

9月は季節の変化による日照時間や気温の上がり下がりによって体調を崩したり、疲れが出やすい時期です。おいしい秋の味覚も楽しみながら、運動会に向けて暑さに負けない体づくりを心がけ、元気に過ごしましょう。

お手伝いクッキング ゴーヤ

そらぐみに「ゴーヤチャンプル」で使用する「ゴーヤ」のワタ取りと包丁を使用してゴーヤを切ってもらい、「豆腐」を潰すお手伝いもしてもらいました。「ゴーヤかたい」「豆腐このくらい？」など話しながら一生懸命お手伝いしてくれました。また、ゴーヤチャンプルを食べながら「全然にがくない」「おいしい」と嬉しそうに感想を教えてくれる姿がありました。



お手伝いクッキング とうもろこし

さくらぐみに「ゆでとうもろこし」で使用する「とうもろこし」の皮むきのお手伝いをしてもらいました。「おひげがいっぱい」「むいてもいっぱい皮がでてる」と興味津々の子どもたちでした。給食でこの後、食べるよと伝えるとみんな大喜びでした。そして、「またお手伝いする」とやる気いっぱいの子どもたちでした。



9月献立表						
	1(月)	2(火)	3(水)カムカムデー	4(木)	5(金)	6(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	ご飯(α化米)、ふりかけ 高野豆腐と春雨の炒め物 切干大根の和え物 野菜の味噌汁	ご飯 白菜とひき肉の中華炒め もやしの甘酢和え にんじんとねぎのスープ	ビビン麺 さつまいものごまがらめ 切干大根の中華サラダ	ご飯 さばのゴマ揚げ キャベツと白菜の磯あえ かぼちゃの味噌汁	ロールパン もやしハンバーグ 大根のさっぱりサラダ にんじんの甘煮 野菜のコンソメスープ	ひき肉の春雨丼 きゅうりスティック 豆腐のすまし汁
午後	牛乳、せんべい ひじきおにぎり(α化米)	ヨーグルト、せんべい	牛乳、お好み焼き	牛乳、果物、せんべい	牛乳、菜飯おにぎり	せんべい、果物
	8(月)	9(火)	10(水)先生おすすめメニュー お弁当箱の日	11(木)カムカムデー	12(金)	13(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、クラッカー	牛乳、ふかし芋	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	豚塩炊き込みご飯 チンゲン菜の中華和え 大根の味噌汁	ご飯 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 キャベツのおかか和え 小松菜の味噌汁	ご飯 鮭のゆかり焼き ☆おくらとちくわの海苔あえ 秋ナス田楽 白菜のすまし汁	鶏塩ラーメン れんこんとささみのサラダ 果物	食パン、ジャム(2~5歳) 冬瓜と鶏肉の和風スープ キャベツのツナサラダ	豚丼 だいこんのおかか和え 小松菜の味噌汁
午後	牛乳、コーンマヨパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、果物、せんべい	牛乳、オニオントースト	牛乳、土佐和えおにぎり	せんべい、フルーツゼリー
	15(月)	16(火)	17(水)カムカムデー	18(木)	19(金)誕生会祝いメニュー	20(土)
午前	敬老の日	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食		ご飯 白菜とひき肉の中華炒め もやしの甘酢和え にんじんとねぎのスープ	ビビン麺 さつまいものごまがらめ 切干大根の中華サラダ	ご飯 さばのゴマ揚げ キャベツと白菜の磯あえ かぼちゃの味噌汁	秋の味覚カレー 小松菜ともやしのおえ物 フルーツゼリー	ひき肉の春雨丼 きゅうりスティック 豆腐のすまし汁
午後		ヨーグルト、せんべい	牛乳、お好み焼き	牛乳、果物、せんべい	りんごジュース てりやきご飯ピザ	せんべい、果物
	22(月)	23(火)	24(水)カムカムデー	25(木)	26(金)	27(土)
午前	牛乳、せんべい	秋分の日	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	さつまいもときのこのまぜご飯 アスパラとキャベツのサラダ たまねぎの味噌汁		鶏塩ラーメン れんこんとささみのサラダ 果物	鮭とひじきの炊き込み御飯 キャベツとツナのサラダ きゅうりのピクルス 豆腐とほうれん草のすまし汁	食パン、ジャム(2~5歳) 冬瓜と鶏肉の和風スープ キャベツのツナサラダ	豚丼 だいこんのおかか和え 小松菜の味噌汁
午後	牛乳、豆乳かん		牛乳、オニオントースト	牛乳、ココア麩	牛乳、土佐和えおにぎり	せんべい、フルーツゼリー
	29(月)	30(火)	※果物は旬のものを使用しています。 ※ジャムは2~5歳児へ提供します。 ※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。 9月旬の食材 ・かぼちゃ ・さつまいも ・里芋 ・しめじ ・冬瓜 ・なす ・梨			
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック				
昼食	豚塩炊き込みご飯 チンゲン菜の中華和え 大根の味噌汁	ご飯 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 キャベツのおかか和え 小松菜の味噌汁				
午後	牛乳、コーンマヨパン	ヨーグルト、せんべい				