パプリカの和え物 かぼちゃのみそ汁 おはぎ お茶	<b>24</b> 煮豆 牛乳 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 パプリカの和え物 かぼちゃのみそ汁 おはぎ お茶	<b>25 誕生会</b> チーズ お茶 ごはん <b>鶏肉のラタトゥイユソース</b> たまごサラダ じゃが芋のしそジェノパソース わかめスープ・シャインマスカット 梨のコンポートケーキ 牛乳
<b>28</b> 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ 小松菜のお浸し 野菜のみそドレッシング和え 油揚げのみそ汁 レタスチャーハン パスチャライズ牛乳	<b>29</b> ひじきクッキー お茶 ごはん 魚の塩焼き 切干大根のサラダ かぼちゃの煮物 豚汁 チヂミ 牛乳	<b>30</b> 粉ふき芋 牛乳 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き なすの煮物 アスパラの和え物 きのこ汁 新米塩おにぎり お茶	<p>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、まだまだ暑い日が続きます。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。また、実物展示や『給食ができるまで』の様子を掲示することで食材に興味を持てるようにしていきます。</p>	

## すいかポンチを食べたよ！

8月24日のおやつは『すいかポンチ』でした。すいかは中をくりぬいて、トトロの顔に見立てた器にしましたよ。子ども達は大きなすいかの器を見て、「かわいい〜！」と、とても喜んでいました。これからも見て楽しめ、食べておいしい食事やおやつ作りを心がけていきたいと思います。



## 9月30日は新米塩おにぎりです☆

田んぼの稲が少しずつ色づき始めてきました。30日には新米の実物展示をし、子ども達にお米ができるまでの話をしたいと考えています。また収穫した新米をおにぎりにして味わいます♡



## ～8月31日はやさい(831)の日！～

8月24日からの1週間を「野菜週間」と名付け、野菜に親んでもらえるようにしました。ぞう・きりん・くま組で野菜に関する〇×クイズをしたり、大きめに切った野菜を丸かじりして食べる体験をしたりしましたよ。クイズでは、楽しそうに「まるだよ！」「違うんじゃない〜？」と考える様子がありました。「野菜を食べると元気になるのは？」という問題に、元気よく「まる〜！」と〇の札を上げていました。野菜の名前を覚えたり、栄養について関心を持ったりすることが出来ました。

