



# 9がつのこんだてひょう



※ 青字は新作メニューです。

令和4年 中部保育所

## 今月の目標

- スプーンやフォークを使って食べよう(0~2歳児)
- 食器の正しい並べ方を知ろう(3~5歳児)

9月に入り、朝晩は過ごしやすくなりましたね。日中は暑い日もありますので、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。

今月の目標は、ひよこ・ことり・りす組が「スプーンやフォークを使って食べよう」です。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てを添えたりしながら、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、「食器の正しい並べ方を知ろう」です。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わかりやすく伝えます。配膳の基本が自然に身につけてほしいなと思っています。



| 月  |   | 火   | 水   | 木  | 金  |
|--|---|---|---|--|--|
| 5  | かりかりいりこ<br>パスチャライズ牛乳  | きな粉かぼちゃ<br>牛乳   | ごまプリッツ<br>牛乳  | 1<br>(午前のおやつ0. 1. 2歳児)<br>豆乳スープ・お茶<br>ごはん<br>魚の梅みそマヨ焼き<br>キャベツの煮浸し<br>春雨の酢の物<br>鶏ごぼう汁<br>梨<br>パエリア風ごはん<br>牛乳 | 2<br>ぱりぱりせんべい<br>牛乳<br>ごはん<br>揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め<br>高野豆腐のごま和え<br>じゃこきゅうり<br>しじみのすまし汁<br>焼きおにぎり<br>牛乳 |
| 12   | 麩の青のりスナック<br>パスチャライズ牛乳  | 13<br>きな粉マカロニ<br>牛乳   | 14<br>チーズ<br>お茶   | 8<br>りんご<br>牛乳   | 9 <b>お月見献立</b><br>野菜クラッカー<br>牛乳<br>ゆうやけごはん<br>魚のさくさく揚げ<br>キャベツの磯香和え<br>里芋の煮物<br>月見のどろろスープ<br>梨 |
| 19 <b>敬老の日</b>   | 20<br>麩の黒糖がらめ<br>パスチャライズ牛乳  | 21<br>大豆とごまのせんべい<br>お茶  | 15<br>もちもちおから<br>牛乳   | 16 <b>誕生会</b><br>いちごヨーグルト<br>お茶  | 17<br>しそおにぎり<br>パスチャライズ牛乳  |
| 26<br>みたらし団子<br>お茶   | 27<br>かぼちゃとさつま芋のおやき<br>牛乳   | 28 <b>弁当の日</b><br>煮豆<br>お茶  | 22<br>煮昆布<br>お茶   | 23 <b>秋分の日</b><br>今年とれた新米を、<br>保育所では『新米の日』に初めて食べます。<br>29日の午後のおやつ<br>で塩おにぎりにして新<br>米のおいしさを味わい<br>ます。         | 18<br>ごはん<br>豆腐チャンプルー<br>小松菜のコーン和え<br>粉ふき芋<br>麩のみそ汁  |
| 29 <b>新米の日</b><br>のりごまクッキー<br>お茶   | 30<br>高野豆腐のしっとりラスク風<br>お茶   | 24<br>ごはん<br>魚の煮付け<br>きのこのコロコロ焼き<br>小松菜のおかか和え<br>とうがん汁                                | 25<br>ごはん<br>豚肉の甘だれ炒め<br>りっちゃんサラダ<br>焼きかぼちゃ<br>しいたけのみそ汁                             | 26<br>ごはん<br>鶏肉の照り焼き風<br>チンゲン菜のさっと煮<br>焼きパプリカ<br>きのこ汁<br>ぶどう   | 27<br>ごはん<br>ぎせい豆腐<br>はりはりなます<br>じゃが芋とアスパラの<br>カレー焼き<br>そうめん汁                                  |
