



翠松保育園では、毎日手作りおやつを提供しています。詳しくは献立表をご覧ください。

9月 食育のわらい

つぼみ たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> 苦手な物も、保育士の言葉掛けにより食べてみようとする。
はな たんぽぽ	<ul style="list-style-type: none"> 保育士の言葉掛けによって、食事に必要な習慣や態度を身に付けようとする。 楽しい雰囲気の中で、苦手な物も食べようとする。
つぼみ ゆり	<ul style="list-style-type: none"> 決められた時間内で食べようとする。 食べ物を大切に、作った人に感謝する。
はなゆり	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物と体の関係に興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べようとする。

給食いっぱい食べてます

自分でスプーンを使って食べたり、茶碗を持ってごくごく飲んでます。



もちちゃん

17日(水)誕生会 せなけいこ作 「うさぎちゃんつきへいく」ランチ

うちゅうじんごはん
チーズ入りコロッケ
ゆでブロッコリー
型抜き人参
豚汁
わすれぐすり風みかんゼリー



★誕生会の日は、3歳以上児も主食はいりません。

ゴーヤを収穫しました

砂場にあるグリーンカーテンに、ゴーヤが実を付けました。少し小さい実でしたがおやつにゴーヤチップにしてみました。「にがーい」「にがいけどおいしい」「おかわりする」等言いながら食べていました。



つぼみたんぽぽさん



・お箸やスプーンを使って食べてます。おいしいね。

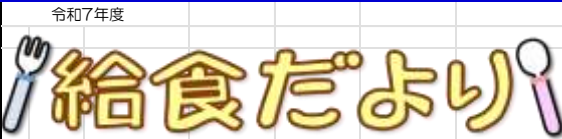
9月の手作りおやつ		
1	月	味噌パン
2	火	おにぎり
3	水	にんじんのマドレーヌ
4	木	ミルクパン
5	金	ごませんべい
6	土	おにぎり
7	日	
8	月	ホットケーキ
9	火	きな粉マカロニ
10	水	五平もち
11	木	にんじんパン
12	金	ジャガイモのオープン焼き
13	土	おにぎり
14	日	
15	月	敬老の日
16	火	サンドおにぎり
17	水	おからクッキー
18	木	レーズンパン
19	金	ドーナツ
20	土	おにぎり
21	日	
22	月	ゼリー、非常食
23	火	秋分の日
24	水	おにぎり
25	木	ポテトパン
26	金	グリッシーニ
27	土	おにぎり
28	日	
29	月	スパゲッティ
30	火	じゃがいものミートグラタン

牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。





おやつ
午前 ※3歳未満児のみ
午後



令和7年度

*** 3歳未満児には、お昼の主食を提供します。***

日	メニュー	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	おやつ	
1月	豆腐の中煮・ひじきサラダ・果物・みそ汁	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・小松菜・ホールコーン缶・果物	エネルギーのもとになる	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	
2月	魚の塩麹漬け焼き(赤魚)・じゃがいものカレーソテー・みそ汁・果物	魚・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・長ねぎ・キャベツ	じゃがいも・油	塩麹・塩・カレー粉・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物	
3月	ハンサンスー 拌三絲(中華風そうめん)・青菜と塩昆布のふりかけ・果物	豚肉・塩昆布	もやし・人参・きゅうり・ホールコーン缶・小松菜・果物	乾麺(そうめん)・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・酢・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	
4月	豚肉と大豆の揚げ煮(カレー味)・チンゲン菜とわかめのスープ・焼きのり・果物	豚肉・大豆・わかめ・焼きのり	人参・たけのこ水蒸・干しいたけ・ピーマン・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	片栗粉・油・じゃがいも・こんにやく・砂糖	酒・しょうゆ・塩・カレー粉・塩からスープ(コンソメ)	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物	
5月	鶏肉のマーマレード焼き・青菜のごまあえ・かき卵コンソメスープ・果物	鶏肉・鶏卵	しょうが・にんにく・小松菜・人参・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜	マーマレード・砂糖・ごま	しょうゆ・塩・塩からスープ(コンソメ)・塩	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	
6月	サンラータン 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
8月	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・焼きのり・みそ汁・果物	豚肉・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・小松菜・切干大根・きゅうり	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)	
9月	魚のみそ煮(サバ)・コーン入りおひたし・けんちん汁・果物	魚・みそ・豆腐	しょうが・小松菜・ホールコーン缶・大根・人参・こねぎ・ごぼう	砂糖・じゃがいも・こんにやく	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物	
10月	卵お好み焼き・きゅうり漬け・かしわ汁・ごまふりかけ・果物	鶏卵・ベーコン・青のり・鶏肉・みそ	人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・大根・長ねぎ	砂糖・パン粉・油・じゃがいも・ごま	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	
11月	なす入り酢豚・春雨スープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマン・ハイソ缶・長ねぎ・果物	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖・春雨・ごま油	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・塩からスープ(コンソメ)・塩	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物	
12月	ひじき入りつくね焼き・青菜のおかかあえ・なめこ汁・果物	鶏ひき肉・ひじき・かつお節・豆腐・みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・小松菜・長ねぎ・なめこ	片栗粉・油・砂糖	酒・塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	
13月	豚汁 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
16月	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・わかめスープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ・わかめ	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水蒸・干しいたけ・もやし・長ねぎ・果物	油・砂糖・片栗粉・じゃがいも	酒・しょうゆ・塩からスープ(コンソメ)・塩	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	
17月	《誕生会献立》 「うさぎちゃんつきへいく」 ランチ	3歳以上児も、主食はいりません。					おからクッキー
18月	魚のかば焼き(サバ)・三色ひたし・みそ汁	魚・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・小松菜・もやし・人参・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖	酒・しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物	
19月	《食育の日》 きのこ入りポークストロガノフ・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ・旬の果物	豚肉・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・まいたけ・トマトピューレ・れんこん・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・米粉・砂糖・マヨネーズ	トマトケチャップ・中濃ソース・塩からスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	
20月	パスタ入り野菜スープ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
22月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・鶏ひき肉・みそ・ローソクハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	
24月	中華うま煮・マカロニサラダ・果物・みそ汁	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ	塩からスープ(コンソメ)・塩・しょうゆ	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	
25月	焼き魚(赤魚)・すき昆布の炒り煮・秋なすのみそ汁・果物	魚・すき昆布・さつま揚げ・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・小松菜・なす・玉ねぎ	こんにやく・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)果物	
26月	ワインナーとさつまいものフリッター・キャベツのおかかあえ・みそ汁・焼きのり・果物	ワインナー・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・焼きのり	ホールコーン缶・人参・キャベツ・玉ねぎ・もやし	さつまいも・ホットケーキミックス・小麦粉・油	塩・しょうゆ・だし汁	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	
27月	根菜のミネストローネ 果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					おにぎり
29月	カレー・ツナ入りブロッコリーサラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・果物	じゃがいも・油	カレールー・トマトケチャップ・酢・塩	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	
30月	高野豆腐の卵とじ・和風サラダ・ごまふりかけ・みそ汁・果物	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・小松菜・もやし・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ごま油・ごま	だし汁・酒・塩・しょうゆ・酢	ヨーグルト(1歳児)牛乳(2歳児)塩せんべい	

『こどもの頃からの生活習慣病予防』
「生活習慣病(せいかつしゅうかんびょう)」は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が発症・進行に関わる病気のことをいい、がん、心筋梗塞などの心臓病、脳梗塞などの脳血管疾患、糖尿病、高血圧などが含まれます。(※発症には遺伝的要因や社会環境なども影響するといわれています。)
生活習慣病予防のためには、こどもの頃から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。
食事面では、主食・主菜・副菜をそろえて食べる、毎日朝ごはんを食べる、濃い味付けを控えるといった点を心がけてみましょう。
一緒に食事をするご家族みんなで、できることから少しずつ、食生活を見直せるとよいですね。



お彼岸の『ぼたもち』と『おはぎ』
9月は秋のお彼岸があります。お彼岸と言えば「ぼたもち」と「おはぎ」ですが、どちらもあんこでもち米を包んだものです。お彼岸の期間は年に2回ありますが、3月のお彼岸…春は牡丹の花が咲くので「ぼたもち」、9月のお彼岸…秋には萩の花が咲くので「おはぎ」と呼ばれるようになったそうです。(※諸説あります。)



あんこ以外にきな粉やごまをまぶしたり、さといもを混ぜたり、地域によって色々なぼたもち・おはぎがあります。

食育の日『きのこ入りポークストロガノフ』
給食でもよく使われる「きのこ」には、ぶなしめじ・しいたけ・えのき・まいたけなど、たくさんの種類があります。新潟県はきのこの生産量が全国2位、まいたけだけなら生産量全国1位と、きのこ栽培がさかんな地域です。今月の食育の日は、2種類のきのこを使った「きのこ入りポークストロガノフ」を提供します。入っているきのこの種類を調べてみるのも楽しいですね。きのこには、食物繊維や骨の形成に必要なビタミンDが多く含まれます。小さめに切って調理するとお子さんでも食べやすくなります。



★献立内容を変更する場合があります。
★赤字は、翠松保育園の追加メニューです。