



# 9がつのこんだてひょう



令和4年 平田保育所



今月の食育目標

食べ物の  
名前を知ろう

暑さも少しずつやわらぎ、涼しい風を感じる季節になりました。朝晩の気温差から体調を崩しやすくなりますので、健康管理にも気をつけていきましょう。

子どもたちは、野菜の皮むきや種取り、きのこほぐしなどのお手伝いを楽しんでいます。お手伝いをした野菜は、子どもたちにとって特別で「おいしい!」と食べられますよ。今月の目標は、『野菜の名前を知ろう』です。食材カードやポスターなどを使ってわかりやすく知らせたり、実際に食材に触れる「お手伝い」を今後も取り入れたりして、興味が持てるように働きかけていきます。

月		火	水	木	金
5	かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	きな粉かぼちゃ 牛乳	ごまプリッツ 牛乳	1 (0~2歳児朝おやつ) 豆乳スープ・お茶	2 ぱりぱりせんべい 牛乳
	ごはん 豆腐チャンプルー 小松菜のコーン和え 粉ふき芋 麩のみそ汁	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	ごはん 魚のごま味噌焼き あっさりトマト ブロッコリーのサラダ 具だくさん汁/ぶどう	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	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
	しそおにぎり パスチャライズ牛乳	焼きビーフン 牛乳	和風ツナおにぎり 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	焼きおにぎり 牛乳
12	麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳	13 きな粉マカロニ 牛乳	14 チーズ お茶	15 もちもちおから 牛乳	9 お月見献立 野菜クラッカー 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	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	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	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	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 月見のどろろスープ/梨
	黒米おにぎり/かりかりいりこ パスチャライズ牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	甘辛じゃが芋 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	みたらし団子 牛乳
19 敬老の日	20 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	21 大豆とごまのせんべい お茶	22 煮昆布 お茶	16 誕生会 いちごヨーグルト お茶	
	ごはん 鶏肉のマーレード焼き 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	ごはん 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	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		青字は 新作メニューです。
	さつま芋ごはん パスチャライズ牛乳	レタスチャーハン 牛乳	おはぎ 牛乳		
26 のりごまクッキー お茶	27 かぼちゃとさつま芋のおやき 牛乳	28 弁当の日 煮豆 お茶	29 新米の日 みたらし団子 お茶	23 秋分の日	
ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ 野菜のみそドレッシング和え なすの焼き浸し かきたま汁	カレーライス おからサラダ アスパラのガーリック焼き 梨		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/ぶどう		
じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ピザ お茶	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

## 重陽の節句(ちょうようのせっく)

今年は9日(金)に重陽の節句を迎えます。「菊の節句」とも呼ばれ、暦の上で季節の変わり目を表しています。菊酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして無病息災や長寿を願います。

保育所でも8日(木)に『ほうれん草の菊花和え』を食べます。ご家庭では、栗ご飯やなすを使った料理など、秋の訪れを感じる料理を楽しんではいかがでしょうか。



## 9日(金)はお月見献立です

今年は、10日(土)が十五夜、中秋の名月です。一年でもっとも満月がきれいに見える日です。十五夜には、月見団子やスキ・里芋・柿・栗などの農作物をお供えし、秋の実りを感謝します。お供えした後に食べることで、健康や幸せを得ることができるとも言われています。

保育所では、「ゆうやけごはん」をうさぎの形に盛り付けたり、「月見のどろろスープ」で夜空を表現したりして、目で見て楽しめるような盛り付けにします♪お子さまからお話を聞いてくださいね。



## <今月のおすすめレシピ>

### スタミナ納豆丼 (8/21)

<材料> 子ども4人分  
 ごはん 茶碗4杯  
 ひきわり納豆 100g  
 鶏ひき肉 100g  
 生姜 ひとかけ  
 にんにく ひとかけ  
 玉ねぎ 1/4個  
 にら 1/4束  
 ごま油 小さじ1  
 (A)  
 しょうゆ 小さじ1  
 みりん 小さじ1/2

### <作り方>

- ①生姜・にんにく・玉ねぎはみじん切り、にらは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、生姜・にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③鶏ひき肉を加えて炒め、火が通ったら、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④③に(A)を入れて味をつけ、にらを加えて炒める。
- ⑤ごはんの上に④とひきわり納豆を盛り付ける。

☆気温や湿度の変化が大きいと体が疲れやすくなります。スタミナ納豆丼を食べてのりきりましょう!

## とうもろこしの皮むきを しました!(ばんだ組)

とうもろこしが動かないように、しっかりと押さえて力強くひっぱっていました。白い毛を見つけると、不思議そうに観察する姿もありましたよ。

