










## 9月あすなろこども園献立カレンダー

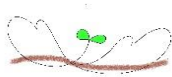
|    |   | 行事  | 主食  | 献立名   |  | おやつ                 |
|----|---|---|---|---|--|---------------------|
| 1  | 日 |   |   |   |  |                     |
| 2  | 月 | そら組キャンプ説明会  |    | ごはん<br>すき焼き風煮物<br>★厚揚げのみそチーズ焼き<br>ひじきの酢の物<br>なめこのすまし汁 |   | おたのしみ 牛乳            |
| 3  | 火 |   |    | コッペパン<br>ブルコギ<br>かぼちゃのソテー<br>キャロットサラダ<br>冬瓜スープ        | <br>     | 青菜としらすのおにぎり<br>●煮干し |
| 4  | 水 | 親子図書   |    | ごはん<br>赤魚の南蛮漬け<br>五目煮豆<br>おからサラダ<br>のりのみそ汁            |   | ●野菜クラッカー<br>牛乳      |
| 5  | 木 | 歯科検診、親子図書    |    | 三色丼<br>具だくさんみそ汁<br>バナナ                                |   | ココアババロア<br>●かんぱん    |
| 6  | 金 | 親子図書                        |    | 雑穀ごはん<br>レバニラ炒め<br>なすとかぼちゃの焼き浸し<br>もやしのナムル<br>豆腐のみそ汁  | <br>     | ●シナモンラスク<br>牛乳      |
| 7  | 土 |   |   | けんちんうどん<br>オレンジ                                       |  | クリームパン 牛乳           |
| 8  | 日 |   |   |   |  |                     |
| 9  | 月 | キャンプごっこ   |  | ごはん<br>鶏肉のごまだれ焼き<br>切干大根の煮物<br>えのき納豆<br>麩のみそ汁         |  | おたのしみ<br>牛乳         |
| 10 | 火 | 3歳児健康診査    |  | 食パン<br>BBQポーク<br>野菜のコンソメ煮<br>ツナサラダ<br>コーンスープ          |  | みそ焼きそば              |
| 11 | 水 |   |  | ごはん<br>★鯖のカレー竜田焼き<br>ひじきの煮物<br>チンゲン菜のおかか和え<br>なすのみそ汁  |   | ミルクくずもち             |
| 12 | 木 | そら組キャンプ <br>1歳6か月児健康診査  |  | きのこの炊き込みごはん<br>●もずくの天ぷら<br>豚汁<br>梨                    | <br> | おからチヂミ 牛乳           |
| 13 | 金 | そら組キャンプ                 |  | 赤米ごはん<br>松風焼き<br>人参しりしり<br>キャベツのごま和え<br>ごぼうのすまし汁      |   | フルーツポンチ（白玉）         |
| 14 | 土 |   |  | 和風スパゲティ<br>オレンジ                                       |  | バームクーヘン 牛乳          |
| 15 | 日 |   |   |   |  |                     |
| 16 | 月 | 敬老の日  |   |   |  |                     |

|    |   |   |   |   |  |                           |
|----|---|---|---|---|--|---------------------------|
| 17 | 火 |   |    | コッペパン<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ペンネアラビアータ<br>ハワイアンサラダ<br>雑穀スープ    |  | 梅おかかおにぎり                  |
| 18 | 水 | <br>2歳6か月児歯科健診  |    | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>いんげんの卵とじ<br>きゅうりの酢の物<br>かみなり汁        |  | ★塩パン 牛乳                   |
| 19 | 木 | 歯科検診   |    | 豚丼<br>●さきいかの和え物<br>バナナ                                    |   | ●ごまだれ団子                   |
| 20 | 金 | <br>            |    | もち麦入りごはん<br>八宝菜<br>●フライドごぼう<br>中華サラダ<br>長ねぎしょうがスープ        | <br>     | フレンチトースト 牛乳               |
| 21 | 土 |   |    | タンメン<br>オレンジ  |  | バナナカステラ 牛乳                |
| 22 | 日 | 秋分の日  |   |   |  |                           |
| 23 | 月 | 振替休日  |   |   |  |                           |
| 24 | 火 |   |    | 食パン<br>豚肉のカレー風味焼き<br>人参の甘煮<br>海藻サラダ<br>イタリアンスープ           |   | ●もちもちドーナツ<br>牛乳           |
| 25 | 水 | <br>乳児健康診査  |  | ごはん<br>魚の照り焼き<br>炊き合わせ<br>白和え<br>すまし汁                     |   | おはぎ                       |
| 26 | 木 | 誕生会    |  | お月見ピラフ<br>●サクサクチキン<br>さつまいものレモン煮<br>パンブキンシチュー<br>梨        | <br> | パンナコッタ～ももソース<br>～<br>麦ふあ～ |
| 27 | 金 | <br>育児相談    |  | 麦ごはん<br>★しいたけの鶏つくね<br>●きんぴられんこん<br>キャベツのゆかり和え<br>花切大根のみそ汁 | <br> | のり塩焼きポテト 牛乳               |
| 28 | 土 |   |  | ごまみそうどん<br>バナナ  |  | あんぱん 牛乳                   |
| 29 | 日 |   |   |   |  |                           |
| 30 | 火 |   |  | ごはん<br>豚肉と納豆のみそ炒め<br>厚揚げの含め煮<br>いんげんの黒ごま和え<br>えのきのすまし汁    |  | おたのしみ 牛乳                  |

