



9がつのこんだてひょう



※青字は、新メニューです

令和元年 北部保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ1.2歳児) 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 豚のしょうが焼き 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 きな粉マカロニ 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 弁当の日 ブルーベリーヨーグルト お茶 
9 煮昆布 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 チーズ 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	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 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 十五夜です
16 敬老の日 	17 クッキング ぱりぱりせんべい パスチャライズ牛乳 肉みそうどん 煮豆(金時豆) 小松菜のコーン和え なし(幸水) ツナしょうがおにぎり パスチャライズ牛乳	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 牛乳	19 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) ヨーグルトスコーン 牛乳	20 りんご 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます 油揚げのみそ汁 おはぎ お茶 彼岸の入りです
23 秋分の日 	24 野菜クラッカー パスチャライズ牛乳 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 新米塩おにぎり パスチャライズ牛乳	25 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 シャインマスカット なしのコンポートケーキ 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 トマ玉汁 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	ゴーヤの食べくらべをしたよ  畑のゴーヤを収穫していると、オレンジ色のゴーヤを見つけました。 子どもたちは、オレンジ色のゴーヤはどんな味がするのかと興味を持っていたので、 緑色とオレンジ色のゴーヤをそれぞれ炒めて食べくらべをすることにしました。 お味は・・・両方苦い！！食べる前は、オレンジ色は甘いという予想をしていましたが、 どちらの色も「苦くて食べられない」「オレンジ色の方は食べられたよ！」と、 様々な感想が聞かれました。子どもたちの疑問に応え、一緒に試してみる良い機会になりました。 			



今月の目標

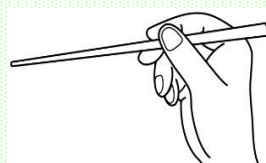
箸やフォークの持ち方に気をつけて食べよう

今月は、箸やフォークの正しい持ち方を伝え、一人ひとりの持ち方を見ていきます。正しい持ち方で食べると姿勢が良くなり、食べこぼしが少なくなります。また、食べ物をうまく口に運べるので見た目もきれいになり、みんなが気持ち良く食べることができます。

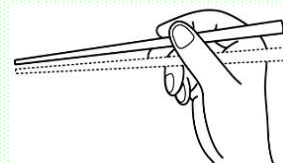
そのためには、手の大きさに合ったものや、すべりにくく持ちやすい素材のものを使うことが大切です。

この機会に、家庭や保育所で使っているものが使いやすいかどうかを確認してみましょう。

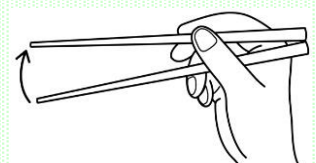
フォークは、2歳頃を目安に、上から握る持ち方から、3本の指で持つ持ち方に変えていきましょう。



①えんぴつを持つように1本を持つ。



②下にもう1本を入れる。



③下の箸は動かさず、上の箸だけ動かしてみましょう。