



10がつのこんだてひょう



平成30年 わにぶち保育所

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|---|
| 1 麩の黒糖がらめ・パスタライス牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース ほうれん草の彩り和え なすのみそ汁 ふりかけおにぎり パスタライス牛乳 | 2 大根のおかか和え・牛乳 ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ れんこんの梅マヨ和え しじみのすまし汁 ホットケーキ 牛乳 | 3 蒸しかぼちゃ・牛乳 ミートスパゲティー フレンチサラダ フルーツヨーグルト あさりしぐれおにぎり 牛乳 | 4 粉ふき芋・牛乳 芋ご飯 魚の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 呉汁 梨(豊水) 黒米おにぎり 牛乳 | 5 野菜クラッカー・牛乳 ごはん 五目卵焼き 納豆和え 大根のみそ汁 りんごのヨーグルトスコーン 牛乳 |
| 8 体育の日 | 9 ふかし芋 パスタライス牛乳 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 キャベツの甘酢和え けんちん汁 焼きうどん パスタライス牛乳 | 10 煮豆 牛乳 麦入りごはん きのこのマカロニグラタン グリーンサラダ さつまいものスープ さばのそぼろおにぎり お茶 | 11 焼き芋会 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の変わり焼き おからの炒り煮 えのきのみそ汁 柿(西条柿) わかめおにぎり お茶 | 12 誕生日会 マカロニきな粉 牛乳 手巻き寿司 筑前煮 麩のみそ汁 りんご さつま芋のブラウニー お茶 |
| 15 かりかりいりこ パスタライス牛乳 ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ひじきのソテー なめこ汁 韓国風おにぎり パスタライス牛乳 | 16 ココアクッキー お茶 ごはん かれのい唐揚げ 大豆入り五目と和え わかめのすまし汁 チキンライス 牛乳 | 17 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーンと和え 切干大根のみそ汁 茶飯おにぎり 牛乳 | 18 お弁当の日 煮昆布 お茶 | 19 チーズ お茶 ごはん 魚のごま味噌焼き 柿の白和え はんぺん汁 梨(豊水) いもようかん 牛乳 |
| 22 りんご パスタライス牛乳 雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 生揚げのみそ汁 お焼ご飯 パスタライス牛乳 | 23 5施設交流 豆乳スープ お茶 ごはん さばの煮付け はりはりなます かき玉汁 柿(西条柿) スイートポテト 牛乳 | 24 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉と里芋の はちみそ和え 春菊と白菜のごま和え きのこ汁 金時豆入りごはん 牛乳 | 25 いちごヨーグルト お茶 ごはん 牛肉とブロッコリーの オイマヨ炒め 春雨の酢の物 かぶのみそ汁 いかの炊き込みおにぎり 牛乳 | 26 麩の青のリスナック 牛乳 ごはん 元気レバー ちりめんサラダ 春雨スープ 昆布ごはん 牛乳 |
| 29 さんま焼き・羽釜ごはん 煮昆布 パスタライス牛乳 ごはん 焼きさんま 豚汁 みかん ココアクッキー お茶 | 30 煮豆 牛乳 中華どんぶり 小松菜のおかか和え 粉ふき芋 牛乳 豆乳あべかわ お茶 | 31 大豆とごまのせんべい 牛乳 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの磯香和え 里芋のみそ汁 柿(西条柿) ぜんざい お茶 | <p>今月の目標 秋の味覚を楽しもう</p> <p>日ごとに涼しくなり、秋の訪れを感じます。秋は米や果物などの収穫の時期であることから“実りの秋”と呼ばれます。保育所の献立も新米やさつま芋、りんご、柿、栗、さんまなど秋の味覚をたくさん取り入れています。</p> <p>今月は所庭でさんまを丸ごと焼き、羽釜で新米を炊いて食べます。匂いや音とともに秋の味覚を味わいたいと思います。給食と一緒に食べ、旬の食材について伝えていきます。また、食材を実際に見て、触れて秋の味覚を楽しみたいと思います。</p> | |

※青字が新作メニューです!

朝食についてお話ししました

料理の写真カードを使ってゲームをしながら、朝ごはんの大切さについて話しました。

子どもたちは「ぼく、ごはんだった!」「汁に野菜が入ったよ!」「バナナ食べてきた」と教えてくれました。

朝ごはんに、いろいろなものを食べると朝から元気に遊べることを伝えました。



朝ごはんは、眠っている間に使われた栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーを取り入れたりする役割があります。子どもは大人にくらべて絶えず運動しており、さらに脳・体を成長させなければいけません。まずは簡単なものでも毎日食べることが大切です。

- ★和食なら...
ご飯、具(野菜、豆腐など)の多い汁物、果物、など
- ★洋食なら...
食パンと野菜とウインナーのスープ、果物、など
- ★忙しい時間がない時...
おにぎり、ゆで卵、ミニトマト、バナナ、ヨーグルトなど手軽に用意できるものや作り置き料理などを活用すると良いですよ。できるだけ主食と主菜、副菜をそろえると良いですね。



~9月の食育活動から~

箸の持ち方の練習をしているよ!

3、4、5歳児さんは給食を食べる前に右の図のように箸を一本持ち、上下に10回動かす練習を毎日続けています。

さすが5歳児さん、とても上手です。3、4歳児さんは「これであって?」と自分の手を見せてくれて真剣に取り組んでいました。



こうでいいのかな?

↑(うめぐみさんの練習の様子)
3歳児さんは手が小さく、左手で押さえてしまうとかがえって動かしにくくなるので押さえずにやっていますよ。

さあ!れんしゅうしましょう。

うえのおはしは、いっしょにうごかします。



したのおはしは、くすりゆひのつめのよこにおいて、おやみゆひのとさしゆひのおいたにはさみ、うごかすようにします。