



10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 わにぶち保育所

月	火	水	木	金
3 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 梅ごはん 高野豆腐のから揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草の磯香和え なすのみそ汁 茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳	4 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 回鍋肉 れんこんの梅マヨ和え きくらげともやしのナムル はんぺん汁 あさりバターおにぎり 牛乳	5 麩の青のリスナック お茶 ごはん 魚のかば焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 里芋のみそかけ 呉汁 小松菜と豚肉の混ぜご飯 牛乳	6 きな粉かぼちゃ お茶 ツナ麻婆丼 こんぶとキャベツの中華風だれ かぶの即席漬け 春雨スープ シャインマスカット 米粉のドーナツ 牛乳	7 みたらし団子 お茶 ごはん 鮭ときのこのおろしかけ 小松菜のおかか和え 煮豆 南瓜のみそ汁 ごまチャーハン 牛乳
10 スポーツの日  ～クッキング(お月見団子)～ うめ組さんの様子です	11 ふかし芋 パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のオニオンソース あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え 厚揚げのみそ汁 黒米おにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	12 煮昆布 牛乳 五穀ごはん きのこのマカロニグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	13 かりかりいりこ 牛乳 ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ 小松菜のコーン和え わかめスープ カレーピラフ 牛乳	14 煮豆 牛乳 ごはん 里芋と鶏肉のはちみそ和え おからサラダ 大根と人参の甘酢和え あさりのすまし汁 えのきわかめおにぎり お茶
17 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 焼き鶏風 はりはりなます さつま芋の甘煮 まいたけのみそ汁 みかん 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	18 粉ふき芋 牛乳 栗ごはん 揚げ豆腐の和風あんかけ キャベツのおかか和え 煮昆布 しじみ汁 さばのそぼろごはん 牛乳	19 誕生会 ぱりぱりせんべい 牛乳 ガバオライス風 フレンチサラダ 焼きかぼちゃ 野菜スープ メロン お楽しみクッキー 牛乳	20 豆乳スープ お茶 ごはん さばのみそ煮 柿の白和え 大根のしそ和え そうめん汁 中華おこわ 牛乳	21 さんま焼き・羽釜ご飯 チーズ お茶 ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 ぶどう しそおにぎり お茶
24 焼き芋会 りんご パスチャライズ牛乳 ごはん 元気レバー かぼちゃの煮物 キャベツの浅漬け なめこ汁 のりおにぎり パスチャライズ牛乳	25 弁当の日 もちもちおから お茶  焼きおにぎり お茶	26 きな粉まめ 牛乳 ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ ポイルブロッコリー かぶのスープ スイートポテト 牛乳	27 米粉クッキー お茶 ハヤシライス ちりめんサラダ 焼きれんこん 梨 切干大根おにぎり 牛乳	28 かぼちゃとさつま芋のおやき 牛乳 ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 大根のからあげ 豆腐のみそ汁 チキンライス 牛乳

31 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き チンゲン菜のオイスターソース炒め きゅうりの中華漬け 豆乳入りみそスープ 刻み昆布おにぎり パスチャライズ牛乳

<今月の食育目標>

秋の味覚を楽しもう

朝夕が涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。子どもたちはしっかり体を使って遊び、お腹がすくようで、「今日の給食はなんですか。」とよく聞いてきてくれます。今月の食育目標は、『秋の味覚を楽しもう』です。秋の食材はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、夏場の疲れを取る働きや冬に備えた体づくりに役立つと言われてます。また、子どもの頃から旬の食べ物を知り、味わうことは、食への興味関心に繋がります。保育所では、さんま焼き・羽釜ご飯(21日)、焼きいも会(24日)を予定しています。楽しい雰囲気の中で、所庭いっぱい広がるさんまの焼ける匂いやご飯が炊ける様子を楽しみながら出来立てを味わいたいと思います。

9月食育活動

食器を持って食べよう

3～5歳児さんは子どもたちにお手本になってもらい、食べるときの良い姿勢を確認しました。その中で、食器を持って食べると姿勢が良いことや持ち方も伝えています。食事の時間には、背筋を伸ばしたり、「こうでしょ?」と食器を持って見せてくれたりしていますよ。



お手本をお願いすると「ぼく(わたし)やりたい!」と、はりきってしてくれます。

背筋を伸ばしたまま食べるには、食器を持つことも大切です。さすがもみじ組さん、とてもきれいですね♪



体幹体操

今月から新しいポーズを取り入れ体操をしています。「おすもうさんのポーズ上手だよ。」「どすこーい!」などと言いながら楽しく体操をしています。

<お相撲さんのポーズ>



どすこーい! 上手でしょ

にんにん♪ 隠れみののじゅつ～

「どすこーい。」と足を下した時に、腰をしっかり落とすのがポイント☆ 2回ほど繰り返すと「疲れた。」とぐらぐらしてくる子どもでできます。

<忍者のポーズ>

背筋を伸ばし、かかとをあげてしゃがむのがポイント☆ 簡単そうに見えて… バランスをとるのがとっても難しいです!



みんなもやってみて♪