



11がつのこんだてひょう



今月の目標

- 食べ物の名前を知ろう(ひよこ・ことり・いす・うさぎ組)
- 食べ物の名前や働きを知ろう(ぱんだ・きりん組)

今月は、食材展示やお手伝いなどを通して、食べ物の名前を伝え、給食に使う食材に興味を持てるようにしていきます。

また、食べ物にはそれぞれ大切な働きがあり、赤・黄・緑の3つに分けることができます。3つを選んで食べることでバランスのよい食事になります。ぱんだ組・きりん組の子どもたちには、ポスターやカードなどを使って、それぞれの働きを分かりやすく伝えていきたいと思います。

赤 丈夫な体をつくれます
肉・魚・大豆製品・乳製品・卵など



黄 熱や力のもとになります
ごはん・パン・麺・芋・砂糖・油など



緑 体を病気から守ります
野菜・きのこ・果物など



令和元年度 中部保育所

金

(午前のおやつ0.1.2歳児)
蒸しかぼちゃ・牛乳

ごはん
魚のタンドリー風
ピクルス
パプリカのソテー
もやしのみそ汁

栗ごはん
牛乳



月	火	水	木	
4 振替休日	5 黒ごませんべい 牛乳	6 一日保育士 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳	7 クッキング(うさぎ組) かぼちゃのおやき 牛乳	8 みたらし団子 お茶
青字は新メニューです♪	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋の甘煮 かぶのツナサラダ 大根のみそ汁	ごはん 厚焼き卵 小松菜のナムル 厚揚げのみそ汁 りんご	ごはん 魚と大葉のチーズ春巻き キャベツの和え物 こんにゃくの炒め煮 けんちん汁	ごはん カレー肉じゃが 納豆和え 湯豆腐 しじみのみそ汁
	黒米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳	長芋のフライドポテト パスチャライズ牛乳	ココアクッキー 牛乳	中華おこわ 牛乳
11 マカロニきな粉 パスチャライズ牛乳	12 チーズ お茶	13 さつま芋のオレンジ煮 牛乳	14 ひもおとし会・誕生会 大根のおかか和え 牛乳	15 かりかりいりこ 牛乳
ごはん 元気レバー 小松菜と切干大根の和え物 なめこ汁 西条柿	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き あらめの煮物 大根の浅漬け 豆乳入りみそ汁	親子丼 煮豆 ごぼうサラダ 梨のコンポート	赤飯 鯛の姿焼き 秋の天ぷら 春雨の酢の物 花麩のすまし汁・りんご	ごはん ぎょうざ カリフラワーの中華和え チンゲン菜のスープ みかん
里の味おにぎり パスチャライズ牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	きのこの炊き込みごはん お茶	梨のチーズケーキ お茶	切干大根おにぎり 牛乳
18 ココアクッキー お茶	19 きなこ豆 牛乳	20 煮昆布 牛乳	21 豆乳スープ お茶	22 和食の日 ぱりぱりせんべい 牛乳
ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ 大根のから揚げ 白菜のみそ汁	ごはん ほっけの塩焼き ほうれん草の磯香和え かぼちゃの焼き浸し 芋煮汁	麦ごはん 里芋の肉みそグラタン 柿ドレッシングのサラダ きのこ汁	五目うどん 納豆のかき揚げ 白菜と春菊のおかか和え 富有柿	ごはん さばの煮付け はりはりなます 油揚げのみそ汁 りんご
昆布ごはん パスチャライズ牛乳	ポン・デ・抹茶 ミックスジュース	梅かつおおにぎり 牛乳	あさりしぐれおにぎり 牛乳	芋つけ団子 牛乳
25 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	26 弁当の日 いちごヨーグルト お茶	27 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	28 わいわいクラブカフェ 煮豆 牛乳	29 ふかし芋 牛乳
ごはん 豚肉のしょうが焼き 白和え ボイル野菜(ごまドレッシングがけ) あさり汁		ごはん 魚のちゃんちゃん焼き風 小松菜のごま和え はんぺん汁 みかん	ごはん 鶏肉の和風ピカタ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ラフランス	ごはん ししゃもの磯辺揚げ もやしのごま酢和え 大豆の煮物 切干大根のみそ汁
炒り玄米おにぎり パスチャライズ牛乳	りんごパン 牛乳	バエリア風ごはん 牛乳	スイートポテト 牛乳	とろとろかぶのあんかけごはん お茶

クッキングをしました♪(うさぎ・ぱんだ・きりん組)

うさぎ・ぱんだ・きりん組で、さんま焼き、豚汁、羽釜ごはんのクッキングを所庭で行いました。さんまは1人1尾ずつ洗いながら、「ぬるぬるする～」と感触を楽しんでましたよ。洗ったさんまは網に乗せて、炭火で焼ける様子も見ました。

豚汁に入る野菜は、自分たちでちぎったり、包丁を使って切ったりし、大きな鍋で作りました。みそは保育所で手作りをしたもので、子どもたちがおたまと箸を使って、上手に溶かしていました。

また、新米はきりん組が洗い、羽釜で炊ける様子をじっと見ていた子どもたち。「早く食べたいね」と出来上がるのを楽しみにしていましたよ。

この日の給食は、りす組以上が所庭で食べ、新米・さんま・きのこ・さつま芋などの秋の味覚をたっぷり味わいました。



ぱちぱち音がするね



早く食べたいな～



いいにほんしょく

11月24日は「和食の日」

「和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくように」という願いを込めて、11月24日は「いい日本食」「和食の日」とされています。

給食では、22日を「和食の日」とし、うさぎ組・ぱんだ組・きりん組の子どもたちに「だし」や「和食」についての話をします。

また、子どもたちの前で実際にだしをとって、手作りのみそを使ってみそ汁を作りたいと思います。