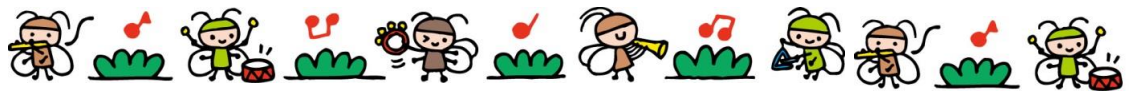


# 9月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	<p style="text-align: center;"><b>トウモロコシの皮むき</b></p> <p>8月10日 おやつの特ウモロコシ! ぞうくみのみんなが、一生懸命に剥いてくれました。 51本中、多い子で6本剥く働き者も数名。 匂いを嗅いだり、トウモロコシの髭の本数は トウモロコシの粒の数だけあることなどを伝えながら 楽しく興味を持って取り組んでくれました。</p> 				<p>1 ごはん ・生姜焼き ・人参グラッセ ・マッシュポテト ・もやしのみそ汁 ・キウイフルーツ</p>	<p>2 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・豆腐のみそ汁</p>
おやつ					<p>・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳</p>	
未満児 主 食 副 食	<p>4 ごはん ・中華ローストチキン ・若布の煮物 ・にらたま汁 ・グレープフルーツ</p>	<p>5 ごはん ・マーボー茄子 ・中華風サラダ ・きのこスープ ・キウイフルーツ</p>	<p>6 ごまごはん ・パインとハムの ステーキ ・親子サラダ ・ミネストローネ ・バナナ</p>	<p>7 ごはん ・タラフライ タルタルソースかけ ・大豆サラダ ・大根汁 ・デラウエア</p>	<p>8 ごはん ・厚焼き卵 ・ごま酢キャベツ ・煮豆 ・肉団子スープ ・ミニトマト</p>	<p>9 手作り弁当の日 ・牛乳</p> 
おやつ	<p>・くるみゆべし ・牛乳</p>	<p>・なべ焼き ・牛乳</p>	<p>・きな粉揚げパン ・牛乳</p>	<p>・フルーツヨーグルト ・せんべい</p>	<p>・ごまポッキー ・牛乳</p>	
未満児 主 食 副 食	<p>11 ごはん ・ポテト肉巻き ・ごまドレッシングサラダ ・凍豆腐の清汁 ・キウイフルーツ</p>	<p>12 ごはん ・ゆで卵 ・ミートソースかけ ・ジャーマンポテト ・しめじのみそ汁 ・バナナ</p>	<p>13 ごはん ・鮭のグラタン ・わかめサラダ ・コンソメスープ ・グレープフルーツ</p>	<p>14 お誕生会 ・おはぎ ・さつまいも煮 ・利久和え ・しめたま汁 ・デラウエア ・ゼリー</p> 	<p>15 ごはん ・ささみオープン焼き ・スパゲティーサラダ ・かぶのみそ汁 ・ミニトマト</p>	<p>16 ごはん ・厚揚げ甘辛煮 ・野菜炒め ・卵スープ ・オレンジ</p>
おやつ	<p>・がんづき ・牛乳</p>	<p>・プチパン ・牛乳</p>	<p>・磯辺もち ・牛乳</p>	<p>・シュークリーム ・牛乳</p>	<p>・ヨーグルトゼリー ・せんべい</p>	
未満児 主 食 副 食	<p>18 敬老の日</p> 	<p>19 ごはん ・鶏肉のオニオン トマト煮 ・白菜のサラダ ・わかめスープ ・グレープフルーツ</p>	<p>20 ごはん ・高野豆腐の卵とじ ・じゃが芋きんぴら ・すまし汁 ・オレンジ</p>	<p>21 ごはん ・つくね焼き ・ひじき炒り煮 ・玉葱のみそ汁 ・ミニトマト</p>	<p>22 卵ごはん ・魚ホイル焼き ・青菜の煮びたし ・すいとん汁 ・バナナ</p>	<p>23 秋分の日</p> 
おやつ		<p>・南瓜のスコーン ・牛乳</p>	<p>・フレンチトースト ・牛乳</p>	<p>・パンナコッタ ・せんべい</p>	<p>・蒸しパン ・牛乳</p>	
未満児 主 食 副 食	<p>25 ごはん ・エビと豆腐の ケチャップ煮 ・信田煮 ・春雨スープ ・グレープフルーツ</p>	<p>26 ごはん ・南瓜コロツケ ・ブロッコリーサラダ ・キャベツのスープ ・ミニトマト</p>	<p>27 ごはん ・さつまいもとチーズの 卵焼き ・青菜のソテー ・わかめのみそ汁 ・オレンジ</p>	<p>28 ごはん ・いが蒸し ・みそドレッシングサラダ ・白菜のみそ汁 ・キウイフルーツ</p>	<p>29 十五夜 ・ごはん ・松風焼き ・白和え ・南瓜のみそ汁 ・ぶどう</p> 	<p>30 ごはん ・五目納豆 ・さつまいもひじき煮 ・茄子のみそ汁 ・ミニトマト</p>
おやつ	<p>・さつまいも素揚げ ・牛乳</p>	<p>・杏仁豆腐 ・せんべい</p>	<p>・ツナサンド ・牛乳</p>	<p>・米粉パイナップルケーキ ・牛乳</p>	<p>・お月見だんご ・牛乳</p> 	



## 十五夜

今年は29日が中秋の名月です。  
文字通り秋の真ん中の満月の日を  
さします。すすきはおいしいお米が  
たくさん採れた事への感謝の気持ち  
の意味で飾ります。

### まんまるお月さん

#### 見えますように...

保育園でも月みたいにま～るい  
おだんごをぞうくみさんに作って  
もらいお供えして、みんなが元気に  
過ごせるように...お願いしたいと  
思います!



## 「春は苦み、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」



日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変りを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいの変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。  
(※厚味とは味がこってりという意味です)

### 8月の食育

三大栄養素の赤の仲間(タンパク質)についてお話をしました  
どんな働きをするかどんな食べものにふくまれているのかなど...

その後は五感を使ったゲーム!  
今回は【触覚】見えない箱の中の野菜などを手探りで当てるゲームを  
感染対策をしながら楽しんで取り組むことができました



## ～ 9月1日は防災の日 ～

非常用品は備えていますか?  
もしものとき、すぐに取り出せる  
よう決まった場所に用意しておき  
ましょう。  
また、定期的に中身のチェックを  
して、水や食料品など、期限切れ  
の物が入っていることのないよう  
にしましょう。

もしも...の時のために  
保育園でも非常時  
に備えちょっとした  
お菓子(非常食用)  
数種類と水・お米を  
備蓄しています。  
使うことが無いよう  
願いながら...

### 今月の1日予定平均 栄養摂取量

エネルギー : 508kcal  
たんぱく質 : 19.6g  
脂肪 : 17.5g

### カレークッキング



保育園の畑やフロッパーで採れた  
夏野菜を利用して8/29(火)に  
夏野菜カレークッキングを実施する  
予定でしたが...  
コロナ感染予防のため急遽中止と  
なってしまいました↓  
みんなとても楽しみにしていたのに  
とても残念(涙!)  
機会があったら楽しいクッキング  
計画立てましょね♪

