



10がつのこんだてひょう



今月の目標

秋の食材を知ろう

箸やフォークの持ち方に気をつけて食べよう

9月30日は新米の日で、おやつの時間におにぎりを子どもたちが握りました。今月も、旬な秋の食材がたくさん出てきますので、お手伝いや給食の時間に伝えていきます。

保育所では、箸やフォークの持ち方について、年齢に応じた言葉をかけたり、職員が手本となったりして知らせています。持ち方の図も下段に載せていますので、ご家庭でも参考にしてみてくださいね。また、ふじ・きく組にはしゃもじやおたま、トングなどの持ち方も合わせて知らせ、正しい持ち方をすると、こぼすことなくきれいに盛り付けられることも伝えていきます。ご家庭でも、お子さんと一緒にごはんや汁などを盛りつけてみてはいかがでしょうか？



※ 青字は
新メニューです。



令和3年 北部保育所

金

1

(午前のおやつ0.1.2歳児)
ブルーベリーヨーグルト・お茶

ごはん

魚のみそ焼き

ちんげん菜の

オイスターソース炒め

きゅうりの中華漬け

鶏ごぼう汁

ボン・デ・きな粉

牛乳

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
きな粉マカロニ お茶	野菜クラッカー 牛乳	麩の青のリスナック お茶	クッキー お茶	南瓜とさつま芋のおやき お茶
梅ごはん 高野豆腐の唐揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草の磯香和え なすのみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 回鍋肉 れんこんの梅マヨ和え きくらげともやしのナムル はんぺん汁 小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳	ごはん 魚のかば焼き ブロッコリーのごまマヨ和え 里芋のみそかけ 呉汁 りんごのスコーン 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き 小松菜のおかか和え 煮豆 南瓜のみそ汁 ごまチャーハン 牛乳	ツナマーボー丼 昆布とキャベツの 中華風だれ かぶの即席漬け 春雨スープ / 梨 冷やしぜんざい 牛乳
11	12	13 誕生会	14	15
ふかし芋 お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	ぱりぱりせんべい お茶	煮昆布 牛乳	煮豆 お茶
ごはん 鶏肉のオニオンソースがけ あらめの炒め煮 もやしのごま酢和え 厚揚げのみそ汁 黒米おにぎり・かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	ごはん 魚の変わり焼き れんこんきんぴら キャベツの浅漬け 豆乳入りみそスープ／梨 切干大根おにぎり 牛乳	ミートスパゲッティ フレンチサラダ 焼き南瓜 フルーツポンチ さつま芋のブラウニー 牛乳	ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ 小松菜のコーン和え わかめスープ カレーピラフ 牛乳	ごはん 里芋と鶏肉のはちみそ和え おからサラダ 大根と人参の甘酢和え あさりのすまし汁 えのきわかめおにぎり 牛乳
18	19	20	21	22
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	粉ふき芋 牛乳	みたらし団子 お茶	かりかりいりこ 牛乳	きな粉南瓜 牛乳
ごはん 焼き鶏風 はりはりなます さつま芋の甘煮 まいたけのみそ汁／梨 茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳	栗ごはん 揚げ出し豆腐の 和風あんかけ キャベツのおかか和え 煮昆布／しじみ汁 人参ケーキ 牛乳	五穀ごはん きのこのマカロニグラタン グリーンサラダ 焼きパプリカ ちんげん菜のスープ さばのそぼろごはん 牛乳	ハヤシライス さつま芋のサラダ 焼きれんこん 梨 ミルクココアゼリー お茶	ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 大根の唐揚げ 豆腐のみそ汁 チキンライス 牛乳
25	26 クッキング	27 弁当の日	28 野外クッキング	29
りんご パスチャライズ牛乳	きな粉豆 牛乳	チーズ お茶	もちもちおから お茶	豆乳スープ お茶
ごはん 元気レバー ちりめんサラダ 南瓜の煮物 なめこ汁 いかの炊き込みおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ ひじきのマリネ ボイルブロッコリー かぶのスープ スイートポテト 牛乳	 牛乳あべかわ お茶	ごはん 焼きさんま 小松菜の和え物 豚汁 ぶどう クッキー お茶	ごはん さばのみそ煮 柿の白和え 大根の浅漬け そうめん汁 中華おこわ 牛乳

お月見献立

9月21日は十五夜で、お月見献立でした。

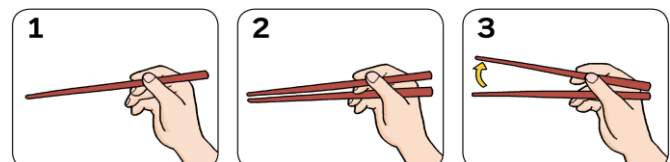
給食は、里芋の煮物を月に見立て、人参のすりおろしを入れたごはんをうさぎの形にして、月を眺めているような盛り付けのお子様ランチを食べました。

おやつは、午前中のクッキングで丸めた団子を湯がいて、三宝に盛り付け、お部屋でみたらしあんをかけて、おいしく食べました。

ススキを飾り、「今夜は月が見れるかな？」と話をしながら行事食を楽しみました。次の日には、子どもたちの方から、「まんまるなお月さまを見たよ！」と教えてくれましたよ。



基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。

下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

※フォークの持ち方も、1の図と同じように、3本の指で持ちましょう。