



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 こあらひのび うさぎすくすくの日 かりかりいりこ お茶	4 煮豆 お茶	5 ぞうひのび 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 キャベツのみそ汁 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 豚肉のみそ漬け焼き 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 麩のみそ汁 しそおにぎり 牛乳
8 ごまプリッツ お茶	9 きな粉南瓜 お茶	10 ぱんだひのび りすすくすくの日 麩のココアラスク 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 黒米おにぎり／かりかりいりこ 牛乳	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 豆腐のみそ汁 鮭おにぎり 牛乳	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 さばのみそ煮 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、暦の上での季節の変わり目のことです。菊酒を飲んだり、作物の収穫時期と重なるので、栗ご飯を食べたりし、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 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	17 煮昆布 お茶 スタミナ納豆丼 小松菜のコーン和え 粉ふき芋 厚揚げのみそ汁／梨 きざみ昆布おにぎり 牛乳	18 麩のきな粉がらめ お茶 ごはん なすとトマトのチーズ焼き 野菜のみそドレッシング和え 煮豆／しじみのすまし汁 和風ツナおにぎり 牛乳	19 豆乳スープ お茶 ごはん／鶏ごぼう汁 魚のみそマヨ焼き 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 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 しいたけのみそ汁 ごまチャーハン 牛乳	23 秋分の日 ★お星さまクッキー★  七夕の星空をイメージして天の川を作り、クッキーを並べました。	24 チーズ お茶 ごはん 豚肉の甘だれ炒め おからサラダ 焼き南瓜 もやしのみそ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	25 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のピザ焼き ひじきのマリネ 納豆和え じゃが芋のみそ汁／梨 炒り玄米おにぎり 牛乳	26 弁当の日 みそスコーン お茶  黒糖蒸しパン 牛乳
29 麩の黒糖がらめ お茶 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	30 ぞうひのび ひよこすくすくの日 のりごまクッキー お茶 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	はてな？ボックス 中身はな～に？  ぞう組  こあら組  うさぎ組  ぱんだ組  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。		



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。

○お碗の持ち方

- 親指を上にして、他の指でお碗の下を支えます。

○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。