



12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	
<p>「ジュリエヌスープ」の「ジュリエヌ」とはフランス語で千切りのことを意味します。白菜や人参など、千切りにした野菜がたくさん入ったスープです。</p> 	<p>1</p> <p>(午前のおやつ0.1.2歳児) 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶</p> <p>ごはん ☆魚のさくさく揚げ ひじきのマリネ セロリのきんぴら なめこ汁</p> <p>茶飯おにぎり 牛乳</p>	<p>2</p> <p>きな粉豆 お茶</p> <p>ごはん すき焼き風煮 煮豆 かぶの即席漬け 里芋のごまみそかけ りんご</p> <p>ホットケーキ 牛乳</p> 	<p>3</p> <p>豆乳スープ お茶</p> <p>麦入りごはん さばのみそ煮 白菜の磯香和え ごぼうのカレー天ぷら えのきのすまし汁</p> <p>韓国風ごはん 牛乳</p>	<p>4</p> <p>ふかし芋 牛乳</p> <p>ごはん 鮭のグラタン 花野菜サラダ きのこのしょうゆ焼き チンゲン菜のスープ みかん</p> <p>ぜんざい お茶</p>	
	<p>7</p> <p>麩の青のリスナック パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 揚げレバーの中華風 はりはりなます 里芋の煮物 豆腐のみそ汁</p> <p>牛ごぼうおにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p>8 誕生会</p> <p>かりかりいりこ 牛乳</p> <p>鮭のバターライス 鶏肉のから揚げ 野菜のパーニャカウダ 風ソース ジュリエヌスープ りんご</p> <p>デコレーションケーキ 牛乳</p>	<p>9</p> <p>チーズ お茶</p> <p>ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し 五目汁 みかん</p> <p>黒豆おにぎり 牛乳</p>	<p>10</p> <p>ミルクスープ お茶</p> <p>ごはん 春巻き 納豆和え カリフラワーの甘酢漬け あさりのみそ汁</p> <p>ひじき入り炊き込みごはん 牛乳</p>	<p>11</p> <p>野菜クラッカー お茶</p> <p>ごはん 厚揚げの中華煮 ふろふき大根 キャベツの和え物 わかめスープ</p>  <p>焼き芋 牛乳</p>
	<p>14</p> <p>ぱりぱりせんべい パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草と切干大根の和え物 神在ねぎのみそがらめ しじみ汁</p> <p>ポン・デ・きな粉 パスタライズ牛乳</p> 	<p>15</p> <p>りんご 牛乳</p> <p>ごはん 魚の塩こうじ焼き 筑前煮 小松菜のおかか和え かぶのみそ汁</p> <p>じゃこと春菊のチャーハン 牛乳</p>	<p>16 一日保育士</p> <p>みたらし団子 お茶</p> <p>ごはん レバー入り焼きコロッケ おからサラダ キャベツのごま和え 春雨スープ あたご梨</p> <p>小松菜と豚肉の混ぜごはん 牛乳</p>	<p>17 弁当の日</p> <p>さつま芋のオレンジ煮 お茶</p>  <p>雑炊 お茶</p>	<p>18 クリスマス会</p> <p>いりこのごまがらめ お茶</p> <p>ピザ・カレーピラフ ローストチキン・えびフライ ボイル野菜 野菜スープ くだもの シャンメリー</p> <p>お楽しみクッキー お茶</p>
<p>21</p> <p>ブルーベリーヨーグルト お茶</p> <p>炊き込みごはん 鶏肉のゆずみそ焼き 南瓜の煮物 白菜の昆布和え 麩のすまし汁</p> <p>豆腐めし お茶</p> 	<p>22</p> <p>きな粉マカロニ お茶</p> <p>ごはん 魚のコーンマヨ焼き ほうれん草と 焼き油揚げの和え物 焼きさつま芋 冬野菜のシチュー・みかん</p> <p>いかの炊き込みおにぎり お茶</p>	<p>23</p> <p>もっちもちおから パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 蒸し魚のみぞれだれ れんこんの焼き浸し 小松菜の和え物 白菜のみそ汁 りんご</p> <p>黒糖蒸しパン パスタライズ牛乳</p>	<p>24</p> <p>蒸しかぼちゃ お茶</p> <p>ごはん おでん ☆揚げ里芋の甘酢和え 焼きパプリカ ほうれん草の和え物</p> <p>真珠蒸し 牛乳</p>	<p>25 一日保育士</p> <p>粉ふき芋 牛乳</p> <p>ごはん キッシュ ピクルス ブロッコリーのツナ和え かぶのスープ</p> <p>抹茶のヨーグルトスコーン 牛乳</p>	
<p>28</p> <p>麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊のごま和え 卵のすまし汁</p> <p>わかめおにぎり パスタライズ牛乳</p>	<p>29</p> <p>煮豆 牛乳</p> <p>カレーうどん れんこんきんぴら さつま芋の甘煮 あたご梨</p> <p>あさりしぐれおにぎり 牛乳</p>	<p>11月24日は「和食の日」</p>  <p>11月24日は「いい(11)にほんしょく(24)の日(和食の日)」ということで、保育所では削り節でかつお節を削るところを見たり、和食クイズをしました。削ったかつお節は、小松菜の和え物に混ぜて食べました。いつものかつお節とは違い「いい匂いがする！」と、とても美味しく食べていました。</p> <p>21日の保護者研修では、和食の大切さについての話を聞きました。“食事が変われば体が変わる”、“体が大きくなる時期に何を食べて成長するかで、一生を生きる体の健康が決まる”そうです。それには、やはりご飯とみそ汁と中心とした和食の食事が大切です。子ども達の</p>   <p>健康な体作りの為に、まずはごはんのみ汁を用意することからはじめてみましょう。</p>			

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か月となりました。朝夕に寒さが増してきましたが、子ども達は外へ出て元気に遊んでいます。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、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(体を動かすもともになる食材=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、絵本やポスターを使いそれぞれの栄養の働きを伝えています。

また、冬野菜は甘みがあり、体を温め免疫力を高めてくれる効果があるので風邪予防に適しています。冬野菜の実物展示やポスター掲示を通して、旬の冬野菜を知らせます。



畑でほうれん草を収穫したよ!!

ぞう組さんが畑で育てたほうれん草を保育室で茹でて和え物にしました。自分たちで育てた野菜は美味しかったようでたくさん食べていましたよ。

