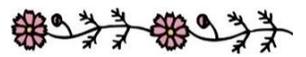




9がつのこんだてひょう



※青字は新作メニューです！

令和3年度

北部保育所

月	火	水	木	金
		1 (午前のおやつ0. 1. 2歳児) きな粉マカロニ・お茶 ごはん なすとトマトのチーズ焼き 小松菜のおかか和え パプリカの和え物 油揚げのみそ汁 豆腐ドーナツ 牛乳	2 かぼちゃとさつまいものおやき お茶 ごはん 魚の梅みそマヨ焼き 春雨の酢の物 キャベツの煮浸し 鶏ごぼう汁・ぶどう パエリア風ごはん 牛乳	3 いちごヨーグルト お茶 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め 高野豆腐のごま和え じゃこきゅうり しじみのすまし汁 黒米おにぎり 牛乳
6 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 昆布ごはん パスチャライズ牛乳	7 野菜クラッカー お茶 ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきとオクラのサラダ ふかし芋 具だくさん汁 焼きピーマン 牛乳	8 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 レバー入り肉みそうどん 煮豆 小松菜のコーン和え プルーン ツナ生姜おにぎり 牛乳	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 牛しぐれおにぎり 牛乳	10 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚のクリームコーン焼き レタスとわかめのサラダ アスパラのガーリック炒め とうがん汁 もちもちパン 牛乳
13 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め 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	14 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 チンゲン菜のさっと煮 焼きかぼちゃ きのこ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳	15 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 魚の煮付 きのこのココロ揚げ キャベツの甘酢和え 小松菜のみそ汁 洋風ちらしおにぎり 牛乳	16 粉ふき芋 お茶 しらすの卵とじ丼 おからサラダ なすのごま和え かぼちゃのみそ汁 梨 焼きおにぎり 牛乳	17 誕生会 チーズ お茶 ごはん 鶏肉のラトウイユソース たまごサラダ じゃが芋とアスパラのカレー炒め わかめスープ・シャインマスカット 梨のコンポートケーキ 牛乳
20 敬老の日 今年の十五夜は9月21日です。中秋の名月とも呼ばれ1年で1番美しい月が見られる日です。月見団子やスキ、収穫物(里芋や栗)をお供えて月を眺め、秋の収穫に感謝する日です。 	21 お月見献立 りんご パスチャライズ牛乳 ゆうやけごはん 魚のホイル包み焼き 小松菜のごま和え さといもの煮物 月見のとろろスープ・ぶどう みたらし団子 パスチャライズ牛乳	22 きな粉まめ 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます 揚げごぼう そうめん汁 ヨーグルトスコーン 牛乳	23 秋分の日 お彼岸には、おはぎをお供えて食べる習慣があります。保育所では、おやつで食べますよ。	24 のりごまクッキー お茶 ごはん 魚の塩焼き かぼちゃの煮物 納豆和え なめこ汁 おはぎ お茶
27 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ ひじきの煮物 野菜のみそドレッシング和え かきたま汁 さつまいもご飯 パスチャライズ牛乳	28 弁当の日 豆乳スープ お茶 ホットケーキ 牛乳	29 煮昆布 牛乳 スタミナ納豆丼 小松菜の中華和え 粉ふき芋 えのきのみそ汁 梨 レタスチャーハン 牛乳	30 新米の日 煮豆 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 あさりのすまし汁 新米塩おにぎり お茶	(職)「これなーんだ？」 (子)「中はどうなかつた？」 (子)「おいしいやつだ？」 (職)「汁に入るよ～」 目の前で切ると、楽しい会話はずみずみ。

※5月の誕生会メニュー

※目の前でとうがんを切りました。



今月の目標

食べ物の働きを知ろう



最近、子どもたちの方から「今日の肉は牛肉？」と聞いてきたり、「魚は鮭でしょ？ピンク色だもん」と得意げに教えてくれたりと食に興味を持っています。

今月は、食べ物の働きについて赤・黄・緑の食品群について知らせていこうと思っています。先日「はんぺんはどの色になるかな？」と質問をしてみるとみんなが、「？」。今度は、何からできているのか聞いてみると、大豆や豆腐など色々な答えが出てきました。そこで、「おうちの人に聞いてみてね」と話すと、自分で調べ「スマホに聞いたら、魚だって。」と教えてくれる子がいました。これからも、どんどん食べ物について、子どもたちにいろんなクイズをしていきたいと思っておりますので、保護者の方もお子さんと一緒に本を見て調べたりしながら、親子のふれあいの時間にしたいだけたらと思っております。

赤の食べ物
丈夫な体をつくる



黄の食べ物
熱や力のもとになる



緑の食べ物
病気から体を守る



赤・黄・緑の食べ物を配膳しているのは誰かな？

