



9がつのこんだてひょう



令和5年 平田保育所



今月の食育目標

食べ物の
名前を知ろう

まだまだ暑い日が続いていますね。子どもたちは、野菜の皮むきや種取り、キャベツちぎりなどのお手伝いを楽しんでいます。お手伝いをした野菜を「できました！」と声をそろえて調理室まで持ってきてくれますよ。感想を尋ねてみると「たのしかった!」「かぼちゃって種が多いよ」と教えてくれました。自分たちが携わった食材は子どもたちにとって特別で「おいしい!」と食べてくれますよ。

今月の食育目標は『食べ物の名前を知ろう』です。食材カードを使ってわかりやすく伝えたり、実際に給食に使う食材に触れる「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
4	5 ぞうのびのび ひよこすくすくの日	6	7 こあらひのびのび うさぎすくすくの日	8 重陽の節句献立
かりかりいりこ パスタライズ牛乳 ごはん 豆腐チャンプルー 小松菜のコーン和え 粉ふき芋 春雨スープ しそおにぎり パスタライズ牛乳	きな粉かぼちゃ 牛乳 ごはん / 真だくさん汁 魚の塩焼き あっさりトマト 高野豆腐の煮物 ぶどう 和風ツナおにぎり 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん なすとトマトのチーズ焼き ブロッコリーの和え物 煮豆 しじみのすまし汁 焼きビーフン 牛乳	りんご 牛乳 ごはん 魚のコーンマヨ焼き チンゲン菜のさっと煮 アスパラの和え物 豆乳入りみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	のりおにぎり 牛乳 ごまプリッツ お茶 ごはん / 豆腐のみそ汁 鶏肉の梅だれ和え あらめの煮物 ほうれん草の菊花和え 梨 鮭おにぎり 牛乳
11 ぱんだのびのび りすくすくの日	12	13 誕生会	14	15
麩の青のりスナック パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照焼き ひじきのマリネ 焼きパプリカ きのこ汁 黒米おにぎり パスタライズ牛乳	きな粉マカロニ お茶 ごはん / そうめん汁 ぎせい豆腐 もやしのごま酢和え じゃが芋とアスパラの カレー焼き 炒り玄米おにぎり 牛乳	いちごヨーグルト お茶 ごはん/コンソメスープ のり塩から揚げ カラフルサラダ ベイクドポテト シャインマスカット さつまいもマフィン 牛乳	もちもちおから お茶 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 和風パセリおにぎり 牛乳	チーズ お茶 ごはん / とうがん汁 魚の煮付け はりはりなます 小松菜のおかか和え 梨 ひじきおにぎり 牛乳
18 敬老の日	19	20	21 ぞうのびのび ひよこすくすくの日	22
※青字は 新作メニューです。	大豆とごまのせんべい パスタライズ牛乳 ごはん/油揚げのみそ汁 鶏肉のバーベキューソース わかめとトマトの酢の物 きんぴらごぼう さつま芋ごはん パスタライズ牛乳	煮昆布 お茶 スタミナ納豆丼 小松菜の中華和え かぼちゃの焼き浸し えのきのみそ汁 レタスチャーハン 牛乳	麩のココアラスク お茶 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 わかめおにぎり 牛乳	豆乳スープ お茶 ごはん / 鶏ごぼう汁 魚の梅みそマヨ焼き キャベツの煮浸し 春雨の酢の物 おぼろ お茶
25	26	27 弁当の日	28	29 お月見献立
ぱりぱりせんべい お茶 ごはん 揚げレバーのごまソースからめ 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 じゃこおにぎり パスタライズ牛乳	煮豆 牛乳 ごはん/小松菜のみそ汁 魚のムニエル キャベツの和え物 ふかし芋 ぶどう 米粉のかぼちゃ蒸しパン 牛乳	麩の黒糖がらめ お茶  パエリア風ごはん 牛乳	のりごまクッキー お茶 ごはん きのこのコロコロ焼き ピクルス 納豆和え あさりのすまし汁 新米塩おにぎり 牛乳	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 みたらし団子 牛乳

重陽の節句(ちょうようのせつこ)



9日(土)に重陽の節句を迎えます。5節句の一つで「菊の節句」とも呼ばれ、暦の上では季節の変わり目を表しています。菊酒を飲んだり、作物の収穫時期となるので栗ご飯を食べたりして、無病息災や長寿を願います。

保育所では、8日(金)が重陽の節句献立の日です。「菊の節句」にちなんで「ほうれん草の菊花和え」を食べますよ。



29日(金)はお月見献立です



今年のお月見は9月29日(金)です。一年で最も満月がきれいに見える日で、「十五夜」「中秋の名月」とも呼ばれ、里芋などをお供えすることから「芋名月」とも呼ばれます。月見団子やスキ・里芋・柿・栗などの農作物をお供えして秋の美りに感謝します。

給食では里芋の煮物や、うずらの卵を「月」、とろろ昆布を「雲」に見立てた「月見のとろろスープ」を、午後のおやつでは「みたらし団子」を食べます。子どもたちとお月見の雰囲気を楽しみたいと思います♪

キャベツちぎりをしたよ!(うさぎ組)

うさぎ組さんがキャベツちぎりのお手伝いをしてくれました。

「ちぎちぎ～」と声を出しながら取り組む姿が見られました。葉を触っては「冷たいねえ～」と言ったり、器用にちぎって終わったものを袋へ仕分けをしたりと、野菜に触れる機会を楽しみました。

うさぎ組さんにお手伝いしてもらったキャベツで「野菜炒め」を作りました。

