



11がつのこんだてひょう



令和元年度 わにぶち保育所

今月の目標

<3~5歳児>

感謝をして食べよう

<0~2歳児>

食事の前後に手をあわせよう

食事ができるまでには、たくさんの人々が携わっています。また、私たちは肉や魚などの命や野菜などの自然の恵みをいただいています。心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをすることや食べ物を残さず食べることで、ありがとうの気持ちを表すことが出来ます。

3~5歳児さんにはポスターや紙芝居を使って心を込めてあいさつができるようにしたり、もったいないという気持ちを伝えたりします。また、一人一人が食べきれる量を盛り付け、残さず食べられるようにしていきます。

0~2歳児さんには一緒に食事をする際に、大人がお手本となるあいさつをしたり、声かけをしたりして年齢に合わせた働きかけをしていきます。



※青字は新作メニューです。

金

7

蒸しかぼちゃ
牛乳

ごはん
魚のタンドリー風
ピクルス
パプリカのソテー
もやしのみそ汁

栗ごはん
牛乳



8

さつまいものオレンジ煮
牛乳

親子丼
煮豆
ごぼうサラダ
梨のコンポート

きのこの炊き込みご飯
お茶

15

かりかりいりこ
牛乳

ごはん
ぎょうざ
カリフラワーの中華和え
チンゲン菜のスープ
みかん

切干大根おにぎり
牛乳

22

ぱりぱりせんべい
牛乳

ごはん
さばの煮付け
はりはりなます
油揚げのみそ汁
りんご

芋つけ団子
牛乳

29

ふかし芋
牛乳

ごはん
ししゃもの磯辺揚げ
もやしのごま酢和え
大豆の煮物
切干大根のみそ汁

とろとろかぶのあんかけごはん
牛乳

11月24日は

「和食の日」

「実り」の季節である秋に、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日として、11月24日は「日本食(和食)の日」とされています。

保育所では22日を「いい和食の日献立」にしています。子どもたちの目の前でかつお節を削ったり、だしを飲み比べたりして味わい、和食のおいしさを感じられるようにします。



月	火	水	木	金
4 振替休日 ~お知らせ~ ★19日(火) 【郷土そばクラブ】の方に来ていただき3~5歳児さんは「そば打ち体験」をします。 ★28日(木) 4・5歳児さんはクッキングで「さつま芋パン」を作ります。 エプロンと三角巾の用意をお願いします。	5 黒ごませんべい 牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き さつま芋の甘煮 かぶのツナサラダ 大根のみそ汁 黒米おにぎり・かりかりいりこ 牛乳	6 麩の青のリスナック パスタライズ牛乳 ごはん 厚焼き卵 ナムル 厚揚げのみそ汁 りんご 長芋のフライドポテト パスタライズ牛乳	7 かぼちゃのおやき 牛乳 ごはん 魚と大葉のチーズ春巻き キャベツの和え物 こんにやくの炒め煮 けんちん汁 ココアクッキー 牛乳	8 蒸しかぼちゃ 牛乳 ごはん 魚のタンドリー風 ピクルス パプリカのソテー もやしのみそ汁 栗ごはん 牛乳
11 きな粉マカロニ パスタライズ牛乳 ごはん 元気レバー 小松菜と切干大根の和え物 なめこ汁 西条柿 里の味おにぎり パスタライズ牛乳	12 弁当の日 いちごヨーグルト お茶  りんごパン 牛乳	13 みたらし団子 お茶 ごはん カレー肉じゃが 納豆和え 湯豆腐 しじみのみそ汁 中華おこわ 牛乳	14 誕生会(ひもおとし会) 大根のおかか和え 牛乳 赤飯 鯛の姿焼き 秋の天ぷら 春雨の酢の物 花麩のすまし汁・りんご 梨のチーズケーキ お茶	15 かりかりいりこ 牛乳 ごはん ぎょうざ カリフラワーの中華和え チンゲン菜のスープ みかん 切干大根おにぎり 牛乳
18 ココアクッキー お茶 ごはん ぎせい豆腐 ひじきのマリネ 大根のからあげ 白菜のみそ汁 昆布ごはん パスタライズ牛乳	19 そば打ち会 豆乳スープ お茶 手打ちそば(2~5歳児) 煮込みうどん(0~1歳児) 納豆のかき揚げ 白菜と春菊のおかか和え 富有柿 あさりしぐれおにぎり 牛乳	20 煮昆布 牛乳 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 きのこ汁 梅かつおおにぎり 牛乳	21 きなこ豆 牛乳 ごはん ほっけの塩焼き ほうれん草の磯香和え 南瓜の焼き浸し 芋煮汁 ポン・デ・抹茶 ミックスジュース	22 和食の日献立 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん さばの煮付け はりはりなます 油揚げのみそ汁 りんご 芋つけ団子 牛乳
25 麩の黒糖がらめ パスタライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 白和え ポイル野菜(ごまドレッシングがけ) あさり汁 炒り玄米おにぎり パスタライズ牛乳	26 チーズ お茶 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き あらめの煮物 大根の浅漬け 豆乳入りみそ汁 ヨーグルトスコーン 牛乳	27 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん ちゃんちゃん焼き風 小松菜のごま和え はんぺん汁 みかん バエリア風ごはん 牛乳	28 クッキング 煮豆 牛乳 ごはん 鶏肉の和風ピカタ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ラフランス さつま芋パン お茶	29 ふかし芋 牛乳 ごはん ししゃもの磯辺揚げ もやしのごま酢和え 大豆の煮物 切干大根のみそ汁 とろとろかぶのあんかけごはん 牛乳

<さんま焼き・羽釜ごはん>

天候の心配をよそに、子どもたちが外に出ると天気が良くなり、「さんま焼き」と「羽釜ごはん炊き」をすることができました。「さんまってこんなに長いんだ!」「ツルツルする。」などと言いながら、自分たちが洗ったさんまを一人一人が網の上に乗せました。焼けたさんまの匂いを嗅ぎ「お腹すいたなあ。」と食べることを楽しみにし、食べている時には「見て見て〜!」ときれいに骨だけになったさんまを見せてくれました。
羽釜で炊いたごはんも「昔みたいだね。」「おいしい!また食べたいな。」と会話を楽しみながら、秋の味覚を味わいました。



~10月のお手伝いから~ 「初めてののおてつだい」

さくら組さんが、初めてのお手伝いで「白菜ちぎり」をしました。新聞紙の上に白菜を置くと、A君はさっそくその新聞をびりびり(よくしている遊びの一つです)。「今日は白菜をびりびりするんだよ」と伝えると、きよんとした表情のA君。「こうするんだよ」とちぎって見せると、その後は楽しそうにしていました。

白菜びりびり~

ちぎったよ!



「実り」の季節である秋に、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日として、11月24日は「日本食(和食)の日」とされています。
保育所では22日を「いい和食の日献立」にしています。子どもたちの目の前でかつお節を削ったり、だしを飲み比べたりして味わい、和食のおいしさを感じられるようにします。

