



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（0～3歳児）

食べ物の名前や働きを知ろう（4・5歳児）

今月は、食材展示やお手伝いを通して食材を見たり触ったりし、興味が持てるようにしながら食べ物の名前も知らせていきます。また、給食に使っている旬の食材の名前も伝えます。

4・5歳児には、食べ物がどんな働きをしているのかということや、色々な食材をバランス良く食べることの大切さについてわかりやすく伝えます。

★印は新メニューです。

平成29年度 中部保育所

水		木		金
1	(午前のおやつ1. 2歳児) 煮豆・お茶	2	柿・牛乳	3 文化の日
	ごはん 魚の香味揚げ 小松菜の和え物 なめこ汁		ごはん 豚肉のしょうが焼き 白和え きのこ汁	
	あさりしぐれおにぎり 牛乳		長いものフライドポテト 牛乳	
6	7	8	9	10
煮昆布 パスチャライズ牛乳	ふかし芋 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	ぱりぱりせんべい 牛乳	きな粉かぼちゃ 牛乳
ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ 麩のすまし汁	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 小松菜のコーン和え 白菜のみそ汁 りんご	ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリーとトマトのサラダ 生揚げのみそ汁	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のおかか和え 大根のみそ汁	ごはん ちゃんちゃん焼き風 おからサラダ はんぺん汁
★磯ビーンズ パスチャライズ牛乳	ふりかけおにぎり お茶	とろとろかぶのあんかけごはん お茶	黒米おにぎり 牛乳	昆布ごはん 牛乳
13	14 誕生会・ひもおとし会	15	16 ことり組クッキング	17 弁当の日
麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳	大根のおかか和え 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	かりかりいりこ 牛乳	いちごヨーグルト お茶
ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ひじきの煮物 あさり汁 柿	赤飯 鯛の姿焼き わかめの酢の物 紅白団子のすまし汁 みかん	ごはん 魚の塩こうじ焼き ほうれん草の磯香和え 芋煮汁 ラフランス 切り干し大根おにぎり 牛乳	ごはん ぎょうざ カリフラワーの中華和え 卵スープ	
里の味ごはん パスチャライズ牛乳	梨のチーズケーキ 牛乳		さつまいものバタースティック 牛乳	さつまいもまんじゅう お茶
20 クッキング きりん・ぱんだ組	21	22	23 勤労感謝の日	24
麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳	きなこ豆 牛乳	みたらし団子 牛乳		さつまいものオレンジ煮 牛乳
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のおかか和え 豚汁	五穀ご飯 魚の衣焼き チンゲン菜のさっと煮 切り干し大根のみそ汁	五目うどん かき揚げ 白菜のごま和え りんご		ごはん 魚の煮付け はりはりなます 里芋のみそ汁 柿
ひじきとツナのおにぎり パスチャライズ牛乳	ボン・デ・抹茶 ミックスジュース	梅かつおおにぎり 牛乳		中華おこわ お茶
27	28	29	30	
梨 パスチャライズ牛乳	豆乳スープ お茶	かりかりいりこ 牛乳	煮豆 牛乳	
ごはん 揚げレバーのソースからめ 小松菜と切干大根の和 油揚げのみそ汁	ごはん 魚の変わり焼き ★ピクルス じゃが芋のみそ汁 りんご	ごはん 焼肉 野菜炒め わかめスープ	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 ★かぶのクリームスープ	
ココアクッキー パスチャライズ牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	芋つけ団子 牛乳	菜飯 お茶	

今が一番おいしい食材

里芋、さつまいも、かぶ、しいたけ、チンゲン菜、ごぼう、りんごなど旬の食材を使用します。

20日は畑で作った野菜を使って豚汁を作ります。お楽しみに！



新メニューの紹介 ＜磯ビーンズ＞

材料（大人6人分）	作り方
いりこ 20g	①大豆は一晩水につけておく。
大豆（乾） 70g	②①の大豆に小麦粉をつけ、揚げる。
小麦粉 大さじ1	③調味料を鍋に入れて火にかけ、煮立ったら火を止めていりこ②の大豆をからめ、青のりをかける。
揚げ油 適量	
醤油 小さじ1	
みりん 小さじ1	
あおのり 1g	

☆大豆の水煮を使うと簡単に出来ます。
水煮を使う場合は、180g使用してください。

食べ物は、体の中での栄養素の働きによって3つのグループに分けることができます。

体を作るもとになる食品

魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚など



体を動かすもとになる食品

ごはん、パン、麺類、いも、砂糖、油など



体を守るもとになる食品

野菜、きのこ、果物など



どのグループからも偏りなく選べると自然に栄養バランスが整います。色々な食材を選んでバランス良く食べましょう。

スイートポテトを作ったよ！

畑で作ったさつまいもを使って、ぱんだ組がスイートポテトのクッキングをしました。蒸したさつまいもを袋に入れて、手でつぶしてからバターや牛乳、砂糖を入れて混ぜました。自分の好きな形に丸め、焼き上げるのを楽しみにしていましたよ。「おいしいね」「今日さつまいもほったが」などと話をしながら、おいしそうに食べる子どもたちでした。