|   |  |
|---|--|
| 3上主食弁当       | 夕食もりもりデー  |
| パンの日         | 布団持ち帰り日   |
| 旬の食材(下線)     | 赤磐市保健行事   |
| かみかみメニュー(●)  | 新メニュー ★   |
| 絵本貸出日        |  |

\*食材などの都合により献立を変更することがあります

つき・ほし・そら組  
月・水は主食弁当持参  
お願いします。



# ぱっくん

社会福祉法人岡山こども協会  
給食委員会  
給食だより No. 6  
2024年8月30日発行

## 『腹ぺこ大作戦』 ～給食の手伝い～

9月の腹ぺこ大作戦は、「給食の手伝い」です。よく投げかける手伝いとして、小さいクラスのこどもたちは、キャベツを小さくちぎったり、きのこをさいたり、大きいクラスのこどもたちは、ピーラーで野菜の皮をむいたり、包丁で切ったりしています。手伝いをした日は、給食の時間が待ち遠しい様子も見られ、食欲も増し、おかわりもあつという間になることが多いです。なにより、こどもたちは手伝いが大好きなので、最高の腹ぺこ大作戦となりそうです。いつもしている手伝い以外にどんなことができるか、献立を確認しながら考えて、実践していきます。「お腹が空いた」「早く食べたい」腹ぺこになったこどもたちの様子も、次回のぱっくんで報告しますね。



お手伝い やってみよう！

- 野菜をちぎる（キャベツやほうれん草などの葉物をちぎる）
- 野菜の皮をピーラーでむく
- 袋に食材と調味料を入れて、振って混ぜる
- 野菜のすじをとる
- お米を研ぐ
- ごまをする



スーパーでのお買い物で  
「Aちゃん、トマトあるかな？」  
「美味しそうなトマトを1つ選んでね」



食卓にて…

「今日のトマトはAちゃんが選んだトマトだよ。  
おいしそうだね」  
ちょっとしたことですが、食材に興味を持つ  
きっかけになります。

給食の手伝いをしよう  
～はな組 かぼちゃの種とりをしました～



たねがあるね

どんな感触かな？  
どんな色かな？



中期食



初期食

いろいろな野菜の断面が  
出てくるので、良かったら  
見てみてください♪



『これは…食べれるもの？』

きのこをさいたり、白菜をちぎったり、グリーンピースの豆取りなどの手伝いをしてきたはな組ですが、今回は自分の顔をはるかに超える大きなかぼちゃの種取りをしました。

初めは、ラップ越しにかぼちゃの断面を見ました。大きさに驚く子もいれば、「なんだなんだ」と我先に手を伸ばす子もいて、こどもそれぞれに感じるものがあったようです。種取りは、保育者がこどもたちの目の前でしました。種を取っている間も「私もしたい！」と手を伸ばす子もいました。取れた種とワタを袋越しに触ってみたのですが、固い種とぐにゅぐにゅしたワタに興味深々なこどもたち。食べ物だとは感じていないようで口に運ぼうとする子はおらず、黙々と研究に励んでいました。



まだまだ夏の暑さが続く9月。身体に疲れがたまり、食欲が落ちやすい時期でもあります。

9月の食育テーマは『給食の手伝い』です。玉ねぎの皮むきやきのこをさくなど、年齢によって手伝いは様々ですが、手伝うという経験から、普段の給食とはまた違う味わいが生まれるのではないかと期待しています。もりもりと給食を食べて、食欲の秋・スポーツの秋に向けて身体作りをしていきたいです。

あすなるこども園 栄養士 石河知沙子

