

9月 献立表



～旬の食材～

なす ピーマン 冬瓜
そうめん瓜 栗



たべるのだいすき!

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが随分と早くなってきました。

29日は十五夜です。すみれ組がお月見だんごを作る予定です。

保育園の畑ではなすやピーマン、きゅうり、トマトなどの夏野菜を作っています。8月には収穫した野菜を使って4,5歳児クラスの子どもたちが夏野菜のカレーライスを作りました。

年間を通して畑で野菜を作ったり、料理保育や給食のお手伝いなどで季節の食材に触れることで食べること、作ることの楽しさを伝えています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4 ごはん がんもの煮物 そうめんうりサラダ 中華スープ	5 ごはん 魚のフライ 春雨の酢の物 味噌汁	6 ごはん 麻婆ナス 南瓜グリン焼き すまし汁	7 ごはん 厚揚げの南蛮漬け モロヘイヤのおかか和え 味噌汁	8 ごはん 焼き魚 マカロニサラダ すまし汁	9 牛そぼろごはん 味噌汁
11 南瓜団子 いりこ 牛乳	12 いなりずし 昆布 お茶	13 ぜんざい するめ お茶	14 きなこおはぎ 野菜 お茶	15 黒ごま焼きだんご いりこ 牛乳	16 コッパン するめ お茶
18 敬老の日 	19 ごはん 高野豆腐の煮物 あらめの炒り煮 すまし汁	20 ごはん ポークビーンズ きゅうりの酢の物 塩スープ	21 ごはん 魚の香味蒸し 干し大根の煮物 味噌汁	22 ごはん 手羽元の照り焼き なすの煮物 人参のごま和え 味噌汁	23 秋分の日 
25 ごはん 肉じゃが 刻みこんぶサラダ 味噌汁	26 お弁当の日 	27 ごはん 厚揚げの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	28 ごはん 炒り豆腐 もやしナムル 中華スープ	29 スイートパンプキン いりこ 牛乳	30 丸パン 昆布 お茶
あらかめおにぎり 昆布 お茶	味噌スコーン いりこ 牛乳	夕やけおにぎり 野菜 お茶	ふかし芋 するめ 牛乳	ごはん 豆腐と鶏肉の味噌炒め 干し大根ナムル すまし汁	チキンライス 塩スープ
梅きゅうりのり巻き 昆布 お茶	塩大福 するめ お茶	南瓜蒸しパン 野菜 牛乳	焼き海苔おにぎり いりこ お茶	マカロニきなこ するめ 牛乳	レーズンパン 昆布 お茶
18 敬老の日 	19 ごはん 高野豆腐の煮物 あらめの炒り煮 すまし汁	20 ごはん ポークビーンズ きゅうりの酢の物 塩スープ	21 ごはん 魚の香味蒸し 干し大根の煮物 味噌汁	22 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 なすの焼きびたし すまし汁	23 秋分の日 
25 ごはん 肉じゃが 刻みこんぶサラダ 味噌汁	26 お弁当の日 	27 ごはん 厚揚げの煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	28 ごはん 炒り豆腐 もやしナムル 中華スープ	29 くりごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の煮物 すまし汁	30 炊き込みごはん 味噌汁
あらかめおにぎり 昆布 お茶	味噌スコーン いりこ 牛乳	夕やけおにぎり 野菜 お茶	ふかし芋 するめ 牛乳	お月見団子 いりこ お茶	南瓜パン 昆布 お茶



つくるのだいすき!

どの季節にどんな野菜や果物が収穫できるのか、料理保育や畑の栽培活動で旬も感じています。



畑で水やりをしたり、草抜きをしたりとお世話をした野菜が実ったときの嬉しさは食べっぷりをみても伝わってきます。

いつもは苦手な食材であっても自分たちが作ったものや育てたものは格別においしいようです。

また、年齢に応じて、包丁や皮むき器を使った料理保育も行っています。先日、夏野菜カレーを作った時には「おうちで使ったことがあるよ。」「いつもお母さんがトントンって切ってる。」とお話してくれました。



じゃが芋の皮むきをしていたときに「じゃが芋は芽があってね、ここは食べられないんだよ。」と伝えると「えっ、めがあるの!？」と驚いていました。

切ったり、皮をむいたりする作業を経て食材の形や手触り、切ったらどんな色をしているかなどのようすを知ることができます。

