



12がつのこんだてひょう



平成29年 みなみ保育所



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カ月となりました。寒さが増し、体調を崩しやすい時期です。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。保育所では食材を3つのグループに分け、絵本やポスターなどを使いそれぞれの働きを伝えています。くま、きりん、ぞう組さん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。

今月も食材展示を行い、見たり匂ったりしながら旬の食材に触れていきます。



金

1 お部屋でクッキング(2歳児)
(午前のおやつ1・2歳児)
ふかし芋・牛乳
三色どんぶり
春菊のごま和え
厚揚げのみそ汁
りんご

五平餅
牛乳

月	火	水	木	
4	5 お部屋でクッキング(1歳児)	6	7 一日保育士	8
煮昆布 パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊のみそ汁	ボイル野菜 牛乳 ごはん かつおの五目揚げ ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁	みたらし団子 お茶 ごはん ポークビーンズ ごぼうサラダ コンソメスープ あたご梨	豆乳スープ お茶 麦入りごはん さばのみそ煮 白菜の磯香和え きのこ汁	野菜クラッカー 牛乳 ごはん すき焼き風煮 煮豆(金時豆) かぶの即席づけ りんご
さつま芋のバタースティック ホットミルクココア	ホットケーキ 牛乳	わかめおにぎり お茶	パエリア風ごはん 牛乳	じゃこと春菊のみそチャーハン お茶
11	12	13 誕生会・クッキング(3・4・5歳児)	14	15
麩の青のりスナック 牛乳 ごはん レバー入り松風焼き はりはりなます なめこ汁	きな粉豆 牛乳 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	かりかりいりこ パスタライズ牛乳 洋風ちらし寿司 れんこんきんぴら 春雨スープ りんご	大根のおかか和え 牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え しじみのみそ汁	チーズ お茶 ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし 五目汁 みかん
ぜんざい お茶	牛しぐれおにぎり お茶	デコレーションケーキ パスタライズ牛乳	ひじき入り炊き込みおにぎり お茶	黒豆おにぎり 牛乳
18	19	20 一日保育士・冬至献立	21 弁当の日・クッキング(3歳児)	22 クリスマス会
ブルーベリーヨーグルト お茶 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 ボン・デ・きなこ パスタライズ牛乳	きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ みかん 茶飯おにぎり お茶	ぱりぱりせんべい 牛乳 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 豆腐めし お茶	煮豆 お茶 栄養すいとん お茶	かりかりいりこ 牛乳 鮭ピラフ・肉みそス・バゲティー エビのチリソースがらめ ローストチキン・ボイル野菜 野菜スープ くだもの・シャンメリー お楽しみクッキー お茶
25	26 クッキング(4・5歳児)	27	28	29
麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 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 パスタライズ牛乳	甘煮芋 牛乳 ごはん おでん 小松菜のおかか和え みかん 韓国風おにぎり お茶	蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん かれのいのから揚げ 筑前煮 かぶのみそ汁 あたご梨 真珠蒸し 牛乳	高野豆腐のしっとりラスク風 牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 キャベツとえのきの和え物 わかめスープ 小松菜と豚肉のふりかけおにぎり 牛乳	チーズ お茶 ごはん 鮭の衣焼き キャベツの煮物 豆乳入り具だくさん汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳



～冬野菜を食べよう～

冬の野菜は甘く、体をあたためたり、消化を助けたりしてくれます。ビタミン、カロテンなどが多く含まれるので、皮膚や粘膜を強化し、風邪予防にも適しています。冬の野菜を食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！！

ぼくたちの他にかぶ・ほうれん草・小松菜・ごぼう・カリフラワー・ブロッコリー・人参も冬の野菜だよ。



～冬至～

今年の冬至は22日です。一年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至の日は、かぼちゃやこんにやく、豆腐を食べ無病息災を祈ります。保育所では午後のおやつに『豆腐めし』を食べます。東・松山・久多美地区で主に食べられている郷土料理です。冬至に食べると風邪をひかないと言われており、今もその風習が伝え残されています。

☆ どう組 おてつだい ☆

先月のひもおとし誕生会で食べた紅白団子は、ぞう組さんが作ってくれました。「おめでとうの気持ちを込めて作ってね」とお願いすると、「おめでとう～！」と言いながら丁寧に丸めていました。そのことをうさぎ組さんに伝えたと「ぞう組さんが作ってくれたんだ！」と嬉しそうに食べていました。

