



12がつのこんだてひょう



平成30年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
3 (午前のおやつ1、2歳児) 煮昆布 パスチャライズ牛乳	4 ポイル野菜 牛乳	5 野菜クラッカー 牛乳	6 豆乳スープ お茶	7 みたらし団子 お茶
ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊と卵のすまし汁 りんご	ごはん ★レバー入り焼きコロッケ ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁	ごはん すき焼き風煮 煮豆 かぶの即席づけ	麦入りごはん さばのみそ煮 白菜の磯香和え きのこ汁	ごはん かつおのごまソースがらめ ごぼうサラダ コンソメスープ あたご梨
わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	茶飯おにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	さつま芋のバタースティック ホットミルクココア
10 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳	11 さつま芋のオレンジ煮 牛乳	12 誕生会 クッキング(3歳児) きな粉豆 牛乳	13 大根のおかか和え 牛乳	14 一日保育士 チーズ お茶
ごはん レバー入り松風焼き はりはりなます なめこ汁	ごはん 鮭のグラタン ブロッコリーサラダ チンゲン菜のスープ	洋風ちらし寿司 れんこんきんぴら 春雨スープ りんご	ごはん 春巻き 納豆和え しじみのみそ汁	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 五目汁 みかん
牛しぐれおにぎり パスチャライズ牛乳	ぜんざい お茶	デコレーションケーキ 牛乳	ひじき入り炊き込みおにぎり 牛乳	黒豆おにぎり 牛乳
17 クッキング(2歳児) ブルーベリーヨーグルト お茶	18 きな粉マカロニ 牛乳	19 弁当の日 甘煮芋 お茶	20 クリスマス会 開放日 かりかりいりこ 牛乳	21 冬至献立 ぱりぱりせんべい 牛乳
ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草と切干大根 のごま酢和え あさり汁	ごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ みかん	 栄養すいとん お茶	鮭ピラフ・肉みそスパゲッティ えびのチリソースがらめ ローストチキン・ポイル野菜 野菜スープ くだもの・シャンメリー	炊き込みごはん ぶりのゆずみそ焼き かぼちゃの煮物 麩のすまし汁 あたご梨
ボン・デ・きな粉 パスチャライズ牛乳	じゃこと春菊のみそチャーハン お茶		お楽しみクッキー お茶	豆腐めし お茶
24 振替休日 旬の食材 大根・かぶ・ほうれん草 白菜・白ねぎ・小松菜 ごぼう・カリフラワー ブロッコリー・みかん たら・ぶり	25 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 ごはん キッシュ おからサラダ はんぺん汁 抹茶のヨーグルトスコーン パスチャライズ牛乳	26 りんご お茶 ごはん カレイの唐揚げ 筑前煮 かぶのみそ汁 韓国風おにぎり 牛乳	27 クッキング(4、5歳児) 煮豆 牛乳 ごはん おでん 小松菜のおかか和え みかん 真珠蒸し 牛乳	28 蒸しかぼちゃ 牛乳 ★カレーうどん キャベツの和え物 ふかし芋 あたご梨 あさりしぐれおにぎり 牛乳

★は新作メニューです。

今月の食育目標

食べ物の働きを知ろう 冬の食材を知ろう

今年もあと1か月となりました。朝夕と寒さが増してきましたが、子ども達は外に出て元気に遊んでいます。寒さに負けないためには、バランスのとれた食事が大切です。保育所では食べ物を3つのグループに分けて、絵本やポスターを使いそれぞれの栄養の働きを伝えています。くま、きりん、ぞう組はクリスマス会のバイキングに向けて、自分で考えバランスよく盛り付けられるようにしていきます。また、保育室に冬の食材を持って行き、見たり触れたりして食材に興味をもてる話をします。冬野菜は甘みがあり、体を温め免疫力を高めてくれる効果があるので風邪予防に適しています。様々な野菜を食べて寒い冬を元気に乗り越えましょう！！



～冬至(とうじ)～

一年のうちで最も昼が短く夜が長い日で、今年の冬至は12月22日です。冬至には運がつくとして「ん」のつく食べ物、「かぼちゃ(なんきん)」や「れんこん」を食べたり、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えから、厄払いのためにゆず湯に入ったりする習慣があります。平田地域では豆腐飯を食べる習慣があり、21日の午後のおやつに出します。いずれも風邪の予防や、寒さに負けないよう体力をつけるという意味があります。



さんま焼きと豚汁作りをしたよ(11/1)

くま、きりん、ぞう組は羽釜ごはんとさんま焼き、豚汁作りをしました。所庭で羽釜ごはんを炊き白い湯気が出てくるところや、生のさんまが炭火の上で焼けていく様子を見て「おいそう!」「いい匂いがするね～」と食べるのを楽しみにしていました。出来たてのごはん、さんま、豚汁を秋空の下でみんなで美味しくいただきました。

おいしくな～れ!!

