

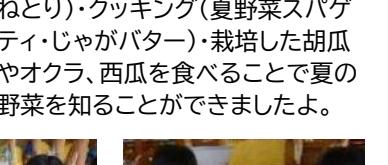


9がつのこんだてひょう

★青字が新作メニューです。



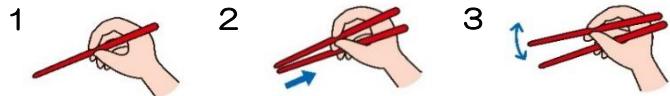
令和7年 平田保育所

月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) 麩の青のりスナック お茶	2 大豆とごまのせんべい お茶	3 ごあらのびのび うさぎすくすくの日 かりかりいりこ お茶	4 煮豆 お茶	5 ぞうのびのび ひよこすくすくの日 きな粉マカロニ お茶
ごはん 鶏肉のバーベキューソース 高野豆腐の煮物 レタスサラダ キャベツのみぞ汁 わかめおにぎり 牛乳	ごはん 魚のコーンマヨ焼き チンゲン菜のオイスターソース炒め フライドポテト 相性汁／梨 牛しぐれおにぎり 牛乳	ごはん 豚肉のみぞ漬け焼き 南瓜の焼き浸し 小松菜のおかか和え かきたま汁 チーズ五目おこわ 牛乳	ごはん 魚のムニエル キャベツときくらげのナムル ピクルス 具だくさん汁／ぶどう 焼きビーフン 牛乳	ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め きゅうりのツナ和え 煮昆布 麩のみぞ汁 しそおにぎり 牛乳
8 ごまプリツ お茶	9 きな粉南瓜 お茶	10 ぱんだのびのび りすすくすくの日 麩のコカアラスク お茶	11 いちごヨーグルト お茶	12 誕生会 もちもちおから お茶
ごはん 高野豆腐のからあげ マカロニサラダ チンゲン菜の煮物 はんぺん汁	ごはん 鶏肉の梅だれ和え きんぴらごぼう ほうれん草の菊花和え 豆腐のみぞ汁	ごはん ぎせい豆腐 もやしのごま和え じゃが芋のカレー焼き そうめん汁 きつねおにぎり 牛乳	ごはん さばのみぞ煮 はりはりなます 小松菜の中華和え とうがん汁 のりじゃこおにぎり 牛乳	ごはん／シャインマスカット のり塩からあげ カラフルサラダ ベイクドポテト ふわふわスープ ココアゼリー お茶
15 敬老の日 9月9日は 重陽(ちょうよう)の節句です 「菊の節句」とも呼ばれています。5節 句の1つで、暦の上の季節の変わり 目のことです。菊花を飲んだり、作物の 収穫時期と重なるので、栗ご飯を食べ たり、無病息災や長寿を願います。 給食では、[ほうれん草の菊花和え]で 菊の花を食べますよ。	16 野菜クラッカー お茶	17 煮昆布 お茶	18 麩のきな粉がらめ お茶	19 豆乳スープ お茶
牛丼 キャベツの磯香和え あっさりトマト ぶどう レタスチャーハン 牛乳	スタミナ納豆丼 小松菜のコーン和え 粉ふき芋 厚揚げのみぞ汁／梨 きざみ昆布おにぎり 牛乳	なすとトマトのチーズ焼き 野菜のみぞドレッシング和え 煮豆／しじみのすまし汁 和風ツナおにぎり 牛乳	ごはん なすとトマトのチーズ焼き 野菜のみぞドレッシング和え 煮豆／しじみのすまし汁 和風ツナおにぎり 牛乳	ごはん／鶏ごぼう汁 魚のみぞマヨ焼き 春雨の酢の物 きのこのしょうゆ焼き おはぎ 牛乳
22 黒糖ビスケット お茶	23 秋分の日 ★お星さまクッキー★ 	24 チーズ お茶	25 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	26 弁当の日 みそスコーン お茶
ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ 小松菜と切干大根の和え物 ふかし芋 しいたけのみぞ汁 ごまチャーハン 牛乳	ごはん 豚肉の甘だれ炒め おからサラダ 焼き南瓜 もやしのみぞ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	ごはん 魚のピザ焼き ひじきのマリネ 納豆和え じゃが芋のみぞ汁／梨 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん 魚のピザ焼き ひじきのマリネ 納豆和え じゃが芋のみぞ汁／梨 炒り玄米おにぎり 牛乳	
29 麩の黒糖がらめ お茶	30 ぞうのびのび ひよこすくすくの日 のりごまクッキー お茶	はてな?ボックス 中身はな~に? ぞう組  ぱんだ組  うさぎ組  りす組 	8月31日の「831(やさい)の日」 に合わせて、野菜に触れたり、味 わったりする活動を行いました。 形や触感だけで箱の中に入っている 野菜を当てる“はてなボックス”で は、「早くやりたい」「わかった」「こ れなんだろう」と楽しみながら野菜 を当てることができました。 その他にも、お手伝い(皮むき・た ねとり)・クッキング(夏野菜スパゲ ティ・じゃがバター)・栽培した胡瓜 やオクラ、西瓜を食べることで夏の 野菜を知ることができましたよ。	
ごはん 豆腐チャンプルー 小松菜のごま和え なすの焼き浸し きのこ汁 新米塩おにぎり 牛乳	ごはん カレイのから揚げ 和風サラダ ごぼうの梅煮 春雨スープ／梨 さつま芋ごはん 牛乳	つるむらさきちぎり  とうもろこしの皮むき  ピーマンのたねとり  たまねぎの皮むき 	お腹と机の間をこぶし 1個分開ける ひじの高さがテーブル の高さになるように 足の裏はしっかり 床につける	背中を伸ばす  ※よい姿勢になると噛む 力がアップし、消化吸 収もよくなります。



9月になりましたが、まだまだ暑い
日が続きますね。しっかりと食べて元
気に過ごしましょう。
食事のマナーを身につけることは、
食事をする相手と気持ちよく、そして
楽しく食事をするために大切なことで
す。箸やフォーク、茶碗の持ち方や、
姿勢について一緒に食事をしたり、ポ
スターや本を見たりしながら伝えてい
きます。

○お箸の持ち方



えんぴつを持つよ
うにお箸を1本も
ちます。

もう1本のお箸を、親指
の付け根と薬指のつめの
横ではさみます。

上のお箸だけを
動かします。

○お椀の持ち方



親指を上にして、
他の指でお椀の下
を支えます。

○食事の姿勢

お腹と机の間をこぶし
1個分開ける
ひじの高さがテーブル
の高さになるように
足の裏はしっかり
床につける



背中を伸ばす

※よい姿勢になると噛む
力がアップし、消化吸
収もよくなります。