



11がつのこんだてひょう



* ☆青字は、新メニューです。

令和2年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
2 (午前のおやつ0.1.2歳児) いちごヨーグルト・お茶 ごはん 鶏肉のカレー塩こうじ焼き 小松菜のごま和え かぶとツナの和え物 かぼちゃのみそ汁 カルシウムたっぷりかりんどう パスタライズ牛乳	3 文化の日 ひもおとし(七五三) 子どもの成長を祝う行事です。千歳飴は、子どもの長寿の願いを込めて細く長く、また縁起がよいとされる紅白になっています。	4 黒ごませんべい 牛乳 ごはん ちゃんちゃん焼き風 切干大根のサラダ 粉ふき芋 はんぺん汁/柿 わかめおにぎり 牛乳	5 かぼちゃとさつま芋のおやき 牛乳 ごはん 魚の照り焼き ☆納豆春巻き キャベツの和え物 しめじのみそ汁 ココアクッキー 牛乳	6 さつまいものオレンジ煮 牛乳 親子丼 ごぼうサラダ 大根のから揚げ ブロッコリーの磯香和え
9 一日保育士 マカロニきな粉 パスタライズ牛乳 ごはん 元気レバー ピクルス かぼちゃの煮物 なめこ汁 里の味ごはん パスタライズ牛乳	10 大根のおかか和え 牛乳 ごはん ぎょうざ カリフラワーの中華サラダ 納豆和え チンゲン菜のスープ パエリア風ごはん 牛乳	11 みたらし団子 お茶 ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のナムル 湯豆腐 かぶのみそ汁/柿 中華おこわ 牛乳	12 弁当の日 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 りんごパン 牛乳	13 誕生会(ひもおとし会) かりんどう 牛乳 赤飯 鯛の姿焼き 天ぷら 春雨の酢の物 花麩のすまし汁/りんご 梨のチーズケーキ お茶
16 ココアクッキー お茶 ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ 焼きパプリカ 白菜のみそ汁 昆布ごはん パスタライズ牛乳	17 一日保育士 豆乳スープ お茶 ごはん 魚の煮つけ 高野豆腐の揚げ煮 小松菜と切り干し大根の和え物 油揚げのみそ汁/柿 芋つけ団子 お茶	18 煮昆布 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 きのこのソテー そうめん汁 ポン・デ・抹茶 ミックスジュース	19 きな粉豆 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き ほうれん草の和え物 ☆れんこんごまマヨサラダ 芋煮汁 梅かつおおにぎり 牛乳	20 ぱりぱりせんべい 牛乳 五目うどん かき揚げ 白菜と春菊のおかか和え ブロッコリーのカレーマヨ炒め みかん あさりぐれおにぎり 牛乳
23 勤労感謝の日 旬の食材 エリンギ・かぶ・ごぼう 春菊・大根・長いも 白菜・ブロッコリー ほうれん草・れんこん みかん・りんご	24 チーズ お茶 ごはん 厚焼き卵 小松菜のおかか和え 長芋のフライドポテト 豆腐のみそ汁 ヨーグルトスコーン パスタライズ牛乳	25 一日保育士 麩の青のりスナック 牛乳 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き あらめの煮物 大根の浅漬け 豆乳入りみそ汁/りんご 黒米おにぎり 牛乳	26 煮豆 牛乳 ごはん ☆鶏肉の柿ジャム焼き ブロッコリーのサラダ ごぼうの揚げ煮 コンソメスープ/ラフランス とろとろかぶのあんかけご飯 お茶	27 野菜クラッカー 牛乳 ごはん ししゃもの磯辺揚げ 大豆の煮物 もやしのごま酢和え あさり汁 スイートポテト 牛乳
30 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 白和え ポイル野菜のごまドレッシングかけ しじみのみそ汁 炒り玄米おにぎり/かりんどう パスタライズ牛乳	<p>今日の食育目標</p> <p>秋の味覚を味わおう</p> <p>食べ物の働きを知ろう</p> <p>子ども達が食材に興味を持てるように、給食やおやつの前に旬の食材を見せながら話をしています。実物を見たりポスターや簡単なクイズをして、食べ物にはどんな働きがあるかを聞いたりすることで、子ども達は給食の中から食材を探したり、苦手な物でも「食べてみよう。」と口に運ぶ姿が見られます。実際に食材を見ることで、食べる意欲につながることを子ども達の姿から感じます。</p> <p>今月も、実物展示に加え、食べ物の働きを年齢に合った言葉かけやポスターで知らせていきます。</p>			

11月24日は和食の日

和食の大切さを知ってもらうために11月24日は「いい(11)日本食(24)」という語呂合わせで「和食の日」です。

和食は栄養バランスがよく、健康的な食事です。特に和食には「だし」が大切で、煮物や汁物など、さまざまな料理のベースとして使う事ができます。だしの素材として多く使われるのは、昆布やかつお節、煮干しなどがあり、食材のうま味成分を出すので、とても美味しいです。

保育所でもかつお節を削り和え物にして食べてみようと思います。

色々なきのこを見比べてみたよ

栗、さんま、さつま芋、きのこなど秋には美味しい旬の食材がたくさんありますね。先月は色々なきのこを用意して見比べてみました。子ども達はたくさんの種類がある「きのこ」を見て、「それ見たことある〜」「これ〇〇だよ!」「給食の汁に入ってるよ」ととても興味を持って見ていましたよ。

他にも給食にはたくさんの旬の食材が使われています。「どんな風に畑に出来ているかな?」「他の食材とどこが違うかな?」と、子ども達が興味を持てるように写真や実物を用意し、今後どんな料理に変わるのかポスターなどでお話しします。

「きのこ」にはたくさんの種類があるよ