



11がつのこんだてひょう



* 青字は、新メニューです。 令和3年度 中部保育所

月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) いちごヨーグルト・お茶	2 煮豆 牛乳	3 文化の日 10月27日に、さんまを炭火で焼いて食べました。ばんだ・きりん組は1匹丸ごと食べましたよ。 	4 弁当の日 黒ごませんべい 牛乳 	5 さつま芋のオレンジ煮 お茶 親子丼 納豆春巻き ブロッコリーの磯香和え 大根のみそ汁
8 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳	9 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	10 人参プリッツ 牛乳	11 みたらし団子 お茶	12 誕生会(ひもおとし会) 蒸し南瓜 牛乳
ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き 小松菜のごま和え かぶとツナの和え物 しめじのみそ汁 ひじきおにぎり パスチャライズ牛乳	ごはん ちゃんちゃん焼き風 切干大根のサラダ こんにゃくの炒め煮 はんぺん汁／柿 わかめおにぎり 牛乳	ごはん ★長芋と鶏肉のごつごつ揚げ 小松菜のじゃこ和え カリフラワーの中華漬け チンゲン菜のスープ バエリア風ごはん 牛乳	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のナムル 煮昆布 かぶのみそ汁／柿 あさりしぐれおにぎり 牛乳	赤飯 鯛の姿焼き 天ぷら 春雨の酢の物 花魁のすまし汁／みかん 鶏そぼろおにぎり 牛乳
15 ココアクッキー お茶	16 豆乳スープ お茶	17 大豆とごまのせんべい お茶	18 煮昆布 牛乳	19 野菜クラッカー 牛乳
ごはん 揚げレバーの中華風 ピクルス 焼き南瓜 わかめのみそ汁 里の味ごはん パスチャライズ牛乳	ごはん 魚のクリームコーン焼き 小松菜と切干大根の和え物 高野豆腐の煮物 油揚げのみそ汁 柿 芋つけ団子 牛乳	ごはん 里芋の肉みそグラタン グリーンサラダ (柿ドレッシングかけ) きのこのソテー コンソメスープ 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん 魚のみそ焼き ほうれん草の和え物 れんこんのごまマヨサラダ 芋煮汁 梅かつおおにぎり 牛乳	ごはん かき揚げ おからサラダ 白菜と春菊のおかか和え 五目汁 中華おこわ 牛乳
22 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳	23 勤労感謝の日 和食文化の大切さを再認識するきっかけとなるよう、11月24日は語呂合わせで、「いい日本食」＝「和食の日」とされています。保育所でも、子どもたちに和食の良さを伝えたいと思います。	24 和食の日 チーズ お茶	25 きな粉豆 牛乳	26 ぱりぱりせんべい 牛乳
ごはん 厚焼き卵 納豆和え ふかし芋 豆腐のみそ汁／りんご チキンライス パスチャライズ牛乳	ごはん 魚の塩こうじ焼き あらめの煮物 大根のから揚げ なめこ汁 黒米おにぎり 牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ ベイクドポテト そうめん汁／ラフランス とろとろかぶのあんかけご飯 お茶	ごはん ししゃもの磯辺揚げ ささみの梅だれ和え 大豆の煮物 あさり汁 スイートポテト 牛乳	
29 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	30 みかん お茶	【今月の目標】 食べ物の名前を知ろう(ひよこ・ことり・りす・うさぎ組) 旬の食材展示やきのこの房分け、葉物野菜をちぎるお手伝いを通して名前を知らせたり、食材カードを使ってクイズをしたりして、食材に興味を持てるようにしていきます。 食べ物の名前や働きを知ろう(ばんだ・きりん組) 食べ物に含まれる栄養の働きを、赤・黄・緑の3つのグループに分類して子どもたちに知らせます。食べ物が身体の中でどんな働きをしているのか、また、3つのグループをバランス良く食べる大切さを伝えます。		
ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の人参ドレッシングかけ 白和え しじみのみそ汁 じゃこと春菊のチャーハン パスチャライズ牛乳	ごはん 魚の衣焼き ブロッコリーのカレーマヨ焼き セロリのきんぴら 豆乳入りみそ汁 昆布ごはん 牛乳	赤 丈夫な体をつくります 肉・魚・大豆製品・乳製品・卵など 		



新米を炊いたよ

10月から、ごはんは新米を使用しています。米に親しみ、よりおいしさが分かるようお部屋で米をといで炊飯器を使って炊いています。午前の活動中からごはんの炊ける匂いが部屋中に広がり、給食ではごはんをすすんで食べていますよ。

【ばんだ組】

【りす組】

【ひよこ組】



現在、米の消費が減少を続け、米離れが深刻になっています。原因として、朝食の洋風化や、朝食を食べない人が増えたことがあげられます。

保育所では、今月から全ての給食と午後のおやつに『ごはん』を提供します。新米の出るこの機会に、ご家庭でもごはん食を見直してみませんか？

～ よいこといっぱい『ごはん食』～



脳のエネルギー源のブドウ糖は『ごはん』に多く含まれています。ごはんを食べると血糖値は緩やかに上昇し、身体に負担をかけることなく安定的にエネルギーを供給できるため腹持ちが良く、集中力も続きます。お米の粒をしっかり噛むことで、脳も活性化します。また、食物繊維もあるため、便秘を予防できます。夜寝ている間にも脳は活動していて、朝起きた時の頭と身体はエネルギーが空っぽの状態ですので、朝食にはぜひ、ごはんを食べることをおすすめします。