

9月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食		1 ごはん ・ ハワイアン ポークソテー ・ チーズサラダ ・ ラーメンかきたま汁 ・ ぶどう	2 しらすごはん ・ オムレツ ・ 冷しゃぶ ・ ABCスープ ・ なし	3 ごはん ・ 魚のステーキ ・ にらと挽肉の卵とし ・ 五目みそ汁 ・ オレンジ	4 ごはん ・ チャプチェ ・ かぼちゃサラダ ・ かきたま汁 ・ キウイフルーツ	5 ごはん ・ 炒り豆腐 ・ 三色ソテー ・ 茄子のみそ汁 ・ バナナ
おやつ		・ フレンチトースト ・ 牛乳	・ 豆銀糖 ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	・ レモンケーキ ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	7 ごはん ・ 豆腐のドライカレー ・ キャバツの甘酢和え ・ もやしのみそ汁 ・ キウイフルーツ	8 ごはん ・ 鮭のムニエル ・ 豚肉とピーマンの炒め ・ 南瓜のみそ汁 ・ オレンジ	9 ごはん ・ 豆腐とひじきのつくね 若布マヨネーズサラダ ・ ベーコンスープ ・ バナナ	10 お誕生会 ・ おはぎ ・ 鶏みそ焼き ・ 利久和え ・ 花麩の清汁 ・ なし	11 ごまごはん ・ あぶたま ・ 野菜ソテー ・ じゃが芋のみそ汁 ・ ぶどう	12 手作り弁当の日 ・ 牛乳
おやつ	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ かまもち ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	・ シュークリーム ・ 牛乳	・ ハムサンド ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	14 ごはん ・ 南瓜グラタン ・ 三色サラダ ・ キャバツのみそ汁 ・ キウイフルーツ	15 ごはん ・ 巣ごもり卵 ・ 七福ナムル ・ 肉団子スープ ・ バナナ	16 卵ごはん ・ 魚のカレーソース ・ ブロッコリーのお浸し ・ かぶのみそ汁 ・ ぶどう	17 総練習 ・ おにぎり 仕出し弁当 ・ 野菜ジュース	18 ごはん ・ ヒレカツ ・ ごま ドレッシングサラダ ・ 凍り豆腐の清汁 ・ オレンジ	19 運動会 ・ りんごジュース
おやつ	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ ポンデドーナツ ・ 牛乳	・ ジャムサンド ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ ジョア ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ごはん ・ 中華ローストチキン ・ 春雨の和え物 ・ なめこ汁 ・ バナナ	25 さつま芋ごはん ・ ベーコンエッグ ・ 青菜のソテー ・ 芋の子汁 ・ ぶどう	26 ごはん ・ 焼きビーフン ・ 南瓜含め煮 ・ 若布のみそ汁 ・ オレンジ
おやつ				・ フルーツゼリー ・ せんべい	・ お月見だんご ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	28 ごはん ・ 豚肉のみそ炒め ダイコンサラダ ・ すまし汁 ・ グレープフルーツ	29 ひじきごはん ・ 南瓜コロッケ ・ ピーナツ和え ・ ささみスープ ・ キウイフルーツ	30 ごはん ・ 魚の照り焼き ・ ひじきサラダ ・ しめじのみそ汁 ・ バナナ	トウモロコシの皮むき 8月19日 おやつはトウモロコシ！ ぞうくみのみんなが、一生懸命に剥いてくれました。 41本中、多い子で5本剥いてくれました。 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や髭が黒くなると美味しくなった合図だよ、などを伝えたり「黒くなったのは美味しいサインなんだ！」「もっとやりた～い」「歯みたいだね」などの声が聞こえ楽しく興味を持って取り組んでくれ、楽しい時間を共有することができました。ありがとうございました。		
おやつ	・ アメリカンドック ・ 牛乳	・ 豆乳プリン ・ せんべい	・ からいも団子 ・ 牛乳			



十五夜

今年は25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！



「春は苦味、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に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、フルーツなどを手探りで当てるゲーム。
とても楽しそうに喜びながら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
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・お米等を
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 : 475kcal
たんぱく質 : 18.9g
脂 肪 : 15.6g

カレークッキング

保育園の畑やプランターで採れた夏野菜を
利用して8/25(火)に夏野菜カレークッキ
ングを実施しました。

それぞれの年齢に合った作業分担をし、大
様々な個性豊かな野菜となりました。笑

子どもたちが一生懸命作業してくれたお陰で
とってもおいしいカレーができました。★