



11がつのこんだてひょう



平成29年度 みなみ保育所



今月の食育目標 秋の味覚を味わおう 食べ物の働きを知ろう



今月は実物展示に加え、食べ物についてのポスターや絵本を使いわかりやすく伝えていきたいと思います。また、食べ物の栄養がどのような働きをするのか、劇をしたり年齢に合った言葉かけをしたりして知らせます。

月	火	あさりしぐれおにぎり 牛乳	長芋のフライドポテト 牛乳	れる紅白になっています。
6	7 一日保育士 ふかし芋 牛乳	8 マカロニきな粉 牛乳	9 ぱりぱりせんべい 牛乳	10 かりかりいりこ 牛乳
煮昆布 パスチャライズ牛乳 ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ 麩のすまし汁	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 小松菜のコーン和え 白菜のみそ汁 りんご	ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリーとトマトのサラダ 生揚げのみそ汁	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のおかか和え 大根のみそ汁	ごはん ぎょうざ カリフラワーの中華和え 卵スープ
★磯ビーンズ パスチャライズ牛乳	ふりかけおにぎり お茶	とろとろかぶのあんかけごはん お茶	黒米おにぎり 牛乳	さつま芋のバタースティック 牛乳
13	14 ひもおとし誕生会 大根のおかか和え 牛乳	15 一日保育士 きな粉かぼちゃ 牛乳	16 クッキング(3歳児) 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	17 弁当の日・クッキング(5歳児) いちごヨーグルト お茶
麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ひじきの煮物 あさり汁 柿	赤飯 鯛の姿焼き わかめの酢の物 紅白団子のすまし汁 みかん	ごはん ちゃんちゃん焼き風 おからサラダ はんぺん汁	ごはん 魚の塩こうじ焼き ほうれん草の磯香和え 芋煮汁 ラフランス	
里の味ごはん パスチャライズ牛乳	梨のチーズケーキ 牛乳	昆布ごはん 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	さつま芋まんじゅう お茶
20	21 きなこ豆 牛乳	22 みたらし団子 牛乳	23 勤労感謝の日 さんま焼きをしました。	24 さつま芋のオレンジ煮 牛乳
麩の黒糖からめ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜のおかか和え 具だくさんみそ汁	五穀ごはん 魚の衣焼き チンゲン菜のさっと煮 切干大根のみそ汁	五目うどん かき揚げ 白菜のごま和え りんご		ごはん 魚の煮付け はりはりなます 里芋のみそ汁 柿
ひじきとツナのおにぎり パスチャライズ牛乳	ポン・デ・抹茶 ミックスジュース	梅かつおおにぎり 牛乳		中華おこわ お茶
27	28 豆乳スープ お茶	29 かりかりいりこ 牛乳	30 煮豆 牛乳	※★青字が新作メニューです！
梨 パスチャライズ牛乳 ごはん 揚げレバーのソースからめ 小松菜と切干大根の和 油揚げのみそ汁	ごはん 魚の変わり焼き ★ピクルス じゃが芋のみそ汁 りんご	ごはん 焼肉 野菜炒め わかめスープ	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 ★かぶのクリームスープ	先日、保育所の畑 でさつま芋をたくさ ん収穫しました。 そう・きりん・く ま組は収穫したさつ ま芋を使ってクッキ ングを予定していま す。
ココアクッキー パスチャライズ牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	芋つけ団子 牛乳	菜飯 お茶	

※★青字が新作メニューです！

先日、保育所の畑でさつま芋をたくさん収穫しました。そう・きりん・くま組は収穫したさつま芋を使ってクッキングを予定しています。



＜赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べましょう＞

食べ物はそれぞれ大切な働きを持っています。次の3つのグループの食品をバランス良く食べられるようにしましょう。保育所では栄養の歌をうたって、子ども達に分かりやすく伝えていきます。

◎赤色の食べ物・・・血や肉になる
(肉類・魚・卵・大豆製品など)

◎黄色の食べ物・・・熱や力になる
(ごはん・パン・うどん・じゃが芋など)

◎緑の食べ物・・・体の調子を整える
(キャベツ・玉ねぎ・ほうれん草など)

★きりん組 クッキング★

畑で獲れたさつま芋を使い、スウィート春巻きを作りました。蒸したさつま芋を友だちと一緒につぶし、春巻きの皮で包んで揚げました。出来立ての春巻きはあつあつで「おいしいね！」と、自分たちが作った春巻きに大満足の様子でした。

