

11がつのこんだてひょう

※青字は、新メニューです。

令和5年 中部保育所

新米のおいしい季節ですね。炊きたてのごはんを味わうため、先月は、ことり④グループ以上のクラスは保育室で炊飯器を使ってごはんを炊きました。大きいクラスでは、米研ぎもだんだん慣れてきて、手早くこぼさないように研げるようになってきましたよ。そして給食では、炊きたてのごはんの温かさを感じながら嬉しそうに食べていました。

| 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|
| 1 (午前のおやつ0.1.2歳児) 煮豆・お茶 ごはん 魚のクリームコーン焼き 小松菜のじゃこ和え 高野豆腐の煮物 しめじのみそ汁 ひじきおにぎり 牛乳 | 2 カレークラッカー 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 切干大根のサラダ かぶとツナの和え物 あさり汁／りんご きのこの炊き込みごはん 牛乳 | 3 文化の日  いす組も米研ぎをしたよ |
| 月 | 火 | 水 |
| 6 かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 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 わかめのみそ汁 茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳 | 7 きな粉豆 牛乳 ごはん 焼きさんま 小松菜と切干大根の和え物 芋煮汁 みかん チキンライス 牛乳 | 8 みそスコーン 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 鶏そぼろおにぎり 牛乳 |
| 9 もちもちおから 牛乳 ごはん ちゃんちゃん焼き風 ブロッコリーのサラダ 粉ふき芋 はんぺん汁 大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳 | 10 一日保育士 野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大豆の煮物 ほうれん草のコーン和え そうめん汁／りんご 中華おこわ 牛乳 | 13 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の磯焼き ひじきのマリネ キャベツのごま和え 白菜のみそ汁 牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳 |
| 14 ひもおとし・誕生会 蒸し南瓜 牛乳 赤飯 鯛の塩焼き 天ぷら 春雨の酢の物 花麩のすまし汁 みかん 米粉のココアカップケーキ 牛乳 | 15 煮昆布 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 のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳 | 16 弁当の日 いちごヨーグルト お茶  ごま団子 牛乳 |
| 17 豆乳スープ お茶 ごはん ししゃもの磯辺揚げ ささみの梅だれ和え れんこんのごまマヨサラダ ほうれん草のみそ汁 黒米おにぎり 牛乳 | 20 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 キャベツの甘酢和え 大根のから揚げ なめこ汁 パエリア風ごはん パスチャライズ牛乳 | 21 人参プリッツ お茶 ごはん 魚の衣焼き 白和え ブロッコリーのカレーマヨ焼き 南瓜のみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳 |
| 22 高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ にんじんしりしり 白菜と春菊の磯香和え 具だくさん汁 ラフランス とろとろかぶのあんかけごはん お茶 | 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 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き あらめの煮物 納豆和え 大根のみそ汁 柿 米粉のチーズクッキー 牛乳 |
| 27 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーの中華風 ピクルス 里芋のみそかけ 豆腐のすまし汁 じゃこと春菊のチャーハン パスチャライズ牛乳 | 28 みたらし団子 牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ キャベツの煮浸し れんこんの焼き浸し しじみのみそ汁／みかん スイートポテト 牛乳 | 29 のりごまクッキー お茶 ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ カリフラワーの中華和え 焼き南瓜 チンゲン菜のスープ 昆布ごはん 牛乳 |
| 30 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 煮豆 柿 みそ焼きおにぎり お茶 |  稲を玄米に持ち込みました。  もみ けい  ゴロゴロ～ | |

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) 食べ物の名前や動きを知ろう(ぱんだ・きりん組)

ひよこ組からうさぎ組は、給食に使用している旬の食材の名前を知らせたり、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、絵本を通して伝えます。

エネルギーのもとになる食品



ごはん、パン、いも類、めん類 など

体をつくるもとになる食品



卵、肉、魚、豆、豆製品、牛乳、乳製品 など

体の調子をとのえるもとになる食品



野菜、きのこ、海藻、果物 など

『稲のもみ取りをしたよ』

稲をすり鉢に入れて、軟式野球ボールをゴロゴロと回すと、もみ殻から玄米を取り出すことができます。きりん組の子どもたちは協力してボールを回し、すべての稲を玄米にしました。この玄米は、普段食べている七分づき米と一緒に炊飯器で炊き、給食で食べました。子どもたちは、ほんのり香ばしい味のごはんをよく噛んで味わって食べていましたよ。

