



11がつのこんだてひょう

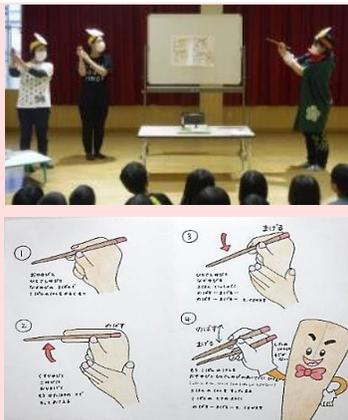


* 青字は、新メニューです。 令和3年 みなみ保育所

月	火	水	木	金
1 (午前のおやつ0.1.2歳児) いちごヨーグルト・お茶	2 煮豆 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	5 さつまいものオレンジ煮 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 しめじのみそ汁 ひじきおにぎり パスタライズ牛乳	ごはん ちゃんちゃん焼き風 切干大根のサラダ こんにゃくの炒め煮 はんぺん汁／柿 わかめおにぎり 牛乳	ごはん 子ども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。	ごはん 魚の照り焼き ごぼうサラダ キャベツの煮浸し 南瓜のみそ汁 牛しぐれおにぎり 牛乳	親子丼 納豆春巻き ブロッコリーの磯香和え 大根のみそ汁 きのこの炊き込みごはん 牛乳
8 一日保育士 きな粉マカロニ パスタライズ牛乳	9 弁当の日 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	10 人参プリッツ 牛乳	11 みたらし団子 お茶	12 誕生会(ひもおとし会) 蒸し南瓜 牛乳
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 茶飯おにぎり パスタライズ牛乳	 みそ焼きおにぎり お茶	ごはん ★長芋と鶏肉のごつごつ揚げ カリフラワーの中華漬け 小松菜のじゃこ和え チンゲン菜のスープ パエリア風ごはん 牛乳	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	赤飯 鯛の姿焼き 天ぷら 春雨の酢の物 花魁のすまし汁／みかん 鶏そぼろおにぎり 牛乳
15 ココアクッキー お茶	16 豆乳スープ お茶	17 一日保育士 大豆とごまのせんべい お茶	18 煮昆布 牛乳	19 野菜クラッカー 牛乳
ごはん 揚げレバーの中華風 ピクルス 焼き南瓜 わかめのみそ汁 里の味ごはん パスタライズ牛乳	ごはん 魚のクリームコーン焼き 小松菜と切干大根の和え物 高野豆腐の煮物 油揚げのみそ汁／柿 芋つけ団子 牛乳	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 炒り玄米おにぎり 牛乳	ごはん 魚のみそ焼き ほうれん草の和え物 れんこんのごまマヨサラダ 芋煮汁 梅かつおおにぎり 牛乳	ごはん かき揚げ 白菜と春菊のおかか和え おからサラダ 五目汁 中華おこわ 牛乳
22 麩の青のりスナック パスタライズ牛乳	23 秋分の日 「11月24日は和食の日」 和食は栄養バランスがよく、健康的な食事です。特に和食は「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。	24 和食の日 チーズ お茶	25 きな粉豆 牛乳	26 一日保育士 ぱりぱりせんべい 牛乳
ごはん 厚焼き卵 納豆和え ふかし芋 豆腐のみそ汁／りんご チキンライス パスタライズ牛乳	ごはん 魚の塩こうじ焼き あらめの煮物 大根のから揚げ なめこ汁 スイートポテト 牛乳	ごはん 魚の塩こうじ焼き あらめの煮物 大根のから揚げ なめこ汁 スイートポテト 牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ ベイクドポテト そうめん汁／ラフランス とろとろかぶのあんかけご飯 お茶	ごはん ししゃもの磯辺揚げ ささみの梅だれ和え 大豆の煮物 あさり汁 黒米おにぎり 牛乳
29 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳	30 みかん お茶	 今月の食育目標 はし(フォーク)の持ち方を身につけよう 秋の食材を味わおう 『おはしマン』の劇を見て、箸の持ち方を意識する姿が見られるようになりました。今月は、箸やフォークの正しい持ち方について知らせていきます。食事の前には箸を持つ練習をしたり、上手に持っているか『おはしマン』が見にくるかもしれませんよ。 また、秋は美味しい旬の食材がたくさんあります。先月に引き続き、秋の食材について実物やポスターを使って伝えていきます。		
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 白和え しじみのみそ汁 じゃこと春菊のチャーハン パスタライズ牛乳	ごはん 魚の衣焼き ブロッコリーのカレーマヨ焼き セロリのきんぴら 豆乳入りみそ汁 昆布ごはん 牛乳	 「おはしマン」がやってきたよ☆ 先日、ぞう・きりん・くま組で『おはしマン』の劇をしました。「ごはんがこぼれてしまうのは箸が上手に持っていないからだよ。」と、『おはしマン』が正しい箸の持ち方を教えてくれました。箸を持つ時に人差し指と中指を伸ばしたり曲げたりする練習をすると上手に箸が動かせるようになりますよ。お家でもぜひ、お子さんの箸の持ち方を確認し、一緒にしてみてくださいね。		

「おはしマン」がやってきたよ☆

先日、ぞう・きりん・くま組で『おはしマン』の劇をしました。「ごはんがこぼれてしまうのは箸が上手に持っていないからだよ。」と、『おはしマン』が正しい箸の持ち方を教えてくれました。箸を持つ時に人差し指と中指を伸ばしたり曲げたりする練習をすると上手に箸が動かせるようになりますよ。お家でもぜひ、お子さんの箸の持ち方を確認し、一緒にしてみてくださいね。



まいたけほぐしのお手伝いをしたよ!



くま組でまいたけをほぐすお手伝いをしました。ほぐしたまいたけはみそ汁にし、給食の前に子ども達の前で味噌を溶かしました。「いい匂いがする〜」「美味しそう!」と子ども達は目を輝かせながら出来上がりを心待ちにしていました。自分たちがお手伝いした食材が給食になることによって食べる意欲につながり、美味しさを感じられるように、これからもお手伝いを取り入れていきます。