



9がつのこんだてひょう

※青字は新メニューです♪

令和6年 中部保育所



月	火	水	木	金
2 一日保育士 かりかりいりこ お茶 ごはん 鶏肉のバーベキューソース 高野豆腐の煮物 小松菜のおかか和え しいたけのみそ汁 新米塩おにぎり パスチャライズ牛乳	3 りんご 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 ピクルス 相性汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	4 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 豚肉のみそ漬け焼き あっさりトマト 南瓜の焼き浸し かきたま汁 じゃこおにぎり 牛乳	5 煮豆 お茶 ごはん 魚のムニエル ほうれん草のごま和え ふかし芋 具たくさん汁 ぶどう 米粉の南瓜蒸しパン 牛乳	6 きな粉マカロニ お茶 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め キャベツの和え物 じゃこきゅうり 麩のみそ汁 梨 チーズ五目おこわ 牛乳
9 重陽の節句 麩のココアラスク お茶 ごはん 鶏肉の梅だれ和え ひじきの煮物 ほうれん草の菊花和え 豆腐のみそ汁 鮭おにぎり パスチャライズ牛乳	10 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 牛丼 おからサラダ チンゲン菜の煮物 梨 炒り玄米おにぎり/かりかりいりこ 牛乳	11 きな粉豆 お茶 ごはん 豚肉の甘だれ炒め 納豆和え 焼き南瓜 油揚げのみそ汁 さつま芋ごはん 牛乳	12 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 焼きビーフン 牛乳	13 チーズ 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/梨 きつねおにぎり 牛乳
16 敬老の日 「やさいの日」展示 	17 お月見献立 野菜クラッカー お茶 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 月見のどろろスープ みたらし団子 パスチャライズ牛乳	18 一日保育士 もちもちおから 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 ぶどう レタスチャーハン 牛乳	19 ごまプリッツ 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(金時豆) しじみ汁 のりじゃこおにぎり 牛乳	20 豆乳スープ お茶 ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 きのこのしょうゆ焼き 鶏ごぼう汁 おはぎ 牛乳
23 振替休日 <配膳の基本> 副菜 主菜 主食 汁 	24 のりごまクッキー お茶 ごはん 豆腐チャンプルー さっぱり塩サラダ ごぼうの梅煮 きのこ汁 黒米おにぎり パスチャライズ牛乳	25 誕生会 煮昆布 お茶 ごはん のり塩から揚げ 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 さつま芋マフィン 牛乳	26 きな粉南瓜 お茶 ごはん 魚の塩焼き きんぴらごぼう わかめとトマトの酢の物 小松菜のみそ汁 梨 和風ツナおにぎり 牛乳	27 弁当の日 麩の黒糖がらめ お茶  南瓜のムース お茶
30 麩の青のリスナック お茶 ごはん カレーのから揚げ りっちゃんサラダ なすの焼き浸し 春雨スープ しそおにぎり パスチャライズ牛乳	 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) 9月に入り、朝晩は過ごしやすくなりました。日中はまだ暑い日が続きますので、水分と一日三回の食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。 今月は、ひよこ・ことり・りす組は、一人一人に応じて声がけをしたり手を添えたりし、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。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、食器の正しい並べ方を分かりやすく伝えます。 また、9月2日の午後のおやつからお米が新米になります。美味しいお米が出来るまでのポスターを使って子どもたちに話をしたり、きりん組は、新米塩おにぎりをお部屋で炊いておにぎりし、食べる予定です。			

重陽の節句とは

9月9日は、陽(奇数)が重なる日、また、奇数の中でも一番大きな数字という意味で、重陽(ちょうよう)と呼ばれています。菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた菊酒を飲んだりして、不老長寿を願う行事です。

保育所では、給食に菊の花をほうれん草に和えた「菊花和え」を取り入れています。

「夏野菜カレーを作ったよ」(うさぎ・ぱんだ・きりん組)

保育所の畑で収穫した夏野菜を使って、カレーのクッキングをしました。今年も夏野菜が豊作で、なす、ピーマン、南瓜がたくさんできました。子どもたちは野菜の種を取ったり、保育士と一緒に包丁で切ったりし、鍋で炒めて煮込みました。ルウを入れると保育室からカレーのいい香りが廊下までしていましたよ。みんな「おいしい!」と言って食べ、鍋にたくさんあったカレーもあっという間に空っぽになりました♪



おいしくな〜れ♪

野菜の展示をしました

8月31日の、「831(やさいの日)」に合わせて、1日の野菜の摂取量を実物展示しました。大人は350g、子ども(3~5歳)は250gと必要があると言われています。

毎日これだけの量を食べるのは大変ですが、野菜は茹でることでもかさが減り、たくさん食べることができます。

“今日は汁物や炒め物の野菜を少し増やしてみる”など、無理のない範囲で普段から意識できるといいですね。しばらく写真を玄関に掲示していますのでご覧ください。

野菜が食べやすいおすすめレシピも置きますので、参考にしてくださいね。