



9がつのこんだてひょう

令和2年度

北部保育所



月	火	水	木	金
	1 (午前のおやつ1.2歳児) 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 キャベツの甘酢和え 小松菜のみそ汁 焼きビーフン 牛乳	2 きな粉マカロニ お茶 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	3 ブルーベリーヨーグルト お茶 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	4 ぱりぱりせんべい 牛乳 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
7 ごまプリッツ パスチャライズ牛乳 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	8 クッキング かぼちゃとさつま芋のおやき お茶 肉みそうどん 煮豆(金時豆) 小松菜のコーン和え 梨	9 重陽の節句 梨 お茶 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 もちもちパン 牛乳	10 煮昆布 牛乳 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	11 アスパラのおかか和え 牛乳 スタミナ納豆丼 小松菜の中華和え 粉ふき芋 玉ねぎのみそ汁 ぶどう チキンライス 牛乳
14 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 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	15 誕生会 チーズ お茶 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	16 大豆とごまのせんべい お茶 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 ヨーグルトスコーン 牛乳	17 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 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 しらすの卵とし井 お茶	18 野菜クラッカー お茶 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 おはぎ お茶
21 敬老の日 9月9日は重陽の節句です。 五節句【人日(七草)の節句・上巳(桃)の節句・端午(菖蒲)の節句・七夕(笹竹)の節句】の一つですが、あまり知られていない節句です。 菊を用いて長寿を願うことから、別名「菊の節句」とも言います。江戸時代からは、栗ご飯を食べる習わしもあります。保育所では、菊花和えを作って食べますよ。	22 秋分の日	23 麩の青のリスナック 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 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	24 煮豆 牛乳 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	25 ひじきクッキー お茶 ごはん 魚の塩焼き 切干大根のサラダ 南瓜の煮物 豚汁 チヂミ 牛乳
28 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	29 弁当の日 豆乳スープ お茶	30 新米の日 粉ふき芋 牛乳 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	8月31日は、 野菜の日でした！ 畑で採れたきゅうりの、まるかじりをしました。今回は、ちょっとだけ塩をかけて食べてみました。 自分たちが育てた新鮮なきゅうりは、おしかったようで、すぐになくなってしまい、「もっと食べたかった」と言う子が何人もいましたよ。	

今月の目標

食事のマナーに 気をつけて食べよう



食事のマナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。

食事のあいさつや姿勢、会話の内容、ごはん粒を茶碗の中に残さないようにするなど、気持ちよく食べることが出来るように一緒に食べながら伝えたり、調理室前に掲示をしたりします。

身近にいる大人がお手本です。ご家庭でもお子さんと一緒に、右に書いてあることに気をつけながら食べてみてくださいね。

姿勢を正そう

良い姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのびた状態です。

他人の迷惑にならない ようにしましょう

口に食べ物を入れたまま話をしたり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気をつけましょう。



食器をきちんと持とう

茶碗やはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

感謝の気持ちを 忘れないようにしましょう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。