



9がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和5年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
<p>今月の食育目標 食事のマナーを身につけよう</p> <p>9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。引き続き、水分補給を忘れずに、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。</p> <p>食事のマナーを身につけることは、食事をする相手と気持ちよく、そして楽しく食事をするためにも大切なことです。保育所では、食事をするときに言葉をかけたり、ポスターなどを使って話をしたりして、食事のマナーについて伝えます。子どもたちは大人の姿を見て学んでいきます。ご家庭でも大人がおいしそうに、また楽しい雰囲気の中で食べ、マナーの手本にもなりたいですね。</p>				
			<p>1 重陽の節句</p> <p>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、この日に「菊酒」を飲む習慣があります。保育所では「ほうれん草の菊花和え」を食べます。</p>	
<p>1 (午前のおやつ0・1・2歳児) きな粉まめ・牛乳 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め ひじきのソテー じゃこきゅうり 麩のみそ汁 のりおにぎり 牛乳</p>				
<p>4</p> <p>かりかりいりこ パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 豆腐チャンプルー 小松菜のコーン和え 粉ふき芋 春雨スープ</p> <p>しそおにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p>5</p> <p>きな粉かぼちゃ お茶</p> <p>ごはん 魚の塩焼き あっさりトマト 高野豆腐の煮物 具だくさん汁 ぶどう</p> <p>和風ツナおにぎり 牛乳</p>	<p>6 一日保育士</p> <p>高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳</p> <p>ごはん なすとトマトのチーズ焼き ブロッコリーの和え物 煮豆 しじみのすまし汁</p> <p>焼きビーフン 牛乳</p>	<p>7</p> <p>りんご 牛乳</p> <p>ごはん 魚のコーンマヨ焼き チンゲン菜のさっと煮 アスパラの和え物 豆乳入りみそ汁</p> <p>牛しぐれおにぎり 牛乳</p>	<p>8 重陽の節句献立</p> <p>ごまプリッツ お茶</p> <p>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 梨</p> <p>鮭おにぎり 牛乳</p>
<p>11</p> <p>麩の青のリスナック パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきのマリネ 焼きパプリカ きのこ汁</p> <p>黒米おにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p>12</p> <p>きな粉マカロニ お茶</p> <p>ごはん ぎせい豆腐 もやしのごま和え じゃが芋とアスパラの カレー焼き そうめん汁</p> <p>炒り玄米おにぎり 牛乳</p>	<p>13</p> <p>チーズ お茶</p> <p>ごはん 魚の煮付け はりはりなます 小松菜のおかか和え とうがん汁 梨</p> <p>ひじきおにぎり 牛乳</p>	<p>14 誕生会</p> <p>いちごヨーグルト お茶</p> <p>ごはん のり塩から揚げ カラフルサラダ バイクドポテト コンソメスープ シャインマスカット</p> <p>さつま芋マフィン 牛乳</p>	<p>15 一日保育士</p> <p>もちもちおから お茶</p> <p>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</p> <p>和風パセリおにぎり 牛乳</p>
<p>18 敬老の日</p> <p></p> <p>8月誕生会のおやつは すいかポンチでした☆</p>	<p>19</p> <p>大豆とごまのせんべい パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉のバーベキューソース わかめとトマトの酢の物 きんぴらごぼう 油揚げのみそ汁</p> <p>さつま芋ごはん パスタライズ牛乳</p>	<p>20</p> <p>麩の黒糖がらめ お茶</p> <p>スタミナ納豆丼 小松菜の中華和え かぼちゃの焼き浸し えのきのみそ汁 梨</p> <p>レタスチャーハン 牛乳</p>	<p>21 弁当の日</p> <p>煮昆布 お茶</p> <p></p> <p>おはぎ お茶</p>	<p>22</p> <p>豆乳スープ お茶</p> <p>ごはん 魚の梅みそマヨ焼き キャベツの煮浸し 春雨の酢の物 鶏ごぼう汁</p> <p>パエリア風ごはん 牛乳</p>
<p>25</p> <p>ぱりぱりせんべい お茶</p> <p>ごはん 揚げレバーのごまソースからめ 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</p> <p>じゃこおにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p>26</p> <p>煮豆 牛乳</p> <p>ごはん 魚のムニエル キャベツの和え物 ふかし芋 小松菜のみそ汁 ぶどう</p> <p>米粉のかぼちゃ蒸しパン 牛乳</p>	<p>27</p> <p>麩のココアラスク お茶</p> <p>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</p> <p>わかめおにぎり 牛乳</p>	<p>28</p> <p>のりごまクッキー お茶</p> <p>ごはん きのこのココロ焼き ピクルス 納豆和え あさりのすまし汁</p> <p>新米塩おにぎり 牛乳</p>	<p>29 お月見献立</p> <p>野菜クラッカー 牛乳</p> <p>ゆうやけごはん 魚のさくさく揚げ キャベツの磯香和え 里芋の煮物 月見のとろろスープ</p> <p>みたらし団子 牛乳</p>

☆お手伝い☆



(くま組) キャベツちぎりをしているよ

(うさぎ組) ほうれん草ちぎりをしているよ



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。アルミホイルに包まれた野菜のシルエットを見て、中に何が入っているのかを考えました。子どもたちは「長いから、きゅうり!」「丸いから、玉ねぎ?」「トマト!」と野菜の形を想像しながら、答えていました。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と思ひます。

田んぼの稲が少しずつ色づき始め、今年も新米の美味しい季節になりました。28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。



29日はお月見献立です

今年は29日(金)が十五夜「中秋の名月」です。この日は、一年でもっとも満月がきれいに見える日です。十五夜には月見団子やスキ、里芋・柿・栗などの農作物をお供えし、秋の実り感謝します。保育所では、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。今年もきれいな月が見られると良いですね♪

