



# 11がつのこんだてひょう



\* 青字は、新メニューです。

令和4年 中部保育所



秋が深まり、朝晩が寒くなりましたね。先月は、芋ほりやさんま焼きなどの旬の食材に関わる行事がありました。収穫したさつまいもは、給食で使ったり、クラスでクッキングをしたりします。今年のはどんな味なのか、楽しみですね。



月	火	水	木	金
	<b>1</b> (午前のおやつ0.1.2歳児) 煮豆・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 ひじきおにぎり 牛乳	<b>2</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き 小松菜のおかか和え かぶとツナの和え物 しじみのみそ汁 柿 きのこの炊き込みごはん 牛乳	<b>3 文化の日</b> 今が旬の食べ物 新米、さんま、鮭、さば、さつまいも、里芋、長芋、きのこ、人参、白菜、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、柿、りんご、ラフランス、みかん など	<b>4</b> ごまブリッツ 牛乳 親子丼 マカロニサラダ ボイルブロッコリー 大根のみそ汁 りんご 米粉のチーズクッキー 牛乳
<b>7</b>	<b>8</b> 人参ブリッツ 牛乳 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 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ チキンライス 牛乳	<b>9</b> 豆乳スープ お茶 ごはん 魚のクリームコーン焼き 切干大根のサラダ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のみそ汁 柿 芋つけ団子 牛乳	<b>10</b> チーズ お茶 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	<b>11 ひもおとし・誕生会</b> 蒸し南瓜 お茶 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
<b>14</b>	<b>15 弁当の日</b> みたらし団子 お茶 みそ焼きおにぎり お茶	<b>16</b> 大豆とごまのせんべい お茶 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	<b>17</b> 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 大豆の煮物 ほうれん草のコーン和え そうめん汁 みかん 中華おこわ 牛乳	<b>18</b> いちごヨーグルト 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 わかめのみそ汁 黒米おにぎり 牛乳
<b>21</b>	<b>22</b> 煮昆布 牛乳 ごはん 魚のみそ焼き ほうれん草と切干大根の和え物 こんにゃくの炒め煮 芋煮汁 ラフランス 大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳	<b>23 勤労感謝の日</b> りんご 牛乳 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 昆布ごはん 牛乳	<b>24 和食の日</b> ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き あらめの煮物 ふかし芋 厚揚げのみそ汁 りんご とろとろかぶのあんかけご飯 お茶	<b>25</b> きな粉豆 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と春菊の和え物 にんじんしりしり 具だくさん汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳
<b>28</b>	<b>29</b> もちもちおから 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 しめじのみそ汁 じゃこと春菊のチャーハン パスチャライズ牛乳	<b>30</b> りんご 牛乳 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 昆布ごはん 牛乳	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、給食で使用している煮干しやかつお節、昆布、干しいたけなどのだしを味わったり、和食に関するクイズをしたりし、子どもたちに和食の良さを伝えたいと思います。	

## 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 (ぱんだ・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、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

**体の調子をどとのえるもとになる食品**

野菜、きのこ、海藻、果物 など

## おはしマンがやってきたよ!



紙芝居から飛び出した『おはしマン』!! 箸の正しい持ち方を知らせに、中部保育所にやってきました。

「のぼす、まげる」の運動ができるかな? まずは、1本で練習してみよう!

おはしマンが登場すると、大喜びの子どもたちでした。おはしマンの箸の動かし方をまねしながら見ている子もいましたよ。箸を正しく持つには、日々の練習が必要です。今後も、楽しみながら、箸を持てるようになっていきます。

