



11がつのこんだてひょう



平成30年度 みなみ保育所



ごはん炊きをしているよ！

先月から、ぞう組さんがごはん炊きのお手伝いをしています。升で米を量り、ボウルに入れて洗います。

家で米とぎのお手伝いをしている子が多いようで、とても上手にしてくれますよ。食事の時には、「今日はわたしがといたよ。」
「おいしいね！」と話が弾んでいます。



きれいになったかな？



★は新作メニューです。

月	火	水	あさりしぐれおにぎり 牛乳	黒米おにぎり 牛乳
5 さつま芋のオレンジ煮 パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ 麩のすまし汁 ふりかけおにぎり パスチャライズ牛乳	6 一日保育士 柿 牛乳 ごはん ★魚のタンドリー風 白和え きのこ汁 長芋のフライドポテト 牛乳	7 マカロニきな粉 牛乳 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 とろとろかぶのあんかけご飯 お茶	8 開放日 豆乳スープ お茶 ごはん 魚の変わり焼き チンゲン菜のさっと煮 切干大根のみそ汁 りんご じゃこおにぎり 牛乳	9 みたらし団子 牛乳 ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のおかか和え なめこ汁 磯ビーンズ 牛乳
12 煮昆布 パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのソースからめ 小松菜と切干大根の 和え物 油揚げのみそ汁 ココアクッキー パスチャライズ牛乳	13 弁当の日 いちごヨーグルト お茶  さつま芋まんじゅう お茶	14 誕生会 大根のおかか和え 牛乳 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 梨のチーズケーキ 牛乳	15 ふかし芋 お茶 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 柿 昆布ごはん 牛乳	16 かりかりいりこ 牛乳 ごはん ぎょうざ カリフラワーの中華和え チンゲン菜のスープ さつま芋のバースティック 牛乳
19 一日保育士 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ひじきの煮物 あさり汁 柿 里の味ごはん パスチャライズ牛乳	20 開放日 きなこ豆 牛乳 五穀ごはん 魚の衣焼き ピクルス じゃが芋のみそ汁 ポン・デ・抹茶 ミックスジュース	21 ぱりぱりせんべい 牛乳 五目うどん 納豆かき揚げ 白菜のごま和え 柿 梅かつおおにぎり 牛乳	22 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き ほうれん草の磯香和え 芋煮汁 切干大根おにぎり 牛乳	23 勤労感謝の日 10月20日に親子クッキングをしました。 
26 一日保育士 ココアクッキー お茶 ごはん 鶏肉の南蛮漬け おからサラダ しじみのみそ汁 栄養すいとん お茶	27 梨 パスチャライズ牛乳 ごはん 魚の煮付け はりはりなます 里芋のみそ汁 中華おこわ パスチャライズ牛乳	28 かりかりいりこ 牛乳 ごはん 焼肉 野菜炒め わかめスープ 芋つけ団子 牛乳	29 麩の黒糖がらめ 牛乳 ごはん ちゃんちゃん焼き風 小松菜のおかか和え はんぺん汁 ラフランス ひじきとツナのおにぎり 牛乳	30 煮豆 牛乳 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 クリームスープ りんご 菜飯 お茶



今月の食育目標

秋の味覚を味わおう
食べ物の働きを知ろう



毎月、食事やおやつの時に旬の食材の実物を子ども達に見せながら話をしています。目の前で食材を見たり栄養の働きを聞いたりすることで、子ども達は給食の中から「どこにあるかな？」と食材を探したり、苦手な物でも「食べてみよう！」と口に運ぶ姿が見られます。実際に食材に触れることで、食べる意欲に繋がることを子ども達の姿から感じます。

今月は、実物展示に加え、食べ物がどんな働きをするのか職員が劇をします。また、年齢にあった言葉かけやポスターなどで知らせていきます。

<赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べましょう>

食べ物は3つのグループに分かれています。それぞれ大切な働きを持っているので、バランス良く食べられるようにしましょう。保育所ではポスターなどを使って、子ども達に分かりやすく伝えていきます。ぞう組保育室の部屋の前に貼ってあるので見てくださいね。

★赤色の食べ物・・・体を丈夫にする
(肉類・魚・卵・大豆製品など)

★黄色の食べ物・・・体を動かすものになる
(ごはん・パン・うどん・じゃが芋など)

★緑の食べ物・・・体の調子を整える
(にんじん・玉ねぎ・ほうれん草など)

