

11がつのこんだてひょう

今月の食育目標

秋の食材を味わおう 食べ物の働きを知ろう

※青字は新作メニューです。

令和7年 みなみ保育所

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、給食にさつま芋、栗、きのこなど、旬の食材を使い、食べ物から“秋”を感じられるようにしています。先日は「はてなボックス」を使って、秋の食材クイズをしました。箱の中に入っている食材を触って当てるのですが、子どもたちは「丸いよ」「ざらざらしてる」「きのこ！」など、手の感触をたよりにクイズを楽しんでいました。また、そう組では保育室でごはん炊きを



し、新米を味わっています。今月も引き続き、クッキングやお手伝いを通して秋の食材に親しめるようにしていきます。

他にも、食べ物を赤・黄・緑の3つのグループに分類し、体の中でどんな働きをしているのか紙芝居やポスターを使って知らせていきます。

エネルギーの
もとになる
食品

ごはん、パン、いも類、めん類など

体をつくる
もとになる食品



卵、肉、大豆製品
魚、乳製品 など

体の調子を整える
もとになる食品



野菜、きのこ、果物など

月	火	水	木	金
3 文化の日 ひもおとし(七五三) 子どもの健やかな成長に感謝し、将来の健康と幸せを願う行事です。保育所では14日にお頭付きの鯛を用意してお祝いします。 	4 (午前のおやつ0・1・2歳児) きな粉マカロニ／お茶 ごはん 鶏肉の磯焼き カリフラワーの中華和え 焼き南瓜 チンゲン菜のスープ 大豆とじゃこの揚げ煮 牛乳	5 焼き芋会 人参プリツ お茶 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え ほうれん草のナムル きのこの炒め物 豆腐のみそ汁 炒り玄米おにぎり 牛乳	6 一日保育士 野菜クラッカー お茶 ごはん 魚の衣焼き 小松菜のコーン和え 里芋のみそがらめ きのこ汁 みかん ひじきおにぎり 牛乳	7 いちごヨーグルト お茶 親子丼 ブロッコリーのごま和え れんこんの焼き浸し 白菜のみそ汁 りんご 牛乳 黒米おにぎり お茶
10 麵の黒糖がらめ お茶 ごはん お好み焼き風卵焼き 春雨の酢の物 かぶとツナの和え物 わかめのみそ汁 のりおにぎり／かりかりいりこ 牛乳	11 弁当の日 黒糖ビスケット お茶 	12 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 ラフランス ごま団子 牛乳	13 開放日 煮豆 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) 高野豆腐の煮物 具たくさんみそ汁 カルシウムたっぷりおにぎり 牛乳	14 ひもおとし・誕生会 蒸し南瓜 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
17 麵のココアラスク お茶 ごはん 鶏肉のバーベキューソース 小松菜と切干大根の和え物 焼きさつま芋 そうめん汁 しそおにぎり 牛乳	18 一日保育士 カレークラッcker お茶 	19 豆乳スープ お茶 ごはん 長芋と鶏肉のごつごつ揚げ キャベツの甘酢和え にんじんしりしり なめこ汁 豚しぐれおにぎり 牛乳	20 開放日・2施設交流 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 りんご／牛乳 昆布ごはん お茶	21 チーズ お茶 ごはん さばの煮付け 納豆和え 揚げごぼう 南瓜のみそ汁 柿 どろどろかぶのあんかけごはん お茶
24 振替休日 小松菜ちぎりの お手伝いをしたよ	25 かりかりいりこ お茶 ごはん 豚肉のみぞ漬け焼き あらめの煮物 はりはりなます かぶのすまし汁 茶飯おにぎり 牛乳	26 2施設交流 ぱりぱりせんべい お茶 麦入りごはん 魚のカレーマヨソース キャベツの磯香和え 大根の煮物 厚揚げのみそ汁 りんご みそ焼きおにぎり 牛乳	27 煮昆布 お茶 ごはん ししゃもの磯辺揚げ パンパンジーサラダ 南瓜の焼き浸し 小松菜のみそ汁 スイートポテト 牛乳	28 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え 煮豆 柿 じゃこと春菊のチャーハン 牛乳

どう組で味見当番を始めました！

色々な食材や料理に触れる経験を通して「食」に興味を持ってほしいという思いから、給食が配られる前に一足先に調理室へ味見をしに来る当番をしています。「どんな味？」と聞くと「甘味がある」「おいしい」「給食が楽しみ」と感想を教えてくれます。味見当番という特別な時間で、より給食を味わうことできています。



さつま芋がたくさん
収穫でき
ました！



11月に畑の
さつま芋を使った
クッキングを
予定しています☆

11月24日は和食の日です

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「いい日本食」＝「和食の日」とされています。今月は、給食で使用している煮干しやかつお節、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し、子どもたちに和食の良さを伝えたいと思います。