



9がつのこんだてひょう

※青字は新作メニューです！

令和3年度



みなみ保育所

月	火	水	木	金
 今月の食育目標 しっかり食べて元気に過ごそう 夏の暑さはだんだんと落ち着いてきましたが、夏の疲れが出てくる時期でもあります。元気に遊ぶためには、朝昼夕の食事をバランス良くしっかりと食べることが大切です。保育所では、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。		1 (午前のおやつ0. 1. 2歳児) きな粉マカロニ・お茶 ごはん なすとトマトのチーズ焼き 小松菜のおかか和え パプリカの和え物 油揚げのみそ汁 豆腐ドーナツ 牛乳	2 いちごヨーグルト お茶 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 黒米おにぎり 牛乳	3 一日保育士 南瓜とさつまいものおやき お茶 ごはん 魚の梅みそマヨ焼き 春雨の酢の物 キャベツの煮浸し 鶏ごぼう汁・ぶどう パエリア風ごはん 牛乳
6 ごまブリッツ 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 昆布ごはん パスチャライズ牛乳	7 野菜クラッカー 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 焼きビーフン 牛乳	8 誕生会 チーズ お茶 ごはん 鶏肉のラトウイユソース たまごサラダ じゃが芋とアスパラのカレー焼き 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	9 重陽の節句 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 もちもちパン 牛乳	10 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚のクリームコーン焼き レタスとわかめのサラダ アスパラのガーリック炒め とうがん汁 牛しぐれおにぎり 牛乳
13 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め 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	14 一日保育士 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 魚の煮付け きのこのココロ揚げ キャベツの甘酢和え 小松菜のみそ汁 洋風ちらしおにぎり 牛乳	15 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 レバー入り肉みそうどん 煮豆 小松菜のコーン和え プルーン ツナ生姜おにぎり 牛乳	16 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 チンゲン菜のさっと煮 焼きかぼちゃ きのこ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	17 粉ふき芋 お茶 しらすの卵とじ丼 おからサラダ なすのごま和え かぼちゃのみそ汁 梨 焼きおにぎり 牛乳
20 敬老の日 9月9日は「重陽(ちやうよう)の節句」です 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和え物を食べ、不老長寿を願いたいと思います。	21 お月見献立 りんご パスチャライズ牛乳 ゆうやけごはん 魚のホイル包み焼き 小松菜のごま和え さといもの煮物 月見のとろろスープ・ぶどう みたらし団子 パスチャライズ牛乳	22 弁当の日 豆乳スープ お茶  ホットケーキ 牛乳	23 秋分の日  8月23日のおやつにスイッチの顔をすいたすいかボンチを出しました。子ども達はとても喜んでくれていました♪	24 のりごまクッキー お茶 ごはん 魚の塩焼き かぼちゃの煮物 納豆和え なめこ汁 おはぎ お茶
27 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ひじきの煮物 野菜のみそドレッシング和え かきたま汁 さつまいもごはん パスチャライズ牛乳	28 きな粉まめ 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます 揚げごぼう そうめん汁 ヨーグルトスコーン 牛乳	29 煮昆布 牛乳 スタミナ納豆丼 小松菜の中華和え 粉ふき芋 えのきのみそ汁 梨 レタスチャーハン 牛乳	30 新米の日 煮豆 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 あさりのすまし汁 新米塩おにぎり お茶	9月30日は新米塩おにぎりです△田んぼには黄金色の稲穂が実り、今年も新米が美味しい季節になりました。新米の実物展示をし、子ども達にはお米が出来るまでの話をしたいと考えています。



5・4・3歳児が夏野菜ピザのクッキングをしたよ☆

ぞう組ときりん組で保育士がピザの生地を子ども達の目の前でこねました。生地が発酵する前と後を比べ、ひとまわり大きくなっていることに気付いた子ども達は「大きくなってる!」と、びっくりしていました。生地を手で伸ばしてみると「もちもちして、気持ちがいいなあ。」「さらさらしてて伸ばすのが楽しい!!」と、上手に伸ばしていました。

くま組の子ども達は、生地の上にトマトソースを塗り、玉ねぎやピーマン・トマトをのせました。自分のピザを作り給食室へ「お願いします!」と元よく持って来てくれました。

自分たちで作ったピザをおやつに食べると「美味しいね。」「自分で作ったよ。」と嬉しそうにお話してくれ、野菜の苦手な子もパクパクと食べる姿がありました。

