

12がつのこんだてひょう



平成30年わにぶち保育所



月	火	水	木	金
3 煮昆布 パスタライズ牛乳 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 大根の煮物 春菊のと卵のすまし汁	4 みたらし団子 お茶 ごはん かつおのごまソースがらめ ごぼうサラダ コンソメスープ あたご梨	5 野菜クラッカー 牛乳 ごはん すき焼き風煮 煮豆 かぶの即席づけ	6 豆乳スープ お茶 麦入りごはん さばのみそ煮 白菜の磯香和え きのこ汁	7 きな粉マカロニ 牛乳 ごはん 冬野菜のシチュー まめなサラダ みかん
わかめおにぎり パスタライズ牛乳	さつま芋のバタースティック ホットミルクココア	ホットケーキ 牛乳	パエリア風ごはん 牛乳	ヨーグルト お茶
10 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん レバー入り松風焼き はりはりなます なめこ汁	11 誕生会 きな粉豆 パスタライズ牛乳 洋風ちらし寿司 れんこんきんぴら 春雨スープ りんご	12 さつま芋のオレンジ煮 牛乳 ごはん 鮭のグラタン ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のスープ	13 大根のおかか和え 牛乳 ごはん 春巻き 納豆和え しじみのみそ汁	14 もちつき会 チーズ お茶 雑煮 魚の照り焼き ほうれん草のお浸し みかん
牛しぐれおにぎり パスタライズ牛乳	デコレーションケーキ 牛乳	栄養すいとん お茶	ひじき入り炊き込みおにぎり 牛乳	黒豆おにぎり 牛乳
17 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草と切干大根 のごま酢和え あさり汁	18 ポイル野菜 牛乳 ごはん ★レバー入り焼きコロッケ ひじきのマリネ 豆腐のみそ汁 りんご	19 冬至献立 ぱりぱりせんべい 牛乳 炊き込みごはん ぶりのゆずみそ焼き かぼちゃの煮物 麩のすまし汁 あたご梨	20 弁当の日 甘煮芋 お茶	21 クリスマス会 かりかりいりこ 牛乳 鮭ピラフ・肉みそスパゲッティ えびのチリソースがらめ ローストチキン・ポイル野菜 野菜スープ くだもの・シャンメリー お楽しみクッキー お茶
ボン・デ・きな粉 パスタライズ牛乳	じゃこと春菊のみそチャーハン 牛乳	豆腐めし お茶	ぜんざい お茶	
24 振替休日 24日(月)は冬至です。 保育所では、冬至献立として19日にゆずやかぼちゃを使ったメニューにしています。また、檜山地区の郷土料理「豆腐めし」をおやつで食べます。元気に冬を過ごしましょう。	25 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん キッシュ おからサラダ はんぺん汁 抹茶のヨーグルトスコーン パスタライズ牛乳	26 りんご お茶 ごはん カレイ唐揚げ 筑前煮 かぶのみそ汁 韓国風おにぎり 牛乳	27 煮豆 牛乳 ごはん おでん 小松菜のおかか和え あたご梨 真珠蒸し 牛乳	28 蒸しかぼちゃ 牛乳 ★カレーうどん キャベツの和え物 ふかし芋 みかん あさりしぐれおにぎり 牛乳

子どもたちが生クリームで飾り付けをします。

3~5歳児さんは、エプロン三角巾の準備をお願いします。



★は新作メニューです。

<今月の目標>

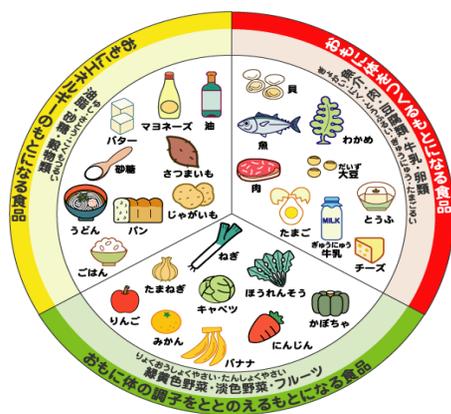
- 食べ物の働きを知ろう (3~5歳児)
- 食べ物に興味をもとう (0~2歳児)

食べ物には、それぞれ大切な働きがあります。右の表の3つのグループの食品を偏りなく選んで食べると栄養バランスが整います。

今月は、3~5歳児さんに食べ物カルタをしたり、栄養の歌を歌ったりしながら、食べ物の働きについて分かりやすく伝えます。0~2歳児さんは、食べ物への興味関心に繋がるように、食べ物カードで遊んだり、食材に触れたりします。

(11月からさくらぐみさんもお手伝いをしています♡)

~食べ物の働き一覧表~ 食べ物には、どんな働きがあるかな?



~お手伝いの様子~



はくさいだね~!

~11月の食育活動の様子~

11/5 さつま芋パンを作ったよ!! (もみじ組・ぼたん組)



西田子ども農園で収穫させていただいたさつま芋を使って、さつま芋パンを作りました。職員がパン生地をこねている間、♪パン屋さんにおかいもの♪をみんなで歌い、楽しみながら待ちました。一次発酵したパン生地の変化に気づき、『膨らんだ!』『ふわふわしてるね』と大興奮!自分の好きな形を作り、おやつ時間に美味しく食べました。



パンパンパン屋さんにおかいもの~♪

何の形にしようかな~

ふわふわしてるね

体調管理に気をつけましょう!!

気温が下がり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜のブロッコリーや白菜、ほうれん草などはビタミンCやカロテンを含んでいるので、沢山摂ると風邪予防になります。栄養たっぷりの旬の野菜をたくさん食べて、体をしっかり動かし元気に過ごしましょう。