

# 11がつのこんだてひょう

令和6年 みなみ保育所  
金

## 今月の食育目標 秋の食材を味わおう

秋が深まり、朝晩が涼しく感じるようになりましたね。保育所では、食べ物から“秋”を感じることができるよう、給食に栗、さんま、鮭、さつまいもなどをふんだんに使っています。ポスターや写真を使って秋の食材の話をする、子どもたちは「食べたよ」「ここに入っているよ」と教えてくれたり、お手伝いで食材に触れることで喜んで給食を食べたりする姿が見られます。

今月も先月に引き続き、写真やポスターを使って旬の食材について伝えていきます。

※青字は新作メニューです。



食べ物の名前がわかるかな？

にんじん!



りんご



月	火	水	木	金
<b>4 振替休日</b>  <b>きりん組</b> キャベツちぎりをしたよ	<b>5</b> カレークラッカー お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き 小松菜の和え物 かぼちゃの焼き浸し 白菜のみそ汁 みかん 黒米おにぎり パスタライズ牛乳	<b>6 焼き芋会</b> もちもちおから お茶 ごはん ちゃんちゃん焼き風 ピクルス 煮昆布 はんぺん汁 りんご 大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳	<b>7 一日保育士・2施設交流</b> 煮豆 お茶 ごはん 里芋の肉みそグラタン ひじきのマリネ キャベツの和え物 コンソメスープ 炒り玄米おにぎり かりかりいりこ・牛乳	<b>8 弁当の日</b> いちごヨーグルト お茶  ごま団子 牛乳
<b>11</b> 野菜クラッカー お茶 ごはん 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ (柿ドレッシングかけ) 里芋のみそかけ 豆腐のすまし汁 カルシウムたっぷりおにぎり パスタライズ牛乳	<b>12</b> 麩の黒糖がらめ お茶 ごはん 豚肉のみそ漬け焼き あらめの煮物 納豆和え 具だくさん汁 茶飯おにぎり 牛乳	<b>13</b> 豆乳スープ お茶 ごはん ししゃもの磯辺揚げ ささみの梅だれ和え ブロッコリーのおかか和え 小松菜のみそ汁 鶏そぼろおにぎり 牛乳	<b>14 ひもおとし・誕生会</b> 煮昆布 お茶 赤飯 鯛の塩焼き 天ぷら 彩り和え 花麩のすまし汁 みかん 米粉のりんごケーキ 牛乳	<b>15 開放日(つぼみクラブ)</b> みそスコーン お茶 ごはん 肉じゃが 白菜と春菊の和え物 れんこんのマヨサラダ しじみ汁 柿 ひじきおにぎり 牛乳
<b>18</b> 麩のココアラスク お茶 ごはん ぎせい豆腐 春雨の酢の物 かぶとツナの和え物 わかめのすまし汁 みそ焼きおにぎり パスタライズ牛乳	<b>19 一日保育士</b> 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツの甘酢和え 人参しりしり なめこ汁 ラフランス 米粉のチーズクッキー 牛乳	<b>20</b> きな粉マカロニ お茶 ごはん 魚の塩こうじ焼き ほうれん草の和え物 揚げごぼう 芋煮汁 柿 昆布ごはん 牛乳	<b>21 開放日</b> 黒糖ビスケット お茶 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 そうめん汁 じゃこおにぎり 牛乳	<b>22</b> 人参プリッツ お茶 ごはん 鶏肉のバーベキューソース 白和え ブロッコリーのじゃこ和え 南瓜のみそ汁 あさりしぐれおにぎり 牛乳
<b>25</b> 麩の青のリスナック お茶 ごはん 揚げレバーの ごまソースからめ ほうれん草のナムル きのこの炒め物 かぶのみそ汁 豚肉と春菊のチャーハン パスタライズ牛乳	<b>26</b> ぱりぱりせんべい お茶 ごはん さばの煮付け 切干大根サラダ 焼きれんこん 厚揚げのみそ汁 みかん スイートポテト 牛乳	<b>27</b> みたらし団子 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和え 焼き南瓜 チンゲン菜のスープ 混ぜいなり寿司 お茶	<b>28</b> かりかりいりこ お茶 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのごま和え 煮豆 柿 のりおにぎり 牛乳	<b>29</b> ふかし芋 お茶 麦入りごはん さんまのカレーマヨ焼き ほうれん草のコーン和え 大根の煮物 きのこ汁 豚しぐれおにぎり 牛乳

## 秋の食材クイズ

先月は旬の食材を知らせるため、各クラスで「秋の食材クイズ」をしました。ぞう・きりん組では○×クイズをし「れんこんは穴の開いた野菜である」「りんごには緑色のものもある」「さつまいもは切ると中身が青色である」などの問いに「青りんごがあるよ」「さつまいもは黄色じゃないかな」など食べ物を想像しながら考える姿がありました。ご家庭でも、旬の食材を話題にしてみてくださいね。

ぞう組



きりん組



うさぎ組



くり!

くま組



かき!

シルエットクイズをしたよ

## 和食の日

和食文化の大切さを再認識するきっかけとなるよう、11月24日は語呂合わせで「いい(11)日本食(24)の日」＝「和食の日」とされています。保育所では、煮干しやかつお節、昆布などのだしを味わったり、和食に関するクイズをしたりすることで、子どもたちに和食の良さを伝えたいと思います。

