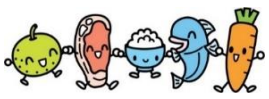

9がつのこんだてひょう

平成30年　北部保育所

月	火	水	木	金
3 麩の青のりスナック 牛乳	4 さつま芋のオレンジ煮 牛乳	5 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳	6 煮豆 牛乳	7　弁当の日 ブルーベリーヨーグルト お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き りっちゃんサラダ 油揚げのみそ汁	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	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 梨（幸水）	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	
黒豆おにぎり お茶	冷やしぜんざい お茶	炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	パウンドケーキのフルーツ添え お茶
10 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	11　クッキング 煮昆布 牛乳	12 かぼちゃきな粉 牛乳	13 煮豆 牛乳	14 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶
ごはん ☆ 厚揚げの肉みそチーズ焼き キャベツとえのきの 磯香和え トマ玉汁	肉みそうどん 煮豆 小松菜のコーン和え	ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます なめこ汁 なし（幸水）	ごはん 魚の照り焼き おからサラダ そうめん汁	ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 鶏ごぼう汁 シャインマスカット
じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	ツナしょうがおにぎり 牛乳	お好み焼き 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳
17　敬老の日 ☆は新作メニューです。 	18 マカロニきな粉 お茶	19 かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	20　誕生会 チーズ お茶	21　お月見献立 きな粉まめ 牛乳
	ごはん ☆ 鮭のトマトソースがけ 高野豆腐のごま和え 小松菜のみそ汁 りんご	ごはん 鶏肉の照り焼き風 ひじきのマリネ きのこ汁 梨（豊水）	ごはん とんかつ アスパラサラダ あさり汁 梨（20世紀）	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
	わかめおにぎり 牛乳	昆布ごはん パスチャライズ牛乳	おはぎ お茶	みたらし団子 牛乳
24　振替休日 21日は、お月見献立です。うさぎの形にした人参ごはんやお月見をイメージした汁など目で見て楽しめる献立になっています。	25 りんご パスチャライズ牛乳	26 豆乳スープ お茶	27 ぱりぱりせんべい 牛乳	28 アスパラのおかか和え 牛乳
	ごはん 揚げレバーの ごまソースからめ 小松菜の和え物 厚揚げのみそ汁	ごはん さんまの塩焼き 切干大根のサラダ 具だくさんみそ汁 シャインマスカット	ごはん 五穀ごはん いわしの梅おろし 納豆和え 麩のみそ汁	ごはん 豚肉の甘だれ炒め かぼちゃサラダ えのきのみそ汁
	焼きビーフン パスチャライズ牛乳	マカロニあられ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	新米塩おにぎり お茶

背筋を伸ばして正しい姿勢で食べると、見た目が美しいだけでなく、胃が圧迫されないため消化吸収がスムースになります。

犬食いや猫背、ほおづえをつくなど、食事中の姿勢が気になる時は、大人がその姿勢をまねて子どもに見せてみましょう。「かっこ悪い」と見た目が悪いことを認識することで、自然と身についていきます。

夏野菜カレーを作りました

はじめに、カレーの食材を三色に色分けをしました。「ごはんは黄、じゃが芋は黄、鶏肉は赤、人参は緑」など、ふじ・きく組はしっかり覚えていましたよ。

今回は、さくら組がきれいに野菜を洗い、きく組がピーラーで皮をむき、そして、ふじ組が包丁で切りました。自分の順番が終わると席に着き、友だちがむいたり切ったりする様子にも、関心を持って見ることができました。

次に、切った野菜を油で炒めると、「次に何を入れる？」とたずねたり、「なすびがなべにひっついてるね。」など友だちと楽しそうに話しながら煮込んでいく様子を見ていました。最後に、調理室で作ったルウを入れ、みんなで大きな声で「おいしくなーれ」とおまじないをかけると、「ピーマンが嫌いだ。」と言っていた子が「ピーマン食べられたよ。おいしかったよ。」と教えてくれました。

ルウのレシピを玄関前のレシピポケットに入れています。

プール納めの日に、子どもたちの前でかき氷を作りました。プールでがんばったことをみんなで話しながら食べました。

７月にみんなで食べた味を覚えていて、「今度は、いちご」と違う味を楽しんでいる子もいました。夏の終わりのおいしい時間をみんなで楽しみました。