



11がつのこんだてひょう



* 青字は、新メニューです。

令和4年 みなみ保育所

火		水		木		金			
7 ふれあいデー 焼き芋会 (午前のおやつ0.1.2歳児) 煮豆・牛乳 ごはん ちゃんちゃん焼き風 ブロッコリーのサラダ 粉ふき芋 はんぺん汁 ひじきおにぎり 牛乳		2 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き 小松菜のおかか和え かぶとツナの和え物 しじみ汁/柿 きのこの炊き込みごはん 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 ごまプリッツ 牛乳 親子丼 マカロニサラダ ボイルブロッコリー 大根のみそ汁 りんご 米粉のチーズクッキー 牛乳			
7 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ 小松菜のじゃこ和え 白菜のみそ汁 茶飯おにぎり パスチャライズ牛乳		8 人参プリッツ 牛乳 ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ カリフラワーの中華和え 焼きパプリカ チンゲン菜のスープ チキンライス 牛乳		9 弁当の日 チーズ お茶 みそ焼きおにぎり お茶		10 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 煮昆布 かぶのみそ汁/柿 あさりしじれおにぎり 牛乳		11 ひもおとし・誕生会 蒸し南瓜 お茶 赤飯 鯛の塩焼き 天ぷら 春雨の酢の物 花麩のすまし汁/みかん 米粉のココアカップケーキ 牛乳	
14 米粉クッキー お茶 ごはん 揚げレバーの中華風 ピクルス 焼き南瓜 油揚げのみそ汁 牛しじれおにぎり パスチャライズ牛乳		15 豆乳スープ お茶 ごはん 魚のクリームコーン焼き 切干大根のサラダ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のみそ汁 柿 芋つけ団子 牛乳		16 大豆とごまのせんべい お茶 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 のりおにぎり・かりかりいりこ 牛乳		17 野菜クラッカー 牛乳 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大豆の煮物 ほうれん草のコーン和え そうめん汁 みかん 中華おこわ 牛乳		18 いちごヨーグルト お茶 ごはん ししゃもの磯辺揚げ ささみの梅だれ和え れんこんのごまマヨサラダ わかめのみそ汁 黒米おにぎり 牛乳	
21 きな粉マカロニ パスチャライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 納豆和え 大根のから揚げ なめこ汁 パエリア風ごはん パスチャライズ牛乳		22 煮昆布 牛乳 ごはん 魚のみそ焼き ほうれん草と切干大根の和え物 こんにゃくの炒め煮 芋煮汁/ラフランス 大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳		23 勤労感謝の日 「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 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き あらめの煮物 ふかし芋 厚揚げのみそ汁/りんご とうとうかぶのあんかけごはん お茶		25 きな粉豆 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜と春菊の和え物 人参しりしり 具だくさん汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	
28 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 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 しめじのみそ汁 じゃこと春菊のチャーハン パスチャライズ牛乳		29 もちもちおから 牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ キャベツの煮浸し 揚げごぼう あさり汁/みかん スイートポテト 牛乳		30 りんご 牛乳 ごはん 魚の衣焼き 白和え ブロッコリーのカレーマヨ焼き かぼちゃのみそ汁 昆布ごはん 牛乳		秋は旬の食材がたくさんあります。今月は収穫したさつまいもを使った焼き芋や、お部屋でクッキングをして、今が一番美味しい食材を味わいたと思います。 また、くま・きりん・ぞう組には、給食の食材を「赤(体を丈夫にする食材=肉・魚・大豆製品など)、黄(体を動かすもとなる食材=ごはん・パン・麺・芋など)、緑(体の調子を整える食材=野菜・きのこ・果物など)」に分け絵本やポスターを通して、それぞれの栄養の働きを伝えていきます。			

さんま焼きと豚汁作りをしたよ!!

先日、くま・きりん・ぞう組はクッキングをしました。所庭では炭でさんまを焼き、羽釜でごはんを炊きました。ぞう組は順番にさんまを持って網にのせ、「ぬるぬるするね」「冷たい!」と言いながら上手に並べていましたよ。

豚汁作りでは食材を包丁で切ったり、手でちぎったりしてから大きな鍋に入れ、「おいしくな〜れ!」とおまじないをかけました。豚汁に味付けをする時には、「おいしそう」「いいにおいがするね」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・豚汁をみんなで美味しくいただきました。



おはしまんがやってきたよ♪

先日、おはしまんが正しい箸とフォーク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。ご家庭でも、ぜひお父さんの箸の持ち方を確認してみてくださいね。

