



12がつのこんだてひょう



★青字は新作メニューです。 令和3年 中部保育所

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)
- 冬の味覚を楽しもう

今年も残すところあと1か月になりました。これからますます寒くなるので、しっかりと食べて冬を乗り切りましょう。今月は、食材カードを使って旬の食材の名前を知らせたり、お部屋で調理したりし、冬の味覚を味わいながらいろいろな食べ物の名前を知らせます。また、先月ばんだ・きりん組の子どもたちに、「しょくレンジャー」の絵本を読み、食べ物の働きや、バランス良く食べる大切さについて伝えました。今月は食材の写真やポスターを使って、その日の給食の食材を働きごとに仲間分けをし、食べものは骨や筋肉を作ったり、身体の調子を整えたりする働きがあることを知らせていきます。

水		木		金	
1 (午前のおやつ0・1・2歳児) 粉ふき芋・牛乳		2 みたらし団子 お茶		3 豆乳スープ お茶	
ごはん 鶏肉の和風ピカタ ひじきのマリネ 揚げごぼう 麩のすまし汁 りんご		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		カレーライス 和風サラダ 焼きれんこん あたご梨	
わかめおにぎり 牛乳		あさりしぐれおにぎり 牛乳		韓国風ごはん 牛乳	
6 人参プリッツ パステライズ牛乳		8 もちもちおから 牛乳		10 野菜クラッカー 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 卵のすまし汁 みかん		ごはん 魚のみぞれだれ ほうれん草と切干大根の和え物 里芋のごまみそがらめ なめこ汁		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	
牛ごぼうおにぎり パステライズ牛乳		中華おこわ 牛乳		梅かつおおにぎり お茶	
7 きな粉マカロニ 牛乳		15 ミルクスープ お茶		17 一日保育士 りんご お茶	
ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢和え あさりのみそ汁		ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 春雨の酢の物 かぶのみそ汁		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	
ひじき入り炊き込みごはん 牛乳		いかの炊き込みおにぎり 牛乳		じゃこと春菊のチャーハン 牛乳	
13 蒸しかぼちゃ パステライズ牛乳		14 もちつき会 チーズ お茶		16 ぱりぱりせんべい お茶	
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		ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 春雨の酢の物 かぶのみそ汁		ごはん レバー入り焼きコロッケ ピクルス キャベツのごま和え 春雨スープ あたご梨	
昆布ごはん パステライズ牛乳		小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳		さばのそぼろごはん 牛乳	
20 ブルーベリーヨーグルト お茶		21 誕生会 かりかりいりこ 牛乳		23 弁当の日 さつま芋のオレンジ煮 お茶	
ごはん 厚揚げの中華煮 さつま芋の甘煮 神在ねぎのみそがらめ わかめスープ		鮭のバターライス 鶏肉のから揚げ 野菜のパーニャカウダ風ソース マカロニスープ りんご		さつま芋のオレンジ煮 お茶	
ツナしょうがおにぎり パステライズ牛乳		洋風ちらしおにぎり 牛乳		鯛めし 牛乳	
27 麩の黒糖がらめ パステライズ牛乳		28 ふかし芋 牛乳		24 クリスマス会 いりこのごまがらめ お茶	
ごはん 揚げレバーの中華風 はりはりなます さといもの煮物 豆腐のみそ汁		ごはん 鮭のグラタン 花野菜サラダ きのこのしょうゆ焼き チンゲン菜のスープ		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	
黒米おにぎり・かりかりいりこ パステライズ牛乳		雑炊 お茶		29 煮豆 牛乳	
				29 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 えのきのみそ汁 あたご梨	
				黒豆おにぎり 牛乳	

12月22日は「冬至」です

冬至は1年で最も風が短い日です。冬至の日には、ゆず湯に入って身体を温め、南瓜を食べて無病息災を祈ります。また、出雲地方では、豆腐やこんにや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。保育所も22日は冬至献立で、「豆腐めし」をいただきます。

11月食育活動の様子

<ことり組>

えのきの房分けのお手伝いをしました。ことり組になって初めてのお手伝いでしたが、指先を使って上手に分けていましたよ！

<ひよこ組>

プランターで栽培しているかぶの間引き菜を茹でて、給食のごはんに混ぜて食べました。いつもと違ったごはんに興味津々でした！

だしの飲み比べをしました(きりん組)

11月24日の「和食の日」に、きりん組の子どもたちが、だしの飲み比べの体験をしました。まず、かつおだしと煮干し昆布だしを飲み、後で、煮干し昆布だしにはみそを少し入れて飲みました。「いい匂いがする」「みそを入れたらおいしい」など、味の違いに気づいた子どもたちです。また、和食についてのクイズをし、みその材料や、食器の正しい並べ方などを子どもたちと考えました。そして、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。

