



9がつのこんだてひょう



令和4年 北部保育所

暑かった夏も終わりに近づいてきましたね。今年も保育所の畑ではたくさんの夏野菜を収穫することができました。調理室に持ってきてくれた収穫した野菜を献立に取り入れることで、「今日は〇〇が入ってる！〇〇は？」など言いながら、子どもたちはたくさんの夏野菜の名前を覚え関心を持ってくれました。これから少しずつ涼しくなって過ごしやすくなり、食べ物のおいしい季節がやってきます。秋も献立に旬の食材を豊富に取り入れ、たくさんの食材を味わえるようにしていこうと思います。



木			金	
1	2	3	4	5
(午前のおやつ1・2歳児) 豆乳スープ・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・梨 パエリア風ごはん 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳 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 焼きおにぎり 牛乳	6	7	8
5	6	7	8	9
麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き レタスとわかめのサラダ なすのごま和え 油揚げのみそ汁 さつま芋ごはん パスタライズ牛乳	きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん なすとトマトのチーズ焼き ひじきのマリネ 煮豆(金時豆) 春雨スープ 焼きビーフン 牛乳	クッキング ごまプリッツ 牛乳 塩焼きそば あっさりトマト ブロッコリーのサラダ 具たくさん汁 ぶどう 和風ツナおにぎり 牛乳	りんご 牛乳 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 鮭おにぎり 牛乳	お月見献立 野菜クラッカー 牛乳 ゆうやけごはん 魚のさくさく揚げ キャベツの磯香和え 里芋の煮物 月見のとろろスープ・梨 さつまいもマフィン 牛乳
12	13	14	15	16
誕生会 かぼちゃとさつま芋のおやき 牛乳 カレーライス 野菜の みそドレッシング和え ベイクドポテト 梨 みたらし団子 牛乳	きな粉マカロニ 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます じゃが芋とアスパラのカレー焼き そうめん汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	かりかりいりこ 牛乳 ごはん 魚の煮付け きのこのコロコロ焼き 小松菜のおかか和え とうがん汁 ひじきおにぎり 牛乳	もちもちおから 牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め りっちゃんサラダ 焼きかぼちゃ しいたけのみそ汁 洋風ちらしおにぎり 牛乳	麩の青のりスナック 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 チンゲン菜のさっと煮 焼きパプリカ きのこ汁・ぶどう 黒米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳
19	20	21	22	23
敬老の日 	チーズ お茶 ごはん 豆腐チャンプルー 小松菜のコーンと和え 粉ふき芋 麩のみそ汁 しそおにぎり パスタライズ牛乳	大豆とごまのせんべい お茶 スタミナ納豆丼 小松菜の中華和え かぼちゃの煮物 えのきのみそ汁 梨 レタスチャーハン 牛乳	煮昆布 牛乳 ごはん さわらのソースフライ キャベツの和え物 ふかし芋 なめこ汁 おはぎ 牛乳	※ 青字は 新作メニューです。
26	27	28	29	30
みたらし団子 お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ おからサラダ なすの焼き浸し かきたま汁 じゃこおにぎり パスタライズ牛乳	煮豆 お茶 	いちごヨーグルト お茶 ごはん 鶏肉の塩こうじから揚げ アスパラのガーリック焼き カラフルサラダ・わかめスープ シャインマスカット わかめおにぎり 牛乳	のりごまクッキー お茶 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き ピクルス アスパラのじゃこ和え あさりのすまし汁 新米塩おにぎり お茶	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のコーンマヨ焼き ひじきの煮物 納豆和え かぼちゃのみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳

今月の目標 食べ物の働きを知ろう



食べ物は、それぞれのもつ働きによって主に3色(赤・黄・緑)に色分けすることができ、それらを食事の中でバランスよく摂取することで健康なからだを作ることができます。

- 赤(肉・魚・卵・豆・乳製品など)・・・丈夫なからだをつくる、血や骨のもとになる
- 黄(ごはん・パン・麺・芋類など)・・・エネルギーのもとになる
- 緑(野菜・果物・きのこ類など)・・・からだの調子をととのえる

保育所では、絵本や教材で働きについて知らせたり、3色のパネルと食材カードを使って色分けクイズをしたりしようと思います。実施した日には、展示食の側にパネルを置いておきますのでご覧ください。

夏野菜にたくさんふれました



地域や、保護者の方から色々な野菜をいただき、子どもたちが皮をむいたり、目の前で職員が切ったりしておいしくいただきました。クッキングでは、夏野菜カレーを作りました。保育所の畑で収穫した玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、トマトもふんだんに使い、南瓜、なすびなどたくさんの夏野菜を入れたカレーができました。

