



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 中部保育所

月	火	水	木	金
<p>今月の目標 スプーンやフォークを使って食べよう（ひよこ・ことり・りす組） 食器の正しい並べ方を知ろう（うさぎ・ぱんだ・きりん組）</p> <p>朝晩は過ごしやすい季節ですが、日中はまだ暑い日が続きます。水分と一日三回の食事をしっかりと摂り、早寝早起きをして、元気に過ごしましょう。</p> <p>今月は、ひよこ・ことり・りす組は楽しく食事をする中で、一人一人に応じて声かけをしたり手を添えたりしながら、スプーンやフォークの正しい持ち方を知らせていきます。</p> <p>うさぎ・ぱんだ・きりん組は、手作りのランチョンマットを使って、配膳の基本が自然に身に付くよう、食器の正しい並べ方を分かりやすく伝えます。</p> 				<p>1 （午前のおやつ0・1・2歳児） きな粉豆・牛乳</p> <p>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 かりかりいりこ パスチャライズ牛乳</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 しそおにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>5 きな粉かぼちゃ 牛乳</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 和風ツナおにぎり 牛乳</p>	<p>6 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶</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 焼きビーフン 牛乳</p>	<p>7 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 牛しぐれおにぎり 牛乳</p>	<p>8 重陽の節句献立 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 鮭おにぎり 牛乳</p>
<p>11 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉の照焼き ひじきのマリネ 焼きパプリカ きのこ汁 黒米おにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>12 きな粉マカロニ お茶</p> <p>ごはん ぎせい豆腐 もやしのごま酢和え じゃが芋とアスパラの カレー焼き そうめん汁 炒り玄米おにぎり 牛乳</p>	<p>13 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 ひじきおにぎり 牛乳</p>	<p>14 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 和風パセリおにぎり 牛乳</p>	<p>15 誕生会 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 ベイクドポテト コンソメスープ シャインマスカット さつまいもマフィン 牛乳</p>
<p>18 敬老の日 8月の誕生会のおやつは、『すいかポンチ』でした。うさぎ組以上はすいかの器に入れました。白玉だんごは星やハートの形にしましたよ。</p> 	<p>19 大豆とごまのせんべい パスチャライズ牛乳</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 さつま芋ごはん パスチャライズ牛乳</p>	<p>20 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 レタスチャーハン 牛乳</p>	<p>21 弁当の日 煮昆布 お茶</p>  <p>おはぎ お茶</p>	<p>22 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 パエリア風ごはん 牛乳</p>
<p>25 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 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>26 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 米粉のかぼちゃ蒸しパン 牛乳</p>	<p>27 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 わかめおにぎり 牛乳</p>	<p>28 新米の日 のりごまクッキー お茶</p> <p>ごはん きのこのコロコロ焼き ピクルス 納豆和え あさりのすまし汁 新米塩おにぎり 牛乳</p>	<p>29 お月見献立 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 みたらし団子 牛乳</p>

サラダでげんき♪

きりん組で、絵本『サラダでげんき』に出てくる『りっちゃんのサラダ』を作りました。子どもたちは、何の材料が出てきたのかを思い出しながら、調理担当者が一つずつ材料を入れていくのを見つめていました。

絵本の貸し出しを行っています。保育所で人気のメニューですので、ご家庭でも作ってみてくださいね。



朝ごはんの大切さを知ってもらうために、うさぎ・ぱんだ・きりん組で紙芝居『はやね・はやおき・あさごはんマン』を読みました。

朝ごはんは、午前中の活動のためのエネルギー源になるほか、体温を上げて眠りから覚まし、朝の排便習慣が整う効果があります。「エネルギーの基であるごはんやパンなどの主食」にプラスして、「身体をつくるたんぱく質」、「便秘を予防する食物繊維」、「貧血や骨折を防ぐ鉄やカルシウム」を摂ると活動量が増え、集中力・記憶力の向上や心の安定に繋がります。暑い時期は食欲が落ちやすいですが、できるだけ早く寝て睡眠時間を確保すると、朝ごはんが食べやすいですよ。



王様が『はやね・はやおき・あさごはんマン』に変身して、朝ごはんのひみつを教えて元気にさせるという話です。

みんなの好きな野菜 ランキング1位は!?

やさい
8月31日の『野菜の日』に合わせて、りす組からきりん組の子どもたちが、好きな野菜のイラストにシールを貼り、投票しました。結果は廊下に貼り出しますので、ご覧ください。



お楽しみに♪