



9月の献立表



令和2年8月31日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー		ごはん 魚のキャブ 煮 さつま芋サラダ 野菜の浅漬け しめじのみそ汁	ごはん 魚の西京焼き あらめの炒り煮 中華きゅうり そうめん汁	はと麦ごはん 鶏肉のみぞれ煮 千切りサガ パプリカの じゃこ炒め 豆腐のみそ汁	ごはん カレー肉じゃが 春雨のサガ ミトト えのきのみそ汁	
午前のおやつ		牛乳 せんべい	牛乳 干し芋	牛乳 ビスケット	牛乳 フルーツ	午前おやつ
午後のおやつ		牛乳 スティック野菜	牛乳 お豆腐マフィン	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 抹茶くすもち	午後おやつ
食事メニュー	ごはん 魚の煮付け チンゲン菜の卵炒め 高野豆腐煮 もやしのみそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 人参のおかか煮 麩のみそ汁	納豆ごはん 魚の和風外焼 切干大根の甘酢和え キャブのみそ汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 トマト じゃが芋のみそ汁	☆なのはな組リスト献立 わかめごはん みそ肉団子 納豆サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	
午前のおやつ	牛乳 きゅうりスティック	牛乳 かりんとう	牛乳 人参スティック	牛乳 せんべい	牛乳 じゃこ	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 バナナヨーグルト	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 みそポテト	牛乳 ごまラスク	牛乳 レーズンスコーン	午後おやつ
食事メニュー	ごはん 魚のごまみそ焼き アスパラサラダ ミニトマト 白菜のみそ汁	ごはん 鶏肉のマールド 焼き 小松菜の煮浸し かぼちゃ煮 切干大根のみそ汁	ごはん おからナゲット グリーンサラダ 煮ごぼう しじみ汁	☆お誕生会メニュー ゆかりごはん 里芋の肉みそがら 糸うりのサラダ ブロッコリー かき玉スープ	ごはん 魚の塩麹焼き ココロサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	
午前のおやつ	牛乳 ブルーネ	牛乳 おかしりりこ	牛乳 ブロッコリー	牛乳 ビスケット	牛乳 干し芋	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 しょうがおにぎり	牛乳 チーズクッキー	牛乳 かぼちゃ のいとこ煮	牛乳 パースターケーキ	牛乳 きな粉おはぎ	午後おやつ
食事メニュー	敬老の日	秋分の日	ロールパン 魚のにんにく醤油焼 ひじきサラダ 人参スティック 豆腐スープ	☆お月見会 栗ごはん 魚の竜田揚げ もやしのごま和え けんちん汁 フルーツ	ごはん 梅ひじきつくね 切干大根のサラダ ブロッコリー エリンギのみそ汁	
午前のおやつ			牛乳 ごまスティック	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	午前おやつ
午後のおやつ			牛乳 梨・クラッカー	牛乳 お月見だんご	牛乳 甘辛いりこ	午後おやつ
食事メニュー	ごはん 豚肉の炒め炒め 和風サラダ おから煮 小松菜のみそ汁	ごはん 鶏と大豆の五目煮 小松菜の おかか和え きゅうりスティック 冬瓜のみそ汁	ごはん 魚の磯辺揚げ 小松菜とえのきの おかか和え 粉ふき芋の ゆかり和え なすびのみそ汁	<div data-bbox="845 1669 1454 1953" data-label="Complex-Block"> <p>9月の旬の食材</p> <p>※食材、行事等で献立を変更することがあります。</p> <p>※今月のリスト献立はなのはな組さんです。</p> <p>※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。</p> <p>なすび、かぼちゃ、さつまいも、さんま、鮭、梨、ぶどうなど</p> </div>		
午前のおやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃこ	牛乳 せんべい			
午後のおやつ	牛乳 ふかし芋	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 和風ピザ			

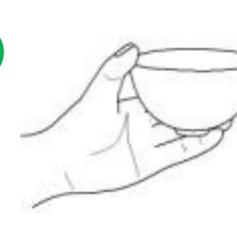
～9月のおやくそく～

☆食器をもって(手を添えて)食べましょう☆

毎日子どもたちと一緒に楽しく食事をする中で、食べる時の食器の持ち方や姿勢なども声掛けしています。みんなで一緒においしい食事をするために必要な食事のマナーについて、ご家庭でも振り返ってみてください。



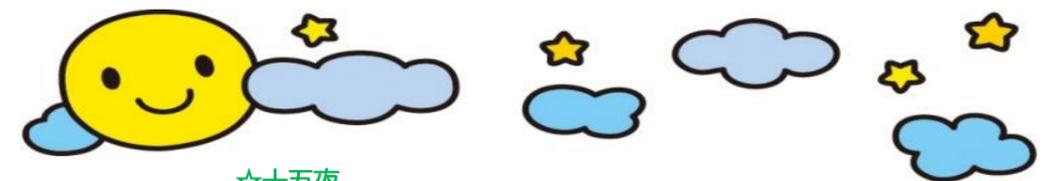
片手を机の下に下ろしたり、ひじについて食べたりしていませんか？
また、茶碗は持っても茶碗のへりに人差し指をかけたり、茶碗を横から握るようにして持っていないか？



茶碗の正しい持ち方は、茶碗のへりに親指をかけて、茶碗の底を他の指で支えます。
指がそろっているとさらにきれいに見えますよ！

9月22日 ～秋分の日～

この日を中心とした7日間を「秋の彼岸」といい、この日は先祖を敬い、亡くなった人をしのぶ日としてお墓参りをしてご先祖様の供養をします。彼岸にはお供え物としておはぎを食べます。



☆十五夜

(今年の十五夜は10月1日です)

旧暦の8月15日の夜は十五夜とよばれ、お供え物をして、月見をする風習が伝えられています。
保育園では、24日にお月見会、団子づくりをします。

☆十五夜のお供えもの

十五夜は中秋の名月と呼ばれ、1年でもっともきれいな月が見られる日です。月をかたどった団子のほか、里芋などこの時期にとれた作物をお供えします。