| 9月9日は『重陽の節句』です<br>9月9日は、陽(奇数)が重なる日、そして、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。<br>保育所では、8日の給食に、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。 | 9月10日は『芋名月』です。中秋の名月・十五夜とも呼ばれ、里芋をお供えすることから、『芋名月』とも呼ばれます。月見団子やススキ、里芋などをお供えして月の美しさを眺めて楽しめます。<br>9日の給食とおやつは『お月見献立』です。ご家庭でも話題にしてみたいながら、10日には、ぜひ、夜空を見上げられてはいかがでしょう。晴れるといいですね。 | 28<br>ごはん<br>鶏肉のマーメレード焼き<br>レタスとわかめのサラダ<br>なすのごま和え<br>油揚げのみそ汁<br>さつま芋ごはん<br>パスチャライズ牛乳 | 29<br>ごはん<br>厚揚げの肉みそチーズ焼き<br>ピクルス<br>アスパラのじゃこ和え<br>あさりのすまし汁<br>ぶどう<br>新米塩おにぎり<br>お茶 | 30<br>ごはん<br>魚のコーンマヨ焼き<br>ひじきの煮物<br>納豆和え<br>かぼちゃのみそ汁   | 19<br>黒米おにぎり・かりかりいりこ<br>パスチャライズ牛乳  |
| 29<br>ごはん<br>揚げレバーのごまソースがらめ<br>野菜のみそドレッシング和え<br>なすの焼き浸し<br>かきたま汁   | 27<br>カレーライス<br>おからサラダ<br>アスパラのガーリック焼き<br>梨   | 28<br>米粉のスコーン<br>お茶   | 22<br>おはぎ<br>牛乳   | 23<br>ごはん<br>さわらのソースフライ<br>キャベツの和え物<br>ふかし芋<br>なめこ汁  | 18<br>ごはん<br>鶏肉の梅だれ和え<br>あらめの煮物<br>ほうれん草の菊花和え<br>豆腐のみそ汁  |
| 29<br>じゃこおにぎり<br>パスチャライズ牛乳   | 27<br>わかめおにぎり<br>牛乳   | 28<br>煮豆<br>お茶  | 22<br>おはぎ<br>牛乳   | 23<br>今年とれた新米を、<br>保育所では『新米の日』に初めて食べます。<br>29日の午後のおやつ<br>で塩おにぎりにして新<br>米のおいしさを味わい<br>ます。                     | 18<br>ごはん<br>厚揚げの肉みそチーズ焼き<br>ピクルス<br>アスパラのじゃこ和え<br>あさりのすまし汁<br>ぶどう<br>新米塩おにぎり<br>お茶            |
| 29<br>じゃこおにぎり<br>パスチャライズ牛乳   | 27<br>わかめおにぎり<br>牛乳   | 28<br>煮豆<br>お茶  | 22<br>おはぎ<br>牛乳   | 23<br>今年とれた新米を、<br>保育所では『新米の日』に初めて食べます。<br>29日の午後のおやつ<br>で塩おにぎりにして新<br>米のおいしさを味わい<br>ます。                     | 18<br>ごはん<br>厚揚げの肉みそチーズ焼き<br>ピクルス<br>アスパラのじゃこ和え<br>あさりのすまし汁<br>ぶどう<br>新米塩おにぎり<br>お茶            |

先月は、りす組の保育室へ調理担当者が行き、子どもたちの前で『モロヘイヤの和え物』と『焼きパプリカ』を作りました。食材や調理場面を実際に見るよい機会となりました。また、どのクラスも、育てている野菜を使ったクッキングや、皮むき・種取りなどお手伝いを通して、夏野菜に触れる機会がたくさんありましたよ。



パプリカは赤と黄色があるね。



モロヘイヤ ネバネバしてる！

中に種がある！



## 9月9日は『重陽の節句』です

9月9日は、陽(奇数)が重なる日、そして、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、8日の給食に、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。



今年のお月見は9月10日です。中秋の名月・十五夜とも呼ばれ、里芋をお供えすることから、『芋名月』とも呼ばれます。月見団子やススキ、里芋などをお供えして月の美しさを眺めて楽しめます。  
9日の給食とおやつは『お月見献立』です。ご家庭でも話題にしてみたいながら、10日には、ぜひ、夜空を見上げられてはいかがでしょう。晴れるといいですね。

