



# 9がつのこんだてひょう

※青字は新作メニューです！

令和2年度



わにぶち保育所

月	火	水	木	金
<p>～重陽の節句～ 9が重なる9月9日は「重陽」と言い、無病息災や長寿を願う節句の一つです。 菊は邪気を払い長寿の効果があると信じられ、この日に「菊酒」を飲む習慣があります。 保育所では「ほうれんそうの菊花和え」を食べます。</p>	<p>1</p> <p>かりかりいりこ 牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉の照り焼き風 高野豆腐のごま和え キャベツの甘酢和え 小松菜のみそ汁 焼きビーフン 牛乳</p>	<p>2</p> <p>きな粉マカロニ お茶</p> <p>ごはん 鮭のクリームコーン焼き レタスとわかめの梅サラダ アスパラのガーリック炒め とうがん汁・梨 パエリア風ごはん 牛乳</p>	<p>3</p> <p>ブルーベリーヨーグルト お茶</p> <p>ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め じゃこきゅうり 焼きかぼちゃ しじみのすまし汁 黒米おにぎり 牛乳</p>	<p>4</p> <p>ぱりぱりせんべい 牛乳</p> <p>ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 小松菜の煮浸し 鶏ごぼう汁 昆布ごはん 牛乳</p>
	<p>7</p> <p>ごまブリッツ パスチャライズ牛乳</p> <p>ごはん 豆腐チャンプルー あっさりトマト ブロッコリーのカレーマヨ炒め 麩のみそ汁 さつま芋ごはん パスチャライズ牛乳</p>	<p>8</p> <p>野菜クラッカー お茶</p> <p>五穀ごはん 魚のフリッター おからサラダ なすのごま和え そうめん汁 もちもちパン 牛乳</p>	<p>9 重陽の節句</p> <p>ふかし芋 お茶</p> <p>ごはん 鶏肉の梅だれ和え あらめの煮物 ほうれん草の菊花和え 豆腐のみそ汁・梨 焼きおにぎり 牛乳</p>	<p>10</p> <p>煮昆布 牛乳</p> <p>ごはん 豚肉の甘だれ炒め キャベツのごま和え セロリのきんぴら えのきのみそ汁 ホットケーキ 牛乳</p>
<p>14</p> <p>りんご パスチャライズ牛乳</p> <p>ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます おくらのごま和え なめこ汁 あさりしぐれおにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>15</p> <p>かぼちゃとさつま芋のおやき お茶</p> <p>肉みそうどん 煮豆(金時豆) 小松菜のコーン和え 梨 ツナしょうがおにぎり 牛乳</p>	<p>16</p> <p>大豆とごまのせんべい お茶</p> <p>ごはん 魚の梅おろし ひじきの煮物 じゃがいもとアスパラのカレー焼き トマ玉汁 スイートポテト 牛乳</p>	<p>17</p> <p>煮豆 牛乳</p> <p>ごはん なすとトマトのチーズ焼き キャベツとえのきの磯香和え パプリカの和え物 かぼちゃのみそ汁 豆腐ドーナツ 牛乳</p>	<p>18</p> <p>高野豆腐のしっとりラスク風 お茶</p> <p>ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきとおくらのサラダ ふかし芋 具だくさん汁・梨 しらすの卵とじ丼 お茶</p>
<p>21 敬老の日</p> <p>クッキングの様子～夏野菜っておいしいね～</p>  <p>(うめ組さん) 枝豆パウンドケーキ</p>	<p>22 秋分の日</p>  <p>(もみじ・ぼたん組さん) 夏野菜ピザ</p>	<p>23</p> <p>麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳</p> <p>ごはん 豚肉のしょうが焼き りっちゃんサラダ こんにゃくの炒め煮 しいたけのみそ汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳</p>	<p>24 弁当の日</p> <p>豆乳スープ お茶</p> <p>&lt;彼岸(19～25日)&gt; 彼岸には、おはぎをお供えし食べる風習があります。保育所では、24日のおやつで食べます。</p> <p>おはぎ お茶</p>	<p>25 誕生会</p> <p>チーズ お茶</p> <p>ごはん 鶏肉のラタトゥイユソース たまごサラダ じゃが芋のしそジェノバソース わかめスープ・シャインマスカット なしのコンポートケーキ 牛乳</p>
<p>28</p> <p>麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳</p> <p>ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ 小松菜のお浸し 野菜のみそドレッシング和え 油揚げのみそ汁 レタスチャーハン パスチャライズ牛乳</p>	<p>29</p> <p>ひじきクッキー お茶</p> <p>ごはん 魚の塩焼き 切干大根のサラダ さつま芋の煮物 豚汁 チヂミ 牛乳</p>	<p>30</p> <p>粉ふき芋 牛乳</p> <p>ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き なすの煮物 アスパラの和え物 きのこ汁 新米塩おにぎり お茶</p>	<p>新米の季節になりました</p> <p>保育所では30日のおやつで新米塩おにぎりを食べます。ポスターや写真でお米が出来るまでの過程を伝え、新米を味わおうと思います。</p> <p>お米は和食・洋食・中華とどんなおかずとも相性が良い主食です。しかも体のエネルギー源となる炭水化物の他、タンパク質、ビタミン・ミネラルも含む栄養満点な食材です。</p> 	

しょっきをたたくもとう!



<今月の食育目標>  
食事のマナーを身につけよう  
～食器を持って食べよう～

子どもたちと食事をしていると、茶碗や皿をテーブルに置いたまま食べている場面を見かけることがあります。  
食器を持って食べることで姿勢が良くなり、内臓の圧迫がなくなって消化吸収が良くなります。一緒に食べながらお手本となる姿を見せたり、ポスターを使ったりして食事のマナーについて伝えていきます。

～8月の食育活動から～

3～5歳児さんに一日を元気に過ごすために『朝食を食べることの大切さ』を話しました。  
まだまだ暑い日が続きますが、しっかり食べて元気に乗り切りましょう!

0～2歳児さんはお手伝いでいろいろな野菜を洗っています。楽しみながら形や音、手触りを確かめています。

朝ごはん食べたかな?



はい!

元気に遊べたよ!



キレイになってきた

とん、とん、とん

