



9がつのこんだてひょう



令和元年 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
2 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き りっちゃんサラダ なめこ汁 ふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	3 ひじきクッキー 牛乳 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め きゅうりの中華漬け しじみ汁 冷やしぜんざい お茶	4 マカロニきな粉 お茶 ごはん 鮭のクリームコーン焼き 大豆とわかめの梅サラダ とうがん汁 なし(幸水) 炒り玄米おにぎり 牛乳	5 煮豆 牛乳 ごはん なすとトマトのチーズ焼き ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁 豆腐ドーナツ 牛乳	6 ☆かぼちゃとさつま芋のおやき お茶 ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 鶏ごぼう汁 ぶどう(巨峰) あさりしぐれおにぎり 牛乳
9 チーズ お茶 ごはん 鶏肉の梅だれ和え あらめの炒め煮 豆腐のみそ汁 焼きおにぎり パスチャライズ牛乳	10 ぱりぱりせんべい 牛乳 肉みそうどん 煮豆 小松菜のコーン和え なし(幸水) ツナしょうがおにぎり 牛乳	11 豆乳スープ お茶 ごはん 魚の塩焼き 切干大根のサラダ 具だくさんみそ汁 ☆チヂミ 牛乳	12 アスパラのおかか和え 牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め キャベツのごま和え えのきのみそ汁 じゃこおにぎり 牛乳	13 お月見献立 クッキング きな粉豆 牛乳 ゆうやけごはん 魚のホイル包み焼き さといもの煮物 月見のとろろスープ りんご みたらし団子 牛乳
16 敬老の日 13日は十五夜です。 旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見団子や里芋を供えて豊作を祈る行事です。保育所は13日がお月見献立です。 	17 煮昆布 お茶 ハヤシライス マセドアンサラダ なし(20世紀なし) 豆乳あべかわ お茶	18 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のごまごま竜田 キャベツとえのきの磯香和え 小松菜のみそ汁 昆布ごはん パスチャライズ牛乳	19 誕生会 煮豆 お茶 ごはん とんかつ カラフルサラダ (ドレッシングセレクト) あさり汁 シェインマスカット ☆梨のコンポートケーキ 牛乳	20 弁当の日 ブルーベリーヨーグルト お茶 おはぎ お茶
23 秋分の日 	24 りんご パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます 油揚げのみそ汁 ヨーグルトスコーン パスチャライズ牛乳	25 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き ひじきのマリネ きのこ汁 新米おにぎり 牛乳	26 粉ふき芋 お茶 ごはん 魚のねぎソース おからサラダ そうめん汁 パエリア風ごはん 牛乳	27 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 高野豆腐のごま和え トマト汁 なし(豊水) 焼きビーフン 牛乳

30 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの ごまソースがらめ 小松菜の和え物 厚揚げのみそ汁 レタスチャーハン パスチャライズ牛乳

☆印は、新メニューです。

＜今月の食育目標＞

食事のマナーを身につけよう ～良い姿勢で食べよう～

子どもたちと食事をしていると、姿勢が崩れてしまう場面を見かけることがあります。
食事のマナーと一緒に食べる大人がお手本となり、繰り返し伝えることで身につきます。また、良い姿勢で食べると内臓の圧迫がなくなり、消化吸収が良くなります。
マナーや姿勢について一緒に食事をしながら声掛けをしたり、劇をしたりして知らせていきます。



お知らせ

うめぐみさんは13日にクッキングで『みたらし団子』を作ります。
エプロン・三角巾の準備をお願いします。

畑の野菜でクッキングをしたよ！

22日に畑で採れたピーマンとトマト、なす、かぼちゃを使って、4・5歳児さんが『夏野菜ピザ』を作りました。野菜を洗い、ピーマンの種を取ったり、玉ねぎの皮むきをしたりしました。そして包丁で上手に野菜を切り、試食用のぎょうざの皮と午後のおやつで食べる大きなピザも一人一人トッピングしましたよ。
大切に育てた野菜を使って作ったピザは特別で、子どもたちは美味しく食べていました。



種がいっぱい



野菜をたっぷり



ぎょうざピザの
できあがり♪

～みそ汁ってすごい!!～

●ご飯との相性がばっちり！

ご飯とみそ汁は栄養の面から見て、とても良い組み合わせです。米と味噌の原料の大豆が、お互いの足りない栄養素を補い合ってくれます。



●手軽に栄養補給が出来る

みそ汁は手軽にたんぱく質や水分、塩分を補給出来ます。また、野菜やきのこ、豆腐、魚、肉、海藻など、様々な食材を入れることができるので、いろいろな栄養素を簡単に摂ることができます。



* 忙しい朝やもう一品欲しい時などに取り入れてみてください。