

12がつのこんだてひょう



- ・冬の味覚を楽しもう
- ・食べ物の名前を知ろう(0~3歳児)
- ・食べ物の名前や働きを知ろう(4・5歳児)

今月の目標

※青字は新作メニューです。 令和4年 中部保育所

今年も残すところあと1か月になりました。これから寒さも本格的になりますので、体調管理に気をつけ、元気に冬を乗り切りたいですね。

今月は、白菜、大根、かぶ、ブロッコリーなど、冬が旬の食材をたくさん給食に取り入れ、しっかりと味わえるようにしています。

また、先月に引き続き、ポスターや食材カードを使って食べ物の名前を知らせたり、その日の給食の食材を働きにごとに赤・黄・緑に仲間分けをしたりし、何でもバランス良く食べる大切さを伝えていきたいと思ひます。

月	火	水	木	金
5 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 白菜と春菊のごま和え 大根の煮物 なめこ汁／みかん 牛ごぼうおにぎり パスタライズ牛乳	6 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさり汁 里の味ごはん 牛乳	7 もちもちおから 牛乳 ごはん 魚のみぞれだれ ほうれん草の和え物 里芋のみそがらめ 卵のすまし汁 黒豆おにぎり 牛乳	1 午前のおやつ(0.1.2歳児) みたらし団子・お茶 ごはん すき焼き風煮 煮豆 ブロッコリーのツナ和え かぶの即席漬け あさりしぐれおにぎり 牛乳	2 豆乳スープ お茶 カレーライス 和風サラダ 焼きれんこん あたご梨 韓国風ごはん 牛乳
12 きな粉かぼちゃ パスタライズ牛乳 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 あらめの煮物 キャベツの和え物 しじみ汁 刻み昆布おにぎり パスタライズ牛乳	13 ミルクスープ お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 春雨の酢の物 しめじのみそ汁 いかの炊き込みおにぎり 牛乳	14 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん レバー入り焼きコロッケ ピクルス キャベツの煮浸し 春雨スープ あたご梨 みたらし団子 牛乳	8 誕生会 かりかりいりこ 牛乳 鮭のバターライス 鶏肉のから揚げ 野菜のバーニャカウダ風ソース マカロニスープ りんご 黒ゴマチーズスティック 牛乳	9 野菜クラッカー 牛乳 ごはん キッシュ おからサラダ セロリのきんぴら かぶのスープ じゃこと春菊のチャーハン 牛乳
19 人参プリッツ パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのマリネ 麩のすまし汁 みかん わかめおにぎり パスタライズ牛乳	20 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 魚のポテトオニオン焼き ふろふき大根 白菜の昆布和え 冬野菜のシチュー おかかおにぎり お茶	21 冬至献立 麩の青のりスナック 牛乳 炊き込みごはん 魚のさくさく揚げ かぼちゃの煮物 ほうれん草のゆずポン酢和え 白菜のみそ汁 豆腐めし お茶	15 もちつき会 チーズ お茶 もち(2~5歳児) ごはん(0・1歳児) 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し ふかし芋 五目汁／みかん 小松菜と豚肉のまぜごはん 牛乳	16 りんご お茶 ごはん おでん 揚げ里芋の甘酢和え 焼きパプリカ 小松菜のおかか和え パエリア風ごはん 牛乳
26 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 はりはりなます 里芋の煮物 豆腐のみそ汁／りんご しそおにぎり パスタライズ牛乳	27 きな粉豆 牛乳 ごはん 鮭のグラタン ブロッコリーとさつま芋の和え物 きのこのしょうゆ焼き チンゲン菜のスープ 中華おこわ 牛乳	28 煮昆布 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 大根のおかか和え 神在ねぎのみそがらめ わかめスープ 黒米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	22 弁当の日 さつま芋のオレンジ煮 お茶 真珠蒸し お茶	23 クリスマス会 いりこのごまがらめ お茶 カレーピラフ／ピザ ローストチキン えびフライ ボイル野菜 野菜スープ くだもの／シャンメリー お楽しみクッキー お茶
29 煮豆 牛乳 麦入りごはん さばの煮付け 白菜の磯香和え れんこんの焼き浸し かぶのみそ汁／あたご梨 米粉のさつま芋蒸しパン 牛乳	<p>12月22日は冬至です 冬至は1年で最も昼が短い日です。冬至の日には、ゆず湯に入って身体を温め、南瓜を食べ、無病息災を祈ります。 また、出雲地方では、豆腐やこんにゃくを食べる風習があり、「豆腐めし」は平田に伝わる郷土料理で、風邪予防や寒い冬に体力をつけるという意味があります。保育所では、21日が冬至献立で、「豆腐めし」をいただきます。</p>			

柿とさつま芋のパイを作ったよ!

きりん組の子どもたちが、柿畑見学でいただいた柿と畑で収穫したさつま芋を使ってクッキングをしました。子どもたちは、柿を切り、さつま芋をゆでてつぶした後、1人ずつパイシートを伸ばしていきました。そして、保育士が作ったカスタードクリームと柿、さつま芋を乗せて包み、調理室で焼いて完成! 焼きたてサクサクのパイはとても美味しかったようで、みんなあつという間に完食していましたよ!

おいしい!

11月24日は「和食の日」でした!

「和食の日」には、ぱんだ・きりん組の子どもたちと、和食についてのクイズをしたり、だしの飲み比べをしたりしました。「みそはどんな材料からできているか?」というクイズを出し、大豆からできていることが分かったと、とても驚いた様子の子もたくさんいました。だしの飲み比べでは、かつおだしと煮干し昆布だしを飲みました。「いい匂いがする」「煮干しの方がおいしい」など、それぞれ味の違いに気づいていましたよ。

また、かつお節・煮干し・昆布・干しいたけなどのだしの実物を見ながら、和食にはたくさんのだしが使われていることを伝えました。

みそ汁おいしいね!